

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

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

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ:  
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ**

*Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической конференции*

**26 сентября 2020 года  
г. Сургут**

УДК 796 (063)

ББК 75

С 56

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СурГУ

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

С 56 **Студенческий спорт: состояние и перспективы развития** : сб. мат-лов Всероссийской науч.-практ. конф. / Под ред. Н.В. Пешковой, Ж.И. Бушевой, Н.М. Ахтемзяновой. – Сургут: СурГУ, 2020. – 75 с.

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

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

УДК 796 (063)

ББК 75

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский  
государственный университет», 2020

УДК 796.01

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ РЕШЕНИЯ ВОЗНИКАЮЩИХ ПРОБЛЕМ

*Акиулаков В.Е., Гуреев Д.Л., Пилюшкина В.Л.*

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия*

**Аннотация.** Социальная деятельность дает возможность существенно расширить социальный опыт студентов в области межличностных взаимодействий, выработать положительные индивидуальные особенности. Статья содержит результаты рассуждений студентами способности к пониманию ситуаций, взаимосвязи понимания ситуаций с отдельными свойствами личности и социально-психологическими умениями, их влияния на успешность понимания.

**Ключевые слова:** понимание ситуации, межличностное понимание, субъект познания, самооценка понимания, студенты ситуация.

**Введение.** В окружающем обществе, преобладающим множеством информации также внезапной сменой совершающихся событий, целью преуспевания весьма немаловажно четко принимать, понимать ситуации в межличностных взаимодействиях. Это дает возможность быстро и четко принимать решения в соответствующих ситуациях.

Представление принадлежит к ключевым вопросам психологии, науки. Во изучениях ученых существуют сведения о спецификах понимания людьми разных предметов реальности. Особое внимание было уделено изучению взаимоотношений между людьми, анализу происходящих событий и оценку результатам оценки решения возникающих проблем [3].

В процедуре понимания другого человека наблюдается полный диапазон познавательных действий субъекта познания, которые ориентированы на определение его состояния, характеристики личности, ценностей, возможностей и др.

Мотив – представление интеллектуальных, психологических либо внутренних ценностей, результаты деятельности, которых относятся ко всем сферам жизни.

Межличностные отношения – это даже не важная часть жизни, это сама жизнь. Порой от характера и качества отношений зависит не только наше настроение, работоспособность, психическое состояние, но и физическое здоровье. Значительная роль отводится на психологический и мотивационный аспект познающего субъекта, кроме того, еще и его индивидуальным отличительным чертам, опыту работы и общению.

Значительное воздействие в представлении имеют условия ситуации, в которой оно проходит, ее физиологические, кратковременные свойства, размер получаемых данных о людях и все ситуации в целом [4, с. 46].

Восприимчивость к прибывающим данным, кроме того, темп обработки зависят от их значения с целью итогов взаимодействия, а также от индивидуальных целей и мотивов. Присутствие недостатка периода обработки информации, человеку часто приписывают не свойственные ему черты и мотивы. Продолжительный период взаимодействия также не гарантирует полностью правильного понимания, так как еще важно учесть отношение к самому человеку [4].

В собственных решениях о причинах наблюдаемого, общество нередко допускает ошибки, переоценивая значимость индивидуальных данных в регуляции поведения при этом недооценивая воздействие ситуативных [2].

При отсутствии контекста ситуации поступки людей зачастую истолкованы неправильно. Поэтому необходимо иметь базовые знания и представления личностных характеристик человека, что избежать инцидентов.

Установка степени понимания студентами обстановки, сравнение показателей понимания людей и ситуаций, анализ связи между отдельными личностными характеристиками и общественно-психологическими умениями, все это стало главной целью проведенного нами исследования [1].

**Методы исследования.** В эксперименте принимали участие студенты Саратовского государственного технического университета в составе 135 человек. Средний возраст составил – 20 лет.

Методический аппарат включал широкий набор отличительных средств, среди которых: опросник межличностных отношений ОМО, методика диагностики общей коммуникативной толерантности, предложенная В.В. Бойко, методика СТАЛЬ (Стабильность, толерантность и альтруизм в межличностных отношениях и другие свойства личности), тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, Опросник изучения коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2).

О понимании испытуемыми ситуаций и людей свидетельствовали показатели, полученные по одноименным шкалам опросника КОС-2. Остальные шкалы показывают результаты об уровне развития у них характеристик личности, социальных и психологических умений.

**Результаты исследования.** В результате исследований мы выяснили средний показатель понимания ситуации каждого студента, он составил 5,78 балла (таблица).

Таблица

Взаимосвязь понимания ситуаций с отдельными свойствами личности  
и социально-психологическими умениями у студентов (n=135)

Показатели	Понимание ситуации	Показатели	Понимание ситуации
Коммуникативная компетентность	0,576***	Оптимизм	0,981**
Сноровка, хватка, предприимчивость	0,484***	Самооценка способности управлять событиями своей жизни	0,287**
Оперативная социальная компетентность	0,459***	Самооценка влиятельности	0,276**
Социально-психологическая компетентность	0,488***	Боязнь отвержения	-0,265**
Зависимость	-0,450***	Смелость (фактор Н+)	0,290**
Самооценка умения ладить с людьми, спорить, договариваться	0,437***	Удовлетворённость общением и отношением в близком кругу -	0,303**
Самодостаточность	0,413***	Радикализм (фактор Q1+)	0,279**
Вербальная компетентность	0,414***	Эмоциональная незрелость	-0,302**
Уверенность	0,364***	Эмоциональная стабильность (фактор С+)	0,986**
Эго-компетентность	0,356***	Ханжеские установки	-0,230*
Беспокойство (фактор О+)	-0,309***	Высокий самоконтроль (фактор Q3+)	0,142*
Эмоциональная стабильность	0,316***	Самооценка здоровья	0,245*
Мотивация	0,314***	Высокая самооценка (фактор MD+)	0,196*
Доминантность (фактор Е+)	0,894**	Самооценка знания жизни	0,175*

Такой показатель относится к разряду среднего показателя, что соответствует тому, что студент имеет трудности с быстрой оценкой обстановки и принятию необходимых мер для выхода из сложившейся ситуации. Дальнейший анализ показал: 38%

студентов низко оценивают свою способность к оценке ситуаций, у 41% с этим возникают трудности, а 21% довольно успешны в ней.

В исследовании появилась возможность для сравнительного анализа результатов по показателям «понимание людей» и «понимание ситуаций». Было получено: «понимание людей» - 5,47 балла, «понимание ситуаций» - 5,56 балла.

Студенты более оптимистично относятся к оценке собственной способности к пониманию ситуаций. Оба показательно находятся на примерно одинаковом уровне, а это означает, что присутствуют некие существенные трудности в этих процессах.

Данные корреляционного анализа выявили положительную зависимость между оценками показателей понимания людей и ситуаций. ( $r=0,424$ ;  $p < 0,001$ ), это дает нам право сделать вывод, что высокие показатели понимания ситуаций соответствуют высоким показателям понимания людей.

Согласно полученным данным, средняя оценка собственной способности к пониманию ситуаций сочетается с высоким уровнем развития самосознания личности: достаточно высоким знанием себя, хорошей самооценкой, уверенностью в себе, интеллектуальным самосовершенствованием, независимостью, самодостаточностью, отсутствием страха быть отвергнутым другими людьми, коммуникативностью, спокойствием, целеустремленностью, доверием. На понимание людьми различного рода ситуаций влияет их эмоциональная зрелость, непредвзятое мышление, отсутствие противоречивого восприятия информации, сдержанность, самоконтроль, контроль чувств и эмоций, позитивный настрой в восприятии себя и окружающего мира, а также удовлетворенность обществом и близкими людьми.

По данным исследования, способность к пониманию ситуаций сочетается с наличием у субъекта познания социально-психологических умений и навыков, позволяющих ему быть успешным во взаимодействии с другими людьми, в частности: социально-психологической компетентностью, общей социальной ориентированностью и осведомленностью личности, коммуникативной и вербальной компетентностями, уверенностью в знании жизни, способности управлять событиями своей жизни, влиять на людей.

Опыт взаимодействия в обществе, стремление к благополучию в нем, а также существование функциональной деятельностной позиции личности имеет отношение к проведению правильного анализа осознанности личности.

О данном говорят взаимосвязи понимания ситуации с восприимчивостью личности к чему-то новому, предрасположенностью к изменениям, храбростью, радостью к риску, также совместной работе с незнакомыми людьми в неизвестных условиях, сформированной хваткой, предприимчивостью, ориентированностью в совершении успеха преуспеяния в процессе, напористостью, уверенностью.

С целью исследования воздействия на понимание ситуаций единичных качеств студента, его общественно-эмоциональных умений было проложено регрессионное исследование, в котором было определено следующее: в 48,8% случаях «понимания ситуаций» обуславливается общим влиянием характеристик коммуникативной компетентности, мастерства соглашаться с людьми, дискутировать, приходить к соглашению, зависимости, социально-психологической компетентности, высочайшего самоконтроля.

По степени влияния переменные разместились таким образом: коммуникативная компетентность ( $\beta=0,256$ ), умение ладить с людьми, дискутировать, мастерство соглашения ( $\beta=0,289$ ), социально-психологическая компетентность ( $\beta = 0,197$ ), высочайший самоконтроль ( $\beta = 0,149$ ).

В первую очередь на оценку личной возможности к осознанию ситуаций у студентов, оказывает большое влияние присутствие коммуникативной компетентности, некое искусство компромисса с людьми, дискуссионные способности, общественно-эмоциональные отношения и многое другое.

Огромную значимость в формировании этой возможности, имеет самостоятельность личности, направленность на себя, вольномыслие, чувствительность к различного рода изменениям, активность, способность осуществлять контроль в собственных чувствах и поведении.

**Заключение.** Большая часть студентов низко оценивает свое умение к осмыслению обстановки в межличностных взаимодействиях. Понимание ситуаций связано с эмоциональной зрелостью личности, восприятия, всесторонней оценкой ситуации и отсутствие противоречивого восприятия информации сдержанностью, умением контролировать свои чувства и эмоции, позитивным эмоциональным настроением в восприятии себя и окружающего, активностью и субъективностью, удовлетворенностью обществом и отношениями с близкими людьми. На понимание ситуаций во многом влияет наличие коммуникативной и социально-психологической компетентности личности, независимость, ориентированность на себя, свободомыслие, восприимчивость к переменам, динамичность, умение контролировать свои эмоции и поведение.

### Литература

1. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М.: Изд-во МГУ, 1982. 200 с.
2. Гуревич П.С. Психология личности. М.: Инфра-М, 2009. 416 с.
3. Кузьмин Д.В., Беглов М.В., Кульчицкая Ю.К. Особенности механизмов психологической адаптации спортсменов и их влияние на самооценку качества жизни, связанного со здоровьем // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №3 (157). С. 370-374
4. Мороз В.А., Антюшина Т.Ю. Межличностные отношения студентов, влияющие на процесс становления личности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11-4. С. 735-739.

УДК 796/799

### КАК ПОДНЯТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ, СОВМЕЩАЯ БОЕВОЙ РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

*Амиров У.А., Нухов Р.Р., Иванов И.В., Минигалеев И.Х.*

*Уфимский юридический институт МВД России, г. Уфа, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается формирование и развитие выносливости при совершенствовании боевых приемов борьбы на занятии по физической подготовке для курсантов и слушателей обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации.

**Ключевые слова:** курсант, слушатель, преподаватель, боевые приемы борьбы, боевой прием, выносливость, упражнение, команда, время, сигнал, скорость.

**Введение.** В наше время выносливость – наболевшая тема человечества, особенно молодежи. Если уйти в прошлое на сорок лет назад, то можно вспомнить, как росла молодежь, дети во дворе в футбол играют, кто на велосипедах катается, кто играет в прятки, игра в круг – вышибалы, 12 палочек и многое другое. Автотранспорта у людей практически не было, эту роскошь могли себе позволить те, кто жил выше среднего уровня. А сейчас, посмотрите, на одну семью приходится минимум две машины, а дети и их родители не отрываются от своих смартфонов, планшетов и компьютеров. В

школе и на работе такая же ситуация. Поэтому проблема и заключается в том, что из-за нехватки подвижности организма идет спад выносливости у человека.

Что такое выносливость? Это когда организм утомляется от тех воздействий, где работают мышцы нашего организма на постоянной основе, это и есть выносливость. Выносливость можно поделить на две группы: общая, специальная. Общую выносливость по-другому можно назвать аэробной выносливостью. То есть, это когда организм человека может выполнять работу в течение всего дня, при этом не уставать. Например, человек, который может в умеренном темпе бежать долго, он сможет в таком же темпе проплыть и проехать на велосипеде. Существенную роль играет в нашей жизни общая выносливость, выступая важным компонентом физического здоровья, становясь таким новым путем для развития специальной выносливости. Что такое же специальная выносливость? Это когда нагрузка приходится на определенную группу двигательного процесса, например, силовая, скоростная, координационная выносливость и другие, которая напрямую зависит от нервно-мышечного аппарата, а точнее от их возможностей. А также внутримышечный ресурс источника энергии, как быстро может израсходоваться, от того на сколько владеем техникой двигательных действий, от функциональности других двигательных способностей [1].

У обучающихся в образовательных организациях МВД России на занятии по физической подготовке очень много учебных тем: учебно-боевая практика и тактика применения боевых приемов борьбы, наружный досмотр, действия с использованием палки специальной, связывание брючным ремнем, сковывание наручниками, освобождение от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, болевые приемы, удары и защита от ударов, приемы страховки и само страховки, броски.

Почему бы не добавить различные упражнения, которые поспособствуют развитию выносливости, сделают ваше занятие интереснее, интенсивнее, и насыщеннее?! В данной статье расскажем, как сделать занятие интересным и полезным. Углубляться во все темы не видим смысла, так как упражнения можно добавить в любое занятие. На данный момент разберем одну из тем, такую как болевые приемы.

В этой тематике разучиваются восемь основных приемов: дожим кисти (под ручку), загиб руки за спину (толчком), рычаг руки через предплечье, скручивание руки наружу (рычаг руки наружу), скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь), загиб руки за спину (замком), загиб руки за спину (нырком), загиб руки за спину (рывком).

Данные приемы являются фундаментом в разделе боевых приемов борьбы, так как они встречаются в дальнейшем во всех остальных темах. Не изучив эти приемы, прохождение остальных тем не имеет смысла. Представим, что данную тематику мы выучили, у нас остается закрепление пройденной темы. Вот в совершенствовании болевых приемов: дожим кисти (под ручку), загиб руки за спину (толчком), рычаг руки через предплечье, скручивание руки наружу (рычаг руки наружу), скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь), загиб руки за спину (замком), загиб руки за спину (нырком), загиб руки за спину (рывком) и добавим различные упражнения для повышения выносливости. Не нужно добавлять упражнения при изучении болевых приемов, не нагружайте курсантов и слушателей, акцент лучше давать на само изучение приемов.

После бега и общей физической разминки желательно разогреть те суставы, на которые больше приходит нагрузка – это кистевые, локтевые и плечевые суставы. Повторить элементы страховки и само страховки, а именно: кувырки вперед, назад, падения вперед, назад, влево и вправо, вспомогательные упражнения с ассистентом. Затем приступаем к основной части занятия, включая различные упражнения для развития выносливости.

Нужно объяснить курсантам и слушателям, что в течение одной минуты выполняем прием загиб руки за спину (рывком). Напоминаем правильность выполнения данного приема. Каждое выполнение приема начинается с боевой стойки, встаньте в боевую стойку. Затем, шагнув левой ногой вперед к ассистенту, захватите его предплечье левой рукой таким образом, чтобы ваш палец смотрел вниз. После чего обязательно правой ногой нанести расслабляющий удар, по внутренней части бедра правой ноги. Удар должен быть таким, чтобы масса его тела сместилась назад, и поставить ногу на то место, где стояла его правая нога и выполнить хват правой рукой за его плечо чуть выше локтя (сверху или снизу), оттолкнувшись правой ногой потянуть его на себя (рвануть), при этом одновременно поворачиваясь на 180 градусов. Затем рука с предплечья перехватывается за локтевой изгиб и заводится на бок ближе к пояснице, упираться тыльной стороной ладони. Надавливая ладонью левой руки на его локтевой сустав вниз, и поднимая наш локтевой изгиб левой руки вверх, создаем болевое воздействие на его руку, тем самым контролируя обстановку. Затем правой рукой нужно взять его снизу за подбородок и потянуть к себе таким образом, чтобы наше тело соприкасалось к нему левым боком, и вывести его равновесие на правую ногу. Данный прием выполняется поочередно на скорость. По команде преподавателя «стоп» все останавливаются, подается команда «упор присев принять». Курсанты и слушатели по свистку или сигналу преподавателя начинают выполнять выпрыгивание с хлопками, по истечению 20 секунд подается сигнал об окончании упражнения. Дается время 20-30 секунд на восстановление дыхания.

По команде преподавателя «Загиб руки за спину (замком), приготовиться! Прием!», курсанты и слушатели начинают выполнять в течение 1 минуты обоюдно данный прием. Ассистент держит правую руку в брючном кармане, выполняя шаг вперед левой ногой, одновременно накладываем левую руку на его руку сверху, чтобы тыльная сторона ладони смотрела на его руку. Блокируем руку в кармане, не давая ассистенту достать предмет из кармана. После чего наша рука поднимается выше к плечу с внутренней стороны и ложится тыльной стороной ладони. Вместе с ударом колена в живот правой рукой сверху соединяем пальцы в замок, делая хват плеча чуть выше локтевого изгиба. После нанесенного расслабляющего удара, не ставя ногу, выполняем рывок назад, при этом руку ассистента поднимем руку вверх на себя, выводя ассистента из равновесия, поворачиваемся на 180 градусов и заводим руку с захваченной рукой за поясницу. Одновременно захватывая пальцами локоть, заводя его себе за поясницу тыльной стороной ладони. Надавливая ладонью левой руки на его локтевой сустав вниз, и поднимая наш локтевой изгиб левой руки вверх, создаем болевое воздействие на его руку, тем самым контролируя обстановку. Затем правой рукой нужно взять его снизу за подбородок и потянуть к себе таким образом, чтобы наше тело соприкасалось к нему левым боком, и вывести его равновесие на правую ногу. По команде или сигналу преподавателя выполнение приема прекращается. Преподаватель дает команду «упор присев принять», для выполнения выпрыгивания вверх с подносом колен к груди. Данное упражнение выполняется в течение 20 секунд на скорость. После истечения времени так же 20-30 секунд отдыха [2].

После восстановления дыхания преподаватель дает команду для выполнения следующего приема «загиб руки за спину (нырком)». Двумя руками выполнить хват за предплечье ассистента, правая рука ниже левой. Правой ногой по внутренней части его правого бедра нанести расслабляющий удар, таким образом, сместив его точку опоры назад одновременно, поднимая его локоть вверх. Выполнить разворот на 180 градусов против часовой стрелки. Выполнить толчковый удар левой ладонью в его локтевой изгиб чуть выше локтя вперед-вверх, выполнить сгибание его руки и положить ее на



свое предплечье. Одновременно нужно захватить пальцами локоть и завести его себе за поясницу тыльной стороной ладони. Надавливая ладонью левой руки на его локтевой сустав вниз, и поднимая наш локтевой изгиб левой руки вверх, создаем болевое воздействие на его руку, тем самым контролируя обстановку. Затем правой рукой нужно взять его снизу за подбородок и потянуть к себе таким образом, чтобы наше тело соприкасалось к нему левым боком, и вывести его равновесие на правую ногу. Обоюдно в течение 1 минуты курсанты и слушатели должны на скорость выполнять прием. По команде преподавателя «закончили», подается команда «упор лежа принять». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа узким хватом, «делать начинай!» Курсанты и слушатели выполняют данное упражнение в течение 20 секунд, затем по команде отдых 20-30 секунд, зависит от подготовленности.

Преподаватель дает команду для выполнения следующего приема «загиб руки за спину (толчком)». Болевой прием выполняется следующим образом. Мы находимся позади ассистента, выполняя шаг вперед, нужно захватить правой рукой запястье ассистента (большой палец направлен к локтю) и слегка потянуть его руку назад в сторону для вывода его из равновесия. Голенью левой ноги нанести расслабляющий удар по его правой ноге в подколенный сгиб, таким образом, что его ногу откинуло вперед, при этом выполняя толчковый удар левой ладонью в локтевой изгиб ассистента чуть выше локтя вперед-вверх, сгибая его руку в локтевом суставе и положить ее на свое предплечье. Одновременно захватывая пальцами локоть, заводя его себе за поясницу тыльной стороной ладони. Надавливая ладонью левой руки на его локтевой сустав вниз и поднимая наш локтевой изгиб левой руки вверх, создаем болевое воздействие на его руку, тем самым контролируя обстановку. Затем правой рукой нужно взять его снизу за подбородок и потянуть к себе таким образом, чтобы наше тело соприкасалось к нему левым боком, и вывести его равновесие на правую ногу. Упражнение выполняем обоюдно в течение одной минуты, после чего, преподаватель дает команду на окончание приема и для выполнения следующего упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа широким хватом. Выполняем 20 секунд с отдыхом от 20 до 30 секунд.

Следующий прием для выполнения преподаватель обозначает прием скручивание (рычаг руки наружу). Двумя руками выполнить захват правой кисти ассистента, большими пальцами надавливая на запястье вперед-влево и крутя кисть против часовой стрелки, голенью правой ноги нанесите расслабляющий удар по внутренней части его правого бедра, таким образом, чтобы масса его тела сместилась назад, для того, чтобы мы могли встать на место его ноги, где она находилась до удара. Затем выкручивая руку наружу-вниз, вот тут-то и происходит болевое воздействие на сустав кисти, после чего ассистент падает на спину, соблюдая меры безопасности, выполнить перешагивание через туловище правой ногой, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе, возникает болевое воздействие на локтевой и плечевой сустав. От чего он ложиться на живот. Правое колено нужно подставить под его захваченное правое плечо, чтобы оно упиралось, а левое колено положить сверху на область поясницы для контроля ситуации. Ограничить подвижность, воздействуя болевым на плечевой и локтевой изгиб, подавая команды голосом и воздействуя болевым приемом, повернуть на бок ассистента и потребовать прижать колени. Затем опять же воздействуя на плечевой сустав, вынудить ассистента встать. Сковывая подвижность загибом руки за спину, сопровождение осуществляется, воздействуя болевым на плечевой сустав. И после окончания приема преподаватель дает упражнение подъем туловища лежа на спине. Прием выполняется в течение одной минуты обоюдно, а упражнение 20 секунд.

Как курсанты и слушатели восстановят дыхание, по команде преподавателя приступают к выполнению следующего болевого приема «скручивание (рычаг руки внутрь)». Выполнить захват правого предплечья ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти смотрит вниз). Произвести расслабляющий удар левой голенью по его левому бедру изнутри таким образом, чтобы его левая нога сместилась с точки опоры. Двумя руками выполнить захват за предплечье ассистента при этом захват правой рукой выполняем снизу. Выполняя скручивание предплечья внутрь (крутить предплечье по часовой стрелки), захваченную руку завести себе под плечо. Наклоняясь вперед и одновременно осуществляя присед, плечо ассистента прижать своим туловищем к левому бедру сверху, ассистент должен грудью упираться о ваше бедро. Выполняя болевое воздействие, перегибая руку в локтевом суставе и на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично приему «толчком». Данный прием выполняется также поочередно в течение одной минуты. После выполнения приема, будет выполняться работа на брюшные мышцы живота «V-складка», данное упражнение выполняется в течение 20 секунд на скорость с отдыхом 20-30 секунд.

При выполнении данных приемов можно экспериментировать различные упражнения на выносливость, а также играть со временем в различных вариациях. Вместо 20 секунд работы можно сделать 30 секунд, но при этом увеличьте отдых для восстановления, или же наоборот, уменьшайте время работы с отдыхом. Так же между приемами можно добавить игровые упражнения с поощрением. Например, пятнашки руками или ногами, кто больше наступил на стопу ассистента или попал по плечу ассистента – тот выиграл, проигравший выполняет отжимание от пола. Добавьте парные отжимания с хлопками. Упор лежа принимается друг на против друга, выполняется синхронное сгибание и разгибание рук с последующим обоюдным хлопком одноименной рукой. Во время занятия нагрузку нужно распределять на работу ног, рук, спины и т.д. Не нужно давать одно и то же упражнение, так как будет развиваться силовая выносливость, а речь идет об общей выносливости. Добавляя упражнения в различные тематики, тем самым вы добьетесь насыщенности, и свое занятие сделаете интересным для курсантов и слушателей. Практический опыт показал, что курсанты и слушатели утомятся от такого занятия, а по окончании занятия вас поблагодарят.

### Литература

1. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 480 с.
2. Профессиональная подготовка полицейских: учебник: в 3 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2018. Ч. 3. 248 с.

**УДК 796:794.1:378.14.014.13**

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ШАХМАТЫ)» НА ПЛАТФОРМЕ MOODLE ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЕВЕРНОГО ВУЗА**

*Бушева Ж.И.*

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** Автор рассмотрел особенности реализации элективной дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» на примере работы со студентами группы адаптивного физического воспитания Сургутского государственного университета на платформе LMS Moodle.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, элективная дисциплина, шахматы, электронный учебный курс, студенты, северный вуз, LMS Moodle

**Введение.** Широкое распространение во многих вузах страны и за рубежом получила система дистанционного обучения (СДО). Перспективным направлением развития обучения является использование в образовательном процессе так называемых систем управления обучением (LMS – Learning Management System). LMS Moodle – одна из самых популярных открытых систем управления обучением, ориентированная, прежде всего, на организацию взаимодействия между преподавателем и студентами [4, 6, 7].

По мнению Ребриной Ф.Г. и Леонтьевой И.А. [7] «создание электронных учебных курсов открывает принципиально новые перспективы и возможности для улучшения процессов воспитания, обучения и развития студентов. Основная цель электронных учебных курсов в высшем профессиональном образовании – повышение эффективности учебной деятельности студентов за счет использования дидактических средств ИКТ и улучшения качества подготовки специалистов с помощью организации системы управления обучением и самообразованием студентов». Исследованиями ряда авторов подтверждается эффективность использования электронных учебных курсов в реализации учебных дисциплин в вузе [4, 6, 7], в том числе и дисциплины «Физическая культура и спорт» [1, 2, 3, 5].

Актуальным стало применение системы электронного обучения студентов и применения дистанционных образовательных технологий в реализации дисциплины (модулей) по физической культуре и спорту в вузе, в частности, элективного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для лиц с хроническими заболеваниями, инвалидов и лиц с ОВЗ. Контингент студентов, имеющих стойкие отклонения в состоянии здоровья, с более выраженными по сравнению со специальной медицинской группой нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем с подтверждением медицинской справкой врачебно-консультационной комиссии, а также временно освобожденные от активных занятий физическими упражнениями на период не менее трех месяцев (восстановление после травм, беременность и др.) и инвалиды, зачисляются в группу адаптивного физического воспитания (группа АФВ).

**Цель исследования** – разработать содержание электронного учебного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» и способствовать его реализации в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту в учебном процессе студентов вуза, имеющих ограничения по состоянию здоровья (группа здоровья АФВ).

**Результаты и их обсуждение.** Группой преподавателей кафедры физической культуры Сургутского государственного университета было разработано содержание учебного курса по элективной дисциплине «Интеллектуальные виды спорта» для бакалавров и специалистов неспортивного профиля подготовки, имеющих ограничения по состоянию здоровья (группа АФВ). Далее разрабатывалось программно-методическое обеспечение электронного учебного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» на платформе LMS Moodle.

В вузе установлен особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ на основании принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Сургутский государственный университет не реализует дисциплины «Физическая культура и спорт», элективные дисциплины по физической культуре и спорту («Игровые виды спорта», «Индивидуальные виды спорта», «Общая физическая подготовка», «Интеллектуальные виды спорта») с применением исключительно электронно-

го обучения и дистанционных образовательных технологий, т.к. применяется смешанное обучение в освоении данных дисциплин.

Электронное обучение рассматривается нами как «организация образовательной деятельности с применением используемых при реализации образовательных программ электронных информационных ресурсов и электронных информационно-образовательных ресурсов, доступ к которым осуществляется с помощью информационных и телекоммуникационных технологий, обеспечивающих также взаимодействие обучающихся и педагогических работников»; дистанционные образовательные технологии как «образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников»; электронный информационный ресурс как «информация, использование которой возможно при помощи средств вычислительной техники, в том числе электронный информационный образовательный ресурс, используемый в процессе обучения». Данная терминология взята из внутренних документов вуза.

Разберем принципы работы с электронным учебным курсом на платформе LMS Moodle на примере реализации дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для студентов группы АФВ. Данному контингенту студентов предлагаются на выбор один из трех элективных курсов: «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)», «Интеллектуальные виды спорта (бильярд)» и «Общая физическая подготовка». Студенты, которые выбирают курс «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» зачисляются в группу, остальные «идут» на альтернативные.

Электронный курс «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» успешно реализуется на шести институтах БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет» на всех профилях подготовки бакалавриата и специалитета очной формы обучения с 2018 года.

Содержание дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» включает следующие модули/темы:

- для первого курса:

1. История возникновения и современное состояние развития вида спорта (шахматы).
2. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта (шахматы).
3. Интегральная подготовка по виду спорта (шахматы).
4. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта (шахматы).
5. Основы судейства соревнований по виду спорта (шахматы).

- для второго курса:

1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта (шахматы).
2. Интегральная подготовка по виду спорта (шахматы).
3. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта (шахматы).
4. Организация и методика проведения соревнований по виду спорта (шахматы).

- для третьего курса:

1. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта (шахматы).
2. Интегральная подготовка по виду спорта (шахматы).
3. Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности

Программой курса предусмотрены практические занятия по дисциплине. Посещение практических занятий для обучающихся является обязательным (Положение о

внутреннем распорядке обучающихся СурГУ). Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение теоретического материала дисциплины, дистанционного прохождения компьютерного тестирования, судейство соревнований в рамках учебных занятий, а также выполнения контрольной работы (реферата). Итого по учебному плану для реализации элективного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» отводится 304 часа на практические занятия и 24 часа на самостоятельные занятия.

При освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», элективных дисциплин по физической культуре и спорту («Игровые виды спорта», «Индивидуальные виды спорта», «Общая физическая подготовка», «Интеллектуальные виды спорта») обучающимися, возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в процессе взаимодействия обучающихся и преподавателей в следующих формах:

- практических занятий посредством видеоконференций в режиме реального времени (Zoom, Google Meet и др.);
- самостоятельной подготовки обучающихся и выполнения заданий по дисциплине на платформе LMS Moodle. Результаты самостоятельной работы оформляются в виде рефератов, контрольных работ, отчетов, компьютерных тестирований и др.;
- консультаций с использованием компьютерных средств связи, в том числе в режиме реального времени.

Контроль сформированности компетенций в течение семестра проводится на практических занятиях в процессе тестирования технической подготовленности, оценки судейства соревнований, а также по результатам дистанционного компьютерного тестирования.

Проведение промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется на основании «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов при освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту».

Электронный учебный курс по дисциплине «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» содержит блоки: «Общее», где публикуются объявления, есть раздел «Вопросы-Ответы», актуальная информация о времени и дате занятия/консультации, ссылка на ВКС-занятия и ВКС-консультацию, ФИО преподавателя и корпоративный email; «Медицинские справки-допуски»; «Программно-методическое обеспечение курса» – общая информация по всем курсам; «Глоссарий»; «Задания для студентов, обучающихся в дистанционной форме» для 1-3 курсов; «Итоговое тестирование»; «Задания для студентов, имеющих задолженности по курсу».

В блок «Программно-методическое обеспечение дисциплины» для 1-3 курсов входят: программа учебной дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)»; учебная информация по модулям/темам в форме справочных материалов (глоссария), лекций, презентаций; инструкции, задания и методические рекомендации по выполнению практических работ; ссылки на учебную литературу, электронные библиотечные системы, правила вида спорта «Шахматы», правила FIDE и т.д.; тестовые задания по модулям/темам программы – предназначены для диагностики учебных достижений; тематику контрольных работ (рефератов); требования к выполнению заданий для практических занятий и самостоятельной работы; итоговое тестирование по учебной дисциплине – для итогового контроля по окончании изучения дисциплины.

Процесс создания электронного учебного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» можно разделить на несколько этапов.

Первый этап – разработка учебно-методического комплекса (УМК) по элективной дисциплине. Самый важный и трудоемкий этап. УМК дисциплины является основой для структурирования теоретического и практического учебного материала по мо-

дулям/темам программы. В данный раздел работы относятся разработка программы элективной дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)», подготовка лекций или теоретического материала в виде презентаций по темам, подбора практических заданий в виде задач, этюдов, позиций дня и т.д., разработка методических указаний к проведению практических работ, вопросов для самоконтроля по темам, тестовых заданий для промежуточной и итоговой аттестации (теоретической и практической части), методических рекомендаций для самостоятельной работы студентов, шкал оценивания, тематики контрольных работ (рефератов), списка рекомендуемой литературы (в том числе ЭБС) и прочее.

Второй этап – размещение учебного материала на платформе LMS Moodle. На данном этапе детально разрабатываются отдельные учебные модули/темы. Они содержат лекционный материал, презентации, вопросы для самоконтроля, практические задания, методические рекомендации, темы контрольных работ (рефератов), контрольные тестирования по модулям/темам, тестовые задания для промежуточной и итоговой аттестации. Весь материал структурирован по неделям учебных занятий.

Третий этап – наполнение модулей ресурсами и элементами – они позволят организовать обучение, где часто используемые элементы «глоссарий», «лекция», «форум», «задание», «кроссворд», «тест», ресурсы «гиперссылка», «пояснение», «страница» и «файл» в зависимости от целевого назначения учебной информации. На данном этапе работы существует возможность автоматической настройки курса: можно задать дату доступа к материалу, сроки выполнения заданий и т.д. Важным моментом является написание четких инструкций для студента по выполнению заданий и их сроков (дедлайнов). Можно сделать выбор шкалы оценивания как «зачтено / не зачтено» или «аттестован / не аттестован» или поставить балльную систему оценивания. При настройке тестов обычно применяем просмотр баллов и итогового отзыва, без возможности увидеть правильные ответы.

Результативность прохождения тестирования по модулю/теме оценивается по следующей шкале: "неудовлетворительно" - 64,9% и менее; "удовлетворительно" - 65,0%-74,9%; "хорошо" - 75,0%-84,9%; "отлично" - 85,0% и более. Допуск к итоговому тестированию по дисциплине "Интеллектуальные виды спорта (шахматы)" возможен только в случае прохождения контрольных тестирований по отдельным модулям/темам на оценку не менее, чем "удовлетворительно" (не ниже оценки в 65%). Все тестовые задания, используемые для контроля знаний студентов, хранятся в банке вопросов, который разбивается на категории согласно модулям/темам учебной дисциплины. Методом случайных вопросов возможно формировать индивидуальные тестовые задания для подготовки к контрольной работе / тестированию или экзамену, при этом компьютер автоматически ранжирует вопросы по настройке преподавателя. Сложность задания одинакова для всех студентов и в данном банке она не меняется. Однако, вопросы для тестирования можно определять по модулям/темам учебной дисциплины и, таким образом формировать банк вопросов определенной сложности.

Четвертый этап – апробация и редактирование курса. Данный этап включает уточнение настроек элементов и ресурсов учебной дисциплины, установление дедлайнов (крайних сроков приема заданий), проверка работы гиперссылок и их актуальность, системы оценивания, возможности прикрепления задания в предлагаемые элементы и ресурсы курса, формат прикрепляемых заданий (удобнее в .pdf, так как файл открывается на платформе автоматически, без необходимости скачивания), исправление ошибок и недочетов и т.д.

Пример внешнего вида модуля/темы учебной дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» представлен на рисунке.

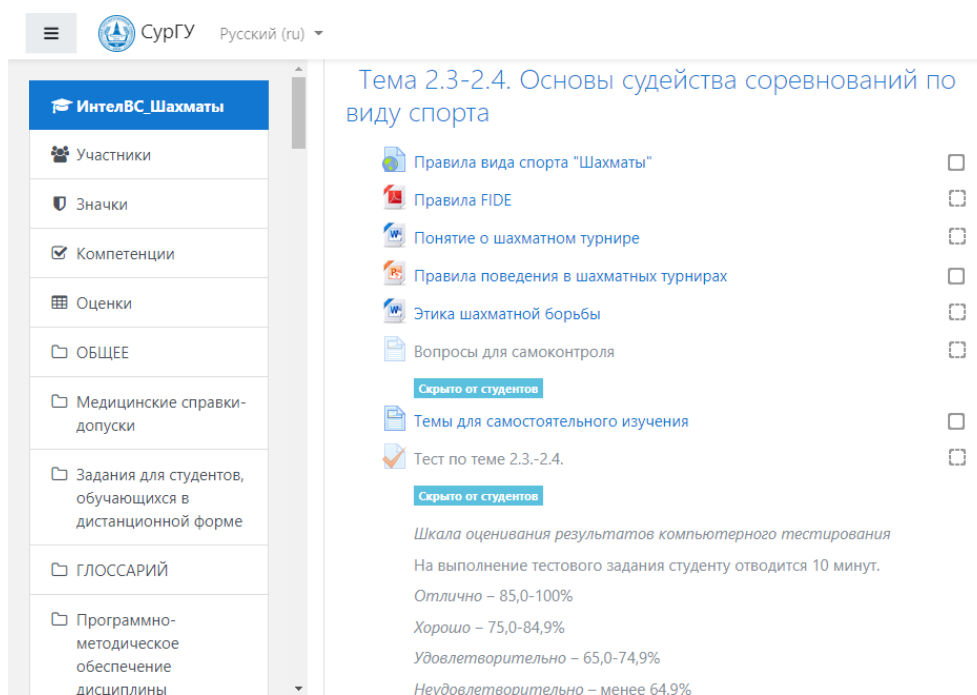


Рис. Пример наполнения модуля/темы дисциплины видами элементов и ресурсов

Наполнение модуля/темы выполнено следующими элементами и ресурсами:

- элемент «гlossарий» применялся в отдельном блоке курса с одноименным названием «Гlossарий» для удобства использования (слева на рис.);
- «Правила вида спорта «Шахматы»» представлен ресурсом «гиперссылка»;
- «Правила FIDE», «Понятие о шахматном турнире», «Правила поведения в шахматном турнире» и «Этика шахматной борьбы» выполнены в ресурсе «файл»;
- «Вопросы для самоконтроля» и «Темы для самостоятельного изучения» представлены в элементе «задание»;
- «Тест по теме 2.3.-2.4.» выполнен в элементе «тест»;
- ресурсом «пояснение» выполнена «Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования».

На момент выполнения скриншотов задания «Вопросы для самоконтроля» и «Тестирование по теме 2.3.-2.4.» имеют настройку доступа к материалам по дате обучения, поэтому скрыты от студентов.

Пятый этап – зачисление студентов на курс, определение в группу. Доступ на курс может быть открытым или закрытым. Зачисление возможно несколькими способами: а) самостоятельно – студент самостоятельно записывается на курс, без участия преподавателя. В случае закрытого доступа на курс, запись может быть по паролю, который сообщается студентам. В этом случае студент автоматически может быть зачислен в определенную группу курса. Это актуально, когда курс идет потоком во многих группах; б) зачисление вручную – трудоемкий процесс, в котором преподаватель с помощью фильтра ведет поиск студентов по базе, зарегистрировавшихся в системе (идентификация студента проводится по фамилии, имени и email).

Шестой этап – реализация и управление курсом. На данном этапе проводится непосредственно очная и/или дистанционная работа со студентами по обучению игре в шахматы: проверка практических заданий и контрольных работ (рефератов), обратная связь со студентами по заданиям, организационным моментам курса и занятий, выстав-

ление оценок в электронный журнал, проведение онлайн-занятий, оффлайн-занятий, консультаций и т.д.

**Заключение.** Успех реализации электронного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту в учебном процессе студентов вуза, имеющих ограничения по состоянию здоровья (группа здоровья АФВ) на платформе LMS Moodle зависит от ряда факторов: во-первых, от качества разработки содержания и представления материалов электронного учебного курса; во-вторых, от соблюдения этапности работы в курсе.

Для успешной реализации учебного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» необходимо тщательно продумать и проработать учебно-методический комплекс дисциплины, качественно подготовить материалы (презентации, видеоматериалы, практические задания, скриншоты/рисунки, темы контрольных работ (рефератов), список литературы, тестовые вопросы с вариантами ответов и т.д.), подобрать соответствующие представляемым материалам курса элементы и ресурсы. Реализация каждого этапа способствует решению единой образовательной задачи – качественной подготовке высококвалифицированных специалистов, а возможности LMS Moodle позволяют стимулировать процесс самообразования студентов.

### Литература

1. Ахтемзянова Н.М. Оценка эффективности организации элективного курса по фитнес тренингу в университете [Электронный ресурс] // Современный ученый. 2019. №4. С. 122-125.
2. Бушева Ж.И., Шутова М.В. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» на базе Moodle для студентов первого курса Института естественных и технических наук СурГУ [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36858585>.
3. Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М. Реализация электронного учебного курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту – фитнес тренинг» для студенток неспортивных направлений подготовки [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41260916>.
4. Кравченко Г.В. Использование дистанционной среды Moodle в образовательном процессе студентов дневной формы обучения [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-distsionnoy-sredy-moodle-v-obrazovatelnom-protsesse-studentov-dnevnoy-formy-obucheniya>.
5. Пешкова Н.В., Шутова М.В., Бушева Ж.И., Клишина Г.А. Организация физического воспитания студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29247906>.
6. Писарев А.В. Возможности образовательной платформы Moodle в обучении информационным технологиям [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-obrazovatelnoy-platformy-moodle-v-obucheniinformatsionnym-tehnologiyam>.
7. Ребрина Ф.Г., Леонтьева И.А. Этапы разработки электронного учебного курса на платформе LMS Moodle [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapyrazrabotki-elektronnogo-uchebnogo-kursa-na-platforme-lms-moodle>.

УДК 796.01:159.9

### МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Гасилина Е.В., Кузьмин Д.В., Казинская Л.Б., Певзнер О.И.*

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия*

**Аннотация.** Важным психологическим аспектом в занятиях физической культурой и спортом является мотивация. В особенности это проявляется в студенческой среде: особенности современной жизни диктуют молодым специалистам свои требования к личностным качествам: целеустремленность, настойчивость, твёрдость характера, стрессоустойчивость и др. Большой вклад в развитие данных особенностей характера



вносят занятия физической культурой и спортом, а значит понимание мотивационно-потребностной сферы личности студента становится всё актуальнее.

**Ключевые слова:** реализация методики, спорт, методика, психология, студенты вуза, мотивация, формирование.

**Введение.** Основной причиной изучения мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям спортом и физической культурой является трудность студенческого возраста: молодежь ведет малоподвижный образ жизни, трудно устанавливает социальное и межличностное общение, учебная нагрузка в этот период увеличивается, а уровень двигательной активности снижается. Поэтому, изучение мотивации позволяет учитывать индивидуальные и возрастные особенности студентов, их потребности, желания и интересы [5].

Согласной научной литературе, понятие мотив трактуется как «побудитель деятельности, складывающийся под влиянием условий жизни субъекта и определяющий направленность его активности. Однако, в настоящее время данный термин обозначает различные состояния и явления, которые в свою очередь, вызывают активность субъекта. Интересы личности, ее потребности, эмоциональное состояние, какие-либо идеалы – все это выступает в роли мотива.

Совокупность мотивов определяется как мотивация. В нее могут входить средства, методы, а также процессы, побуждающие человека к познавательной и продуктивной деятельности.

В научной исследовательской литературе встречается множество определений понятия «мотивация», данных различными авторами. Наиболее подходящим из них для нашего исследования является следующее: мотивация – соотношение внешних и внутренних факторов поведения личности, которые являются двигательной силой его физической-оздоровительной или спортивной деятельности [2].

Мотивационно-потребностная сфера студентов была проанализирована в научных исследованиях ученых, Н.А. Добровольской, И.А. Ларичевой, О.В. Якубовской, А.А. Касаткина, О.С. Васильевой, Е.А. Волбушко Т.Г. Трефиловой, С.В. Гусева. В работах данных авторов доказано наличие нескольких мотивов для занятий физической культурой и спортом:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости и т.д.);
- стремление к лидерству;
- укрепление здоровья;
- получение зачёта;
- рекреационная направленность занятий (отдых, развлечения и т.п.);
- стремление нравиться противоположному полу;
- отвлечение с умственной работы на физическую;
- коррекция лишнего веса.

Формирование мотивации воспринимается нами как процесс становления себя как личности, в данном же случае как личности, осуществляющей двигательную активность с целью самоутверждения, здоровьесбережения, красоты и др. [3].

**Цель исследования** – определить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом студентов высших учебных заведений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения основных мотивов была составлена, а после предложена к заполнению студентами анкета, вопросы в которой были направлены на раскрытие отношения к занятиям физической культурой и спортом. Число респондентов составило 100 студентов.

Результаты проведенного анкетного опроса указывают на отсутствие у большинства студентов устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, кроме того, многие студенты занимаются спортом от случая к случаю. В основном, именно недостаточная осведомленность, то есть отсутствие знаний о пользе физических упражнений и является причиной слабой мотивации студентов к занятиям [6].

Поэтому повышение образованности студентов в вопросах пользы занятий физической культуры является важным аспектом в формировании их мотивации. Инструментами осуществления данных целей может выступать: участие в конференциях, подготовка статей и тезисов, выступление с докладами. Всё это способствует повышению когнитивных способностей студентов и, соответственно, повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом, развивает мотивационно-потребностную сферу личности [1, 4].

Анализ результатов анкетирования представлен в таблице 1, его основой явилось изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Таблица 1

Отношение студентов вуза к занятиям физической культурой (в %)

Вопросы анкеты	Начальный этап эксперимента/ итоговый этап эксперимента		
	Ответы «Да»	Ответы «Нет»	Ответы «Не всегда»
Я всегда с нетерпением жду занятий физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	23/53	19/17	58/30
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	25/58	22/23	53/19
Мне приходится ходить на занятия физической культуры, чтобы получить оценку	59/47	24/43	17/10
Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время каникул	31/70	28/9	41/21
Занятия физическими упражнениями приносят мне пользу, улучшают мое настроение и самочувствие	48/81	15/11	37/8
Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	37/65	30/11	33/24

Результаты исследования позволяют выделить у современных студентов целый ряд мотивов к занятиям физической культурой и спортом:

- трудоспособность и стрессоустойчивость;
- социальная значимость в коллективе;
- хороший уровень спортивной подготовки;
- внимание со стороны противоположного пола;
- красивая фигура.

Также студенты отметили большое значение компетентности преподавателя физической культуры в вопросах формирования мотивации. Занятия физической культурой, по их мнению, должны быть интересными, разнообразными и эмоциональными. Некоторые из студентов также отметили необходимость наличия нескольких качества у преподавателя, таких как красота, интеллект, адекватность в общении с молодежью,

умение слушать и слышать проблемы в области физической культуры и спорта, готовность помочь в достижении поставленной здоровьесберегающей цели [5].

Разносторонне развиваться студентам помогает мотивационная сфера личности, также немаловажны теоретические и методические знания, умения и навыки в области физической культуры. Для изучения мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений нами было проведено анкетирование. Оно позволило установить место мотива в сохранении и укреплении здоровья. Далее приведена таблица 2, в которой указаны первостепенные мотивы по мнению студентов.

Таблица 2

Мотивы студентов в процессе занятий физической культурой

Мотивы	Количество студентов (%)
Укрепление здоровья	20,0
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, и т.д.)	15,8
Стремление к лидерству	12,8
Красивая фигура	11,0
Внимание со стороны противоположного пола	10,0
Получение зачёта	9,2
Коррекция лишнего веса	8,1
Рекреационная направленность занятий (отдых, развлечения и т.п.)	6,8
Переключение с умственной работы на физическую	6,3

**Выводы.** Учитывая все вышеизложенное, вопрос формирования мотивации будущих специалистов в здоровом образе жизни является на данный момент актуальным. Определение мотивов студентов на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях указывает на значимость влияния занятий физической культуры. Она состоит в целесообразности использования физических упражнений, которые советовали бы индивидуальным особенностям студентов, а главное – их состоянию здоровья.

### Литература

1. Алексеев А.В. Преодолеть себя! / А.В. Алексеев. М.: Физкультура и спорт, 2003. 280 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. М.: Советский спорт, 2006. 296 с.
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. М.: Советский спорт, 2009. 276 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
5. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
6. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 213 с.

УДК 796.011.3

### ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СТРЕМЛЕНИЯ К УКРЕПЛЕНИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

*Гордеева Е.Н., Гордеев И.В.*

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия*

**Аннотация.** В последние годы в России наблюдается тенденция по ухудшению физического состояния и здоровья студентов. Причиной такой тенденции является автоматизация и урбанизация производственных процессов, широкое распространений профессий, которые требуют больше интеллектуального труда, а не физического, в свя-

зи с их высокой востребованности на рынке труда. Поэтому абитуриенты отдают предпочтение данным профессиям.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, организм.

**Введение.** Здоровье студентов зависит от нескольких факторов. Низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание студентов являются наиболее важным фактором, который негативно влияет на состояние здоровья обучающихся вузов [2]. Кроме того, негативное влияние на организм вызывают болезни, передающиеся генетически. Низкая двигательная активность студентов вызывает состояние гиподинамии, которая характеризуется рядом существенных нарушений физических систем организма [4].

Организм человека – это единая, взаимосвязанная система, в которой имеет постоянный контакт с окружающей средой. Именно поэтому изменения в организме связаны взаимодействием с внешней средой, в том числе с экологической ситуацией среды обитания, и социальным взаимодействием. Но образ жизни самого студента является значимым фактором, влияющим на здоровье.

Развитие высшего образования в современном мире сопровождаются интенсификацией труда студентов, увеличением информационного потока. Связанно это с тем, что в современной жизни происходит глобальное внедрение технических средств и компьютерных технологий во всех сферах жизни. Низкая двигательная активность негативно влияет на здоровье обучающегося. Это вызывает состояние гиподинамии, оно характеризуется нарушением практических всех функций человеческого организма (сердечно-сосудистой, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения, функции периферических суставов и позвоночника). Процесс обучения для студентов с каждым годом становится более здоровьезатратным. Студенты первых курсов находятся в группе риска. После сдачи выпускных экзаменов они попадают в новые, непривычные условия их деятельности. У них изменяется ритм жизни, увеличивается учебная нагрузка, столкновение с новой, незнакомой обстановкой и новыми людьми. Эти факторы сильно влияют на состояние здоровья студентов, ослабляя их иммунную систему. Резкая смена ритма жизни негативно влияет на организм, это может быть связано с тем, что жизнь становится менее упорядочной, нездоровый сон, малое пребывание на свежем воздухе, качество продуктов питания и не организованные приемы пищи, вредные привычки.

**Цель исследования** – изучить факторы, способные благоприятно влиять на состояние здоровья обучающихся, способы поддержки и поиска улучшения состояния здоровья.

**Результаты исследования.** Для того, чтобы понять, какие факторы могут благоприятно влиять на состояние организма, нужно найти то, что отрицательно влияет на организм.

Главным фактором неблагоприятного влияния является образ жизни. Основными негативными факторами являются: вредные привычки, отсутствие режима дня, малоподвижность, некачественное питание. Для поддержки здоровья необходимо придерживаться некоторых принципов, которые благоприятно влияют на организм:

- вставать и ложиться спать в одно время;
- каждое утро выполнять зарядку;
- нормализовать режим питания, есть три раза в день в определенное время;
- питаться сбалансированной богатой и насыщенной полезными веществами пищей;
- чередовать умственный и физический труд;

- чаще проветривать помещение и гулять на свежем воздухе;
- соблюдать правила личной гигиены;
- стараться больше отдавать предпочтения пешим прогулкам.

Также для улучшения качества здоровья следует отказаться от вредных привычек: курения, распития спиртных напитков, наркотиков. Это станет одним из благоприятных факторов улучшения качества здоровья студента. Можно достичь только при условии, что сами студенты будут добровольно следовать указанным предписаниям. Для того, чтобы достичь этого студенту, нужно привить ему ответственное отношение к своему здоровью. Учебным заведениям необходимо формировать субкультуру, которая является значимой для здоровья образа жизни. Значительным подспорьем этому может быть внутренняя среда вуза, которая направлена на формирования у студентов стремления к укреплению своего здоровья.

Но где студенту узнать информацию о том, как правильно заботиться о себе, какие упражнения необходимо выполнять для поддержания своего здоровья, которые не повредят здоровью студенту, где получить необходимую информацию и знания? Ему нужны источники получения знаний и навыков по сбережению здоровья и соответствующая инфраструктура.

Самому студенту необходимо следить за своим здоровьем, вовремя посещать врачей, при первых признаках болезни не заниматься самолечением, покупать лекарственные средства в аптеке, но только с предписанием лечащего врача.

Факторы, которые формируют целостный комплекс сбережения здоровья обучающегося, можно разделить на внешние: условия жизни, способности к укреплению здоровья и инфраструктура, возможности периодической проверки показателей своего здоровья, источники получения знаний и навыков, которые направлены на сбережение здоровья, и внутренние: мотивация студента к здоровому образу жизни, образ жизни студента, личные показатели здоровья, навыки, которые можно применить для сбережения здоровья.

Высшие учебное заведение могут прямо воздействия на факторы улучшения здоровья, как образ жизни, мотивация, знания, навыки в области сбережения здоровья студента. Кафедры физической культуры в ВУЗах должны пристально наблюдать за здоровьем студентов, и на этом они должны строить задачи в работе со студентами:

- определение факторов, влияющих на состояние здоровья студентов;
- создание условий для эффективного сбережения здоровья.

Такой подход в работе позволит выявить и нейтрализовать негативное влияние на здоровье, позволит проводить успешную адаптацию к новым условиям обучения, корректировать педагогическое воздействие, которое учитывает состояние здоровья и мотивации к занятиям физической деятельностью.

**Выводы.** Профилактика травм и многих заболеваний проводится посредством сочетания твердого режима дня и занятий физическими упражнениями. Это предотвращает проблемы в функционировании и состоянии сердечно-сосудистой, пищеварительной, кровеносной систем, опорно-двигательного аппарата и др. Способствует повышению уровня жизненноважных свойств органов и улучшения их деятельности. В итоге это приводит к тому, что у студентов развивается сила воли, энергичность, уверенность в себе, собранность и ответственность в своей жизни. При организации своего труда и образа жизни рекомендуется соблюдать принцип и условия жизнедеятельности организма. Для этого студенту необходимо вести здоровый образ жизни, избавиться от вредных привычек, а преподаватели должны направлять и мотивировать студентов в этом направлении.

### Литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М, 2003. 352 с.
2. Иванова Н.Г. Эффективность процесса физического воспитания студентов Кубанского государственного технологического университета / Н.Г. Иванова // Инновационные процессы в высшей школе: сб. мат-лов XVIII Всерос. науч.-практ. конф. 11-15 сентября 2012. Краснодар, 2012. С. 97-99.
3. Кузьмин Д.В., Беглов М.В., Кульчицкая Ю.К. Особенности механизмов психологической адаптации спортсменов и их влияние на самооценку качества жизни, связанного со здоровьем // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №3 (157). С. 370-374.
4. Ольховская Е.Б. Здоровьесберегающий потенциал дополнительного образования в физическом воспитании студентов // Символ науки. 2016. № 2. С. 161-162.

УДК 796/799

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНД ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ

*Гусева Е.В.*

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

**Аннотация.** Эстетическая гимнастика в современных Высших учебных заведениях на территории Российской Федерации является относительно новой тенденцией и требует дальнейшего совершенствования при помощи разработок определенных специфических методик в данном виде спорта.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, спорт, командный дух, мотивация, спорт, команды.

**Актуальность.** Эстетическая гимнастика является в первую очередь довольно красивым видом спорта, а также является сферой физической культуры только для женского пола. Несомненно, введение эстетической гимнастики в ВУЗах нашей страны является большим преимуществом для развития потенциала учащихся поскольку такая политика дает возможность студентам само развиваться и приобретать дополнительные навыки в сфере физического воспитания. Однако существует ряд проблем, связанных с внедрением и осуществлением деятельности в сфере эстетической гимнастики, которые требуют особого рассмотрения.

**Основная часть.** Основными принципиальными особенностями эстетической гимнастики в ВУЗах является то, что основополагающим является принцип целостности и непрерывности движений при осуществлении заданных упражнений. Но при этом есть проблема в разграничении гимнастики эстетической и художественной. Это связано со схожими элементами в обеих гимнастических сферах. На наш взгляд требуется регламент, в котором будут разграничены данные элементы и закреплены за теми или иными видами спорта при выполнении определенных упражнений. При этом может быть повторение определенных элементов, но каждая из объектов гимнастики должна иметь свои уникальные системы двигательных умений [4].

Следующей, проблематикой в эстетической гимнастике является ее мотивационная сторона, которая в настоящее время находится на слабо выраженном уровне. Это, прежде всего, выражается в отсутствии стимула вступления в команду достаточно одаренных учащихся в институтах или университетах, по причине низкой информированности о рассматриваемом виде спорта [2]. Здесь стоит приложить усилия по расширению информативной деятельности о данном виде гимнастики с увеличением данных

о том, что такая сфера является перспективным направлением и имеет все стимулирующие действия, нацеленные на укрепление здоровья студентов. Также стоит популяризировать эстетическую гимнастику с той стороны что, опираясь на зарубежный опыт такой вид спорта, несомненно, может привести к участию в Международных соревнованиях [1].

И последней актуальной проблемой, на наш взгляд, является разделение в эстетической гимнастике на жесткую и мягкую модели. Поэтому формирование команд основано на основных спортивных приемах тех или иных групп девушек [3]. Результаты исследований показали, что при ревалентном качественном отборе претендентов в рассматриваемый вид спорта при отнесении качественных показателей испытуемых около 40% относят к низкому уровню физической подготовки. При этом около 38% приравнивают к уровню средней подготовленности и оставшиеся 22% определенно достигают высшего уровня спортивной подготовки.

**Выводы.** Исходя из вышеизложенного можно сказать, что развитие эстетической гимнастики в Высших учебных заведениях России является одним из приоритетных направлений поскольку данный вид спорта сможет сформировать у девушек командный дух, а также увеличить физическую активность, которая несомненно положительно повлияет на здоровье организма в целом. В работе были рассмотрены основные проблемы, которые возникают при формировании команд для проведения мероприятий в сфере эстетической гимнастики. При этом рассмотренные мероприятия определенно позитивно скажутся на улучшении развития данного вида гимнастики. Прежде всего стоит задать регламентированную составляющую, которая позволит развиваться в соответствии с данным направлением и покажет положительные тенденции уже в скором будущем.

### Литература

1. Вишнякова С.В., Шмадченко В.А. Актуальные проблемы развития эстетической гимнастики в России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. №4(14). С. 5-7.
2. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. №3(61). С. 55-59.
3. Морозова Л.П. Развитие эстетической гимнастики как вида спорта и средства физического воспитания учащейся молодежи // Наука и школа. 2012. №4. С. 116-118.
4. Прописнова Е.П., Дегтярева Д.И. Современные тенденции комплектования и подготовки команд в эстетической гимнастике // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. №3. С. 38-41.

УДК 796/799

### ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА И ПОКАЗАТЕЛЯ «СИТУАТИВНОСТЬ» В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

*Дубинкина Ю.А.*

*ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет им. первого Президента России  
Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются когнитивные ошибки, допускаемые спортсменами в ситуации соревнований. С помощью метода статистической обработки проанализирована взаимосвязь когнитивных ошибок и спортивного разряда в соревновательной деятельности спортсменов.

**Ключевые слова:** когнитивные ошибки, спортсмены, когнитивная сфера.

**Введение.** Зачастую тренеры двадцать первого века обращают внимание на физическую, тактическую, медико-биологическую подготовку спортсменов. На соревнованиях различного уровня победа не всегда достается самому физически развитому спортсмену, психологическая готовность к выступлению позволяет показать результат близкий к максимально возможному [3]. Некоторые психологические факторы, такие как самоэффективность, мотивация и умственная выносливость, уже давно считающаяся необходимыми для повышения производительности и благополучия в спорте. Когнитивные процессы комплексно влияют на поведение атлета. Оперативное мышление может влиять на объем информации, которую человек использует для выбора. Знания могут повлиять на момент остановки в нужный момент. Ранее использованные стратегии решения проблем могут влиять на решение в новой ситуации [4].

В жизни человека существуют когнитивные искажения или ошибки. Такие ошибки мы совершаем автоматически. А.Ю. Гириная предложила опросник для универсальной оценки ошибок когнитивной сферы в спортивной деятельности [2].

Согласно работам группы Аллавердова есть когнитивные ошибки, присущие спортсменам любого вида спорта и возраста [1].

**Цель исследования** – оценить и проанализировать взаимосвязь между когнитивными ошибками в соревновательной деятельности и спортивным разрядом у спортсменов различных видов спорта.

**Методы и организация исследования.** В исследовании когнитивного ресурса участвовали 57 человек. Предложенный опрос прошли студенты-спортсмены: любители без разрядов и спортсмены с разрядами от 2 взрослого до МС. Респонденты являются представителями спортивного скалолазания, футбола, баскетбола, бадминтона, легкой атлетики, хоккея лыжных гонок и плавания. Возраст респондентов составил от 19 до 32 лет. Стаж занятий спортом от 5 до 22 лет.

Для оценки когнитивных ошибок в спорте был применен опросник А.Ю. Гириной «Изучение когнитивных ошибок в спорте» [2]. Также был использован метод математической статистики и программа SPSS.

Данный опросник предназначен для оценки частоты совершения спортсменами когнитивных ошибок, степени их осознанности, ситуативности (во время тренировок или соревнований) и контроля (метакогнитивной активности). Рассмотрим подробнее показатель ситуативности в соревновательной деятельности.

**Результаты исследования.** Оценка показателя «Ситуативность» в соревновательной деятельности показала, что средний балл по выборке равен 7 (максимальный возможный балл – 20, чем он ниже, тем лучше).

В опросе по данному показателю спортсмены отвечали на предложенные вопросы. Мы узнавали о скорости восстановления концентрации внимания на соревнованиях, о влиянии болельщиков, соперников, зрителей на соревновательный настрой спортсменов, о повторении тренировочных ошибок на соревнованиях.

Кроме этого, в программе SPSS мы определили соотношение разрядов опрошенных с показателем «Ситуативность». Для удобства разрядам были присвоены ранги (от 1 до 6).

**Заключение.** Анализ взаимообусловленности спортивного разряда и показателя ситуативности спортсменов позволил нам определить, что корреляция описанных выше переменных низкая ( $r=0,126$ ,  $n=57$ ). Ошибки в соревновательной деятельности в равной степени допускают как спортсмены с высокими разрядами, так и спортсмены без спортивной квалификации.



### Литература

1. Аллахвердов В.М., Волков Д.Н., Гершкович В.А., Морошкина Н.В., Кувалдина М.Б., Медников С.В. Коррекция когнитивных ошибок у спортсменов высокой квалификации // Журнал «Спортивный психолог», №1(28). М.: Изд-во РГУФКСМиТ, 2013. 96 с.
2. Гириная Ю.А., Кухтова Н.В., Мельник Е.В., Савицкий В.Г. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): методические рекомендации. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. 75с.
3. Диких К. В., Бабушкин Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена // ОНВ. 2010. №4. С 35-39.
4. Devonport TJ (2006) Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. J Sports Sci Med No5, pp. 99–107.

### УДК 796

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Зотин В.В., Мельничук А.А.*

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

**Аннотация.** В статье представлены особенности организации и содержания занятий волейболом в высшем учебном заведении.

**Ключевые слова:** волейбол, студенты, организация занятий, техническая подготовка.

**Введение.** В настоящее время наиболее распространенной формой академических занятий по физическому воспитанию в вузах являются занятия по специализациям. Одним из наиболее популярных видов среди молодежи остается волейбол [1, 2, 5]. В процессе обучения решаются три основные задачи: научиться играть в волейбол на уровне 3-го разряда, выработать потребность в занятиях волейболом и поддерживать хорошую физическую форму [1, 5].

При организации занятия преподаватель обычно сталкивается с несколькими проблемами: слабая физическая форма занимающихся, недостаточное количество времени на игровую и соревновательную подготовку, а также большой численный состав групп [3, 4].

Правильный набор групп – один из компонентов успешной работы по обучению и совершенствованию игры в волейбол. Набор в них проводится на первом курсе, и каждая группа закрепляется за преподавателем на весь период обучения. При комплектовании учебных групп учитываются показатели общей подготовки, антропометрические данные, проводится простейшее тестирование, позволяющее определить ловкость (броски набивного мяча весом 1кг в прыжке с поворотом на 180 град. вправо и влево), быстроту (челночный бег 9-3-6-3-9), прыгучесть.

В спортивном зале обычно занимаются 2 гр. в среднем 30 человек. Практически невозможно подводить студентов к овладению основными навыками игры, уделяя внимание сначала общей физической подготовке, затем технической и наконец тактической подготовки, поэтому они даются по возможности параллельно. Например, многократное повторение какого-либо технического приема с высокой интенсивностью нагрузки способствует и физической и технической подготовке.

Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. В структуре занятия можно выделить три части:

1) разминка – легкий бег 6-8 минут комплекс общеразвивающих и специальных упражнений 20 мин. Средний пульс в этой части урока 140-150 уд/мин.;

2) работа с мячом – 30мин. Наибольший эффект в обучении дают упражнения в парах, где поочередно каждым выполняются серии передач, нападающих ударов, моделируются различные их сочетания. Также одним из приемов организации обучения и совершенствования волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 12 человек разбивается на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой. Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи у сетки. Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Третья подгруппа совершенствуется в навыках нападающего удара. Четвертая подгруппа выполняет различные кувырки и перекаты и т.д. Средняя ЧЧС в этой части урока от 140 до 165 уд/мин. в зависимости от технической подготовленности занимающихся. Однако, опыт нашей работы показал, что при низкой технической подготовке студентов, использование упражнений с несколькими мячами со сложными перемещениями, а также применение вспомогательных снарядов – снижает эффективность упражнений, уменьшают моторную плотность урок;

3) двухсторонняя игра – 30мин. Игра приостанавливается лишь в случае наиболее распространенных и грубых ошибок занимающихся. Средняя ЧЧС 130-150уд/мин также связана с активностью студентов в игре.

После первого года обучения часть студентов с низкой физической и технической подготовкой в волейболе ориентируется на выполнение в третьей части урока комплексов специальных упражнений и упражнений по общей физической подготовке.

В конце семестров каждая учебная группа участвует в первенстве групповых команд. Соревнования вызывают большой интерес и являются основными для студентов, обучающихся волейболу. Игры проводятся по олимпийской системе с выбыванием. Организация таких мероприятий является продолжением и органичным дополнением к урокам по физической культуре.

**Заключение.** Таким образом, в вузовский период жизни студенты имеют реальную возможность научиться играть в волейбол, приобрести полезные жизненные навыки.

### Литература

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие. М., 2009. 192 с.
2. Зотин В.В., Макарова М.А. Методика совершенствования нападающего удара в волейболе студентов в университете СибГТУ // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. IX междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2017. С.255-258.
3. Зотин В.В., Антоненко М.Н. О возможности применения Гарвардского степ-теста при определении тренированности спортсменов на примере волейболисток СибГУ // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посв. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. Санкт-Петербург, 2018. С. 39-41.
4. Мартиросова Т.А. Модель физического воспитания в СИБГУ имени академика М. Ф. Решетнева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XII Междунар. науч.-практ. конф., Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. Уфа: РИК УГАТУ, 2018. С. 143- 147.
5. Матиевская СМ., Крутько Г.А. Совершенствование учебной программы вуза по дисциплине «физическая культура» (на примере волейбола) // Международный журнал экспериментального образования. 2012. № 4-2. С. 156-159.

**УДК 159.942.5:796.011.3**

## **ВЫЯВЛЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

*Казинская Л.Б., Кузьмин Д.В., Гасилова Е.В., Филимонова О.С., Кошелева Т.В.  
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия*

**Аннотация.** С помощью психодиагностического тестирования студентов первого курса был оценен их психоэмоциональный статус. В результате чего выявлены несоответствия психоэмоциональных характеристик и особенностей организации учебного процесса, а также требований будущей профессии. Для управления и развития некоторых значимых свойств личности обосновывается использование средств физической культуры.

**Ключевые слова:** управление свойствами личности, психоэмоциональный статус, характеристики психоанализа, формирование личности.

**Введение.** Проблема формирования личности в условия современной России очень актуальна на данный момент. Она должна быть достаточно развитой, уметь, а главное хотеть выполнять все многообразие социально значимых видов деятельности, а также быть конкурентоспособной и стрессоустойчивой.

С точки зрения социальной сферы студенты являются наиболее перспективной группой, причем значительная их часть обучается в технических ВУЗах. Однако, именно студенты больше всех испытывают влияние многих факторов риска, например, связанные с условиями или образом жизни. Кроме того, играет большую роль и то, как организован учебный процесс в колледже или университете и какие специфические особенности он имеет. При этом исследования показывают, что уже у абитуриентов имеются заболевания, связанные с низкими адаптационными возможностями и высокий уровень патологической пораженности. Данные показатели ухудшаются во время обучения в ВУЗах. Динамика такова: от младших курсов к старшим функциональные возможности и физическая работоспособность студентов снижается.

Исследования, проводимые на протяжении последних лет, показывают, что не только показатели здоровья у студентов и абитуриентов не соответствуют нормам, но и их психоэмоциональное состояние отличается от требований профессии [1].

Состояние психоэмоционального статуса является одной из важнейших частей индивидуального здоровья человека. Большую роль в выявлении изменений психологического состояния играет психодиагностика, так как именно она объективно оценивает «картину» здоровья и психическую приспособляемость к различным условиям окружающей среды.

Основным сигналом нарушения психической адаптации служит проявление состояния тревожности. Успешность обучения и тревожность нелинейно взаимосвязаны: чем выше уровень тревожности, тем ниже успешность профессиональной или учебной деятельности. Обязательное условие эффективной саморегуляции здоровья – оптимизированный эмоциональный фон [3]. В связи с этим, актуальной становится задача выявления и исправления нарушений психоэмоционального состояния студентов, а также разработка и исследование методов ее решения в условиях учебного заведения.

Для увеличения точности психологической диагностики студентов технического ВУЗа при анализе их психоэмоционального состояния применялся комплекс методик: тест-опросник ЕРІ Айзенка, тест Спилбергера и тест Баса-Дарки. Их основным плюсом является то, что они имеют определенный алгоритм действий при интерпретации полученных результатов, а также небольшое время прохождения тестов. Данный комплекс

направлен на выявление особенностей характера, определение уровня личности, враждебности, тревожности и агрессивности.

Тревожность включает в себя много элементов: беспокойство, страх, мнительность, напряженность, ожидание опасности. Именно поэтому уровень тревожности является важным свойством личности студента. Если данный уровень повышен, то это приводит к выраженному психоэмоциональному напряжению [4]. Оно несет риск для здоровья, а также для социальной и учебной деятельности человека – может спровоцировать функциональные нарушения организма.

Тревожность не только как элемент свойства личности, но и как состояние в конкретное время позволяет определить и измерить шкала Ч.Д. Спилбергера, адаптированная для нашей страны Ю.Л. Ханиным в 1976 году.

Относительно устойчивая индивидуальная характеристика человека называется личной тревожностью. По ней можно судить о том, насколько человек склонен воспринимать некоторые ситуации как угрозу его самооценке и престижу в обществе. Также данный элемент личности показывает скорость проявления тревожности в ответ на данные ситуации. То есть, личная тревожность является одним из способов индивидуального приспособления к окружающему миру [1]. Она взаимодействует с гомеостатическими механизмами психической адаптации, а значит участвует в развитии психологического статуса студента.

Студенты, только поступившие в ВУЗы, а также абитуриенты являются подростками, а соответственно им присуща повышенная ранимость, подкреплённая хроническим стрессом, который возникает из-за изменения жизненного ритма [2].

**Общая характеристика и результаты исследования.** В техническом ВУЗе мы провели исследования среди 200 первокурсников возрастной категории 17-19 лет, из них 96 юношей и 104 девушки, обучающихся на направлениях «Архитектура» и «Пожарная безопасность». Исходя из результатов теста Спилбергера у 39,5% студентов 1 курса присутствует повышенная личная тревожность, а значит есть высокая вероятность что эта тревожность перерастет в стресс. Однако, особых различий в соответствии с полом не выявлено ( $p < 0,05$ ). Реактивная тревожность присуща 32,29% юношей и 41,3% девушек.

Необходимо сказать о том, что половые различия в распределении тревожности особенно выражены у студентов направления «Пожарная безопасность». Так, у девушек данной специальности наблюдается высокий уровень личной тревожности – 67,31% ( $p < 0,05$ ). Такое распределение уровня тревожности, особенно личностной соответствует результатам оценки распространения невротизма в группах, разделенных по гендерному признаку.

Проанализировав результаты теста Спилберга можно сказать, что величины основных показателей особенно сильно отличаются у девушек: уровни личной и реактивной тревожности выше у студенток направления «Пожарная безопасность» ( $p < 0,05$ ). У первокурсников обеих специальностей данные показатели независимо от гендера находятся в среднем уровне тревожности (от 35 до 44 баллов), однако необходимо учесть, что у девушек инженерной специальности показатели личной тревожности соответствуют границе среднего и высокого уровней.

Для выявления «качественных» особенностей невротизации только что поступивших студентов использовалась методика УНП или шкала невротизации. Наибольшую распространённость доклинических и клинических уровней невротизации среди юношей получила астения, второе место занимает тревожность, а затем депрессия, однако особо видимые отличия данных вариантов невротизации отсутствуют ( $p < 0,05$ ).

Доклинический уровень невротизации является наиболее распространенным

среди первокурсников: каждый пятый студент к моменту поступления в ВУЗ же имел клиническое проявление невротизации, причем тревожность занимает первое место по распространённости невротизации у девушек и юношей такой степени (23,8% и 18,5% соответственно). В целом, 76,3% парней и 89,1% девушек уже на первом курсе имели некоторый уровень невротизации.

Распределение средних величин показателей теста УНП такого: показатели депрессии у юношей, учащихся на направлении «Архитектура» намного выше, что на направлении «Пожарная безопасность» ( $p < 0,05$ ), а показатели тревожности и ипохондрии выше у девушек, независимо от специальности ( $p < 0,05$ ). Различия в остальных показателях невротизации незначительны.

**Выводы.** Таким образом, проанализировав психоэмоциональные портреты студентов первого курса технического ВУЗа с помощью комплекса методик можно сделать некоторые выводы:

1. У первокурсников наблюдаются высокие уровни личной и реактивной тревожности, что в свою очередь свидетельствуют о стрессовой готовности, причем наиболее выражены данные признаки у студентов направления «Архитектура».

2. В основе определения стереотипа гендерного поведения лежат различия психоэмоционального статуса, соответствующие половой принадлежности.

3. Необходимость коррекционных действий на свойства личности первокурсников (не только психологическими методами, но и посредством физической культуры) определяется несоответствием характеристик психоэмоционального статуса студентов и особенностей организации обучения требованиям, которые предъявляются к будущей профессиональной деятельности молодых людей.

### Литература

1. Жижин К.С. Психологический портрет студента как здоровьесберегающая основа социально-гигиенического мониторинга / К.С. Жижин, И.С. Дронов, А.Р. Квасов [и др.] // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодёжи в 21 веке: мат-лы междунард. конгресса. М., 2004. Ч. 1. С. 392.
2. Жук Е.Г. Здоровье населения: научно-теоретические основы // Гигиеническая наука и практика на рубеже 21 века: мат-лы IX Всерос. съезда гигиенистов и санитарных врачей / под ред. А.И. Потапова, Г.Г. Онищенко. М., 2001. Т. 1. С. 434-438.
3. Кутепов Е.Н., Чарыева Ж.К., Варфоломеева И.В. Сравнительная оценка психодиагностических методик, применяемых при изучении психологического статуса населения // Гигиена и санитария. 1999. № 3. С. 68-71.
4. Трутнева Е.А. Медико-биологическая оценка морфофункционального и психологического статуса студентов с отклонениями в состоянии здоровья: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Трутнева Е.А. Рязань, 1999. 24 с.

УДК 796

### ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИТНЕС ТРЕНИНГУ У СТУДЕНТОК ВТОРОГО КУРСА

*Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М.*

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с применением фитнес технологий в организации учебного процесса по физическому воспитанию у девушек 2 курса обучающихся на неспортивных направлениях бакалавриата и специалитета, в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** фитнес технологии, студентки, элективные курсы, студенческая молодежь.

**Введение.** Фитнес технологии интегрируют в повседневную жизнь каждого человека. Быть здоровым и спортивным это тренд настоящего времени. Фитнес стал для многих людей образом жизни: систематические занятия физическими упражнениями, правильное питание, умение восстанавливаться после физических нагрузок, поддержание спортивной формы. Фитнес технологии немыслимы без современных технологий – гаджетов. Обилие гаджетов, позволяющих подсчитывать количество килокалорий, локомоций, показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления, и наличие более продвинутых моделей с электрокардиограммой позволяют следить за состоянием здоровья.

Яркая и качественная спортивная одежда и обувь, являются дополнительным атрибутом успешного индивида и повышением мотивации к активным занятиям. Фитнес так же многогранен, технологии внедряются из мира спорта, появляются новые виды оздоровительных программ (Workout, кроссфит, аэройога, Mind Body, TRX).

Положительные тенденции в вопросах сохранения и укрепления здоровья людей, а также привлечения к активному образу жизни находят поддержку со стороны правительства Российской Федерации. В настоящее время действует принятый национальный проект «Демография», в котором обозначены пять приоритетных подпроектов, в частности «Спорт – норма жизни» и «Укрепление общественного здоровья».

Фитнес технологии интегрируют и в высшую школу, внося изменения в организацию учебного процесса по физической культуре. Вводятся элективные курсы по фитнесу, применяются отдельные элементы на занятиях: стретчинг, фитнес-аэробика, степ-аэробика, функциональный тренинг (современное оборудование: медбол, bosu, фитбол, глайдинг и т.д.). Все это способствует повышению интереса и мотивации к занятиям по физической культуре у студенческой молодежи [1, 3, 5, 6, 7].

Такое многообразие видов фитнеса предъявляет высокие требования и к преподавателям, обеспечивающим учебный процесс, поскольку необходимо следить за постоянно меняющимися тенденциями, музыкальным сопровождением, методикой проведения занятий.

Но вместе с тем, существует ряд противоречий, среди которых, во-первых, негативная тенденция к ухудшению состояния здоровья у студенческой молодежи [2, 4], а во-вторых, не готовность использования фитнес технологий преподавателями высшей школы в организации учебного процесса по физической культуре.

**Цель исследования** – выявление удовлетворенности к занятиям фитнес тренингом, проведение анализа наиболее предпочитаемых видов фитнеса и оценка перспективы самостоятельных занятий физическими упражнениями по окончании вуза среди студенток второго курса неспортивных профилей подготовки.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2019-2020 учебном году. В опросе приняли участие студентки второго курса (всего 58 человек), обучающиеся на неспортивных профилях подготовки бакалавриата и специалитета, в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту, выбравшие спортивную специализацию – фитнес тренинг (ФТ).

Девушки 2 курса занимаются 2 раза в неделю на учебных занятиях под руководством преподавателя. В качестве ознакомления были проведены занятия по следующим видам фитнеса: стретчинг, йога, пилатес, суставная гимнастика, функциональный тренинг с оборудованием (фитбол, степ, медбол, глайдинг, скакалка, амортизаторы, гантели и бодибары), а также танцевальные виды.

Анализ наиболее предпочитаемых видов фитнеса позволит повысить интерес к занятиям у студенток на последующем годе обучения в вузе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты опроса студенток (рис. 1) свидетельствуют о том, что удовлетворенность занятиями по фитнесу тренингу достаточно высока 89,6%. Лишь 10,4 % составил ответ респондентов «не совсем удовлетворен». Это свидетельствует о высоком профессионализме преподавателей, обеспечивающих учебный процесс по фитнес тренингу, которые постоянно совершенствуются и проходят курсы повышения квалификации по фитнесу.

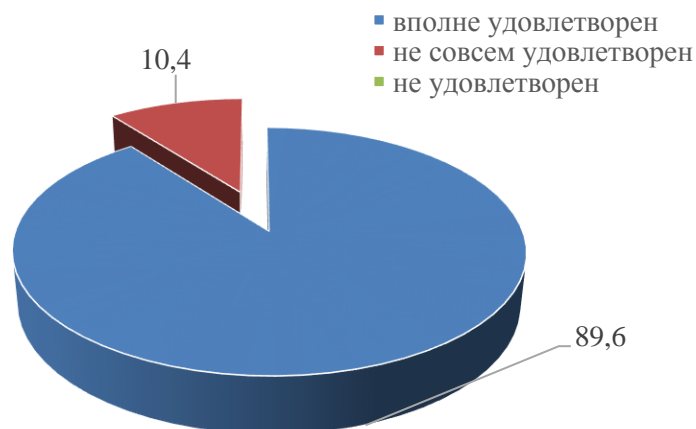


Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответа респондентов на вопрос: «Удовлетворены ли Вы занятиями по фитнес тренингу на данный момент?»

Необходимо отметить, что студентки не совсем удовлетворены занятиями по фитнес тренингу по следующим причинам: неудобное расписание занятий по физической культуре, низкий уровень обеспеченности спортивным инвентарем, отсутствие душевых комнат рядом с залом.

На вопрос: «Какие виды фитнес тренинга Вы наиболее предпочитаете?» (рис. 2) опрошенные отмечают следующие варианты ответов: вариант «стретчинг, йога, пилатес, суставная гимнастика» составил 79,3%, вариант «занятия на степ-платформе» - 51,7 и вариант «занятия с фитболом» - 41,4%, а также вариант «занятия с оборудованием» (медбол, bosu, бодибар, амортизатор и т.д.) составил 43,1%. По нашему мнению, повысился интерес к занятиям стретчингом, йогой, пилатес, суставной гимнастикой, а также к занятиям на степ-платформе.

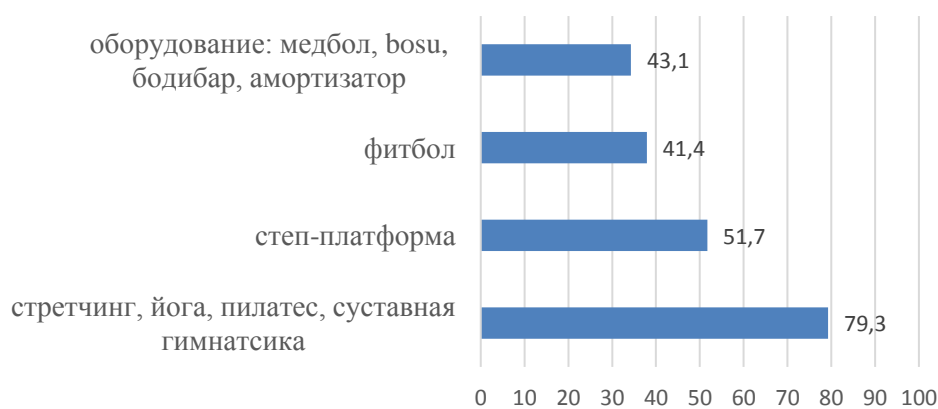


Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответа респондентов на вопрос: «Какие виды фитнес тренинга Вы наиболее предпочитаете?»

Интересны результаты опроса респондентов на вопрос: «Если бы занятия фитнес тренингом были добровольными, Вы бы посещали их?» (рис. 3). Вариант ответа «да, регулярно» составил 53,4%, ответ «посещала бы, но не регулярно» - 44,8% и «не посещала бы» - 1,8%. Анализируя данные по данному вопросу, необходимо отметить высокий процент активности студенток, занимающихся фитнес тренингом.

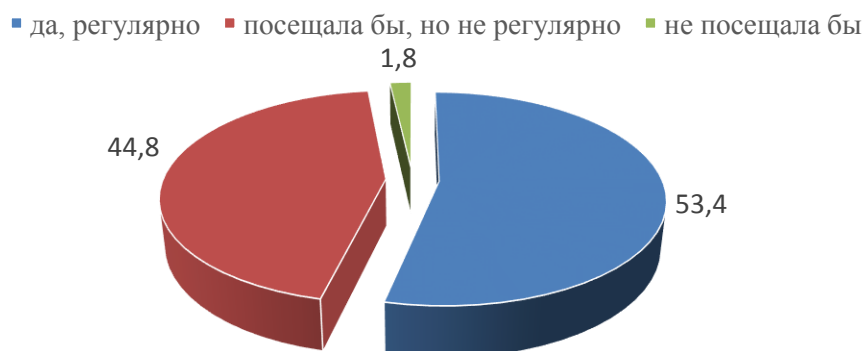


Рис. 3. Процентное соотношение вариантов ответа респондентов на вопрос: «Если бы занятия фитнес тренингом были добровольными, Вы бы посещали их?»

Следует обратить внимание, что активные занятия физическими упражнениями вне стен ВУЗа составили: «оздоровительные группы» 17,7% и «самостоятельные занятия» 77,4% (занятия в домашних условиях и на улице, утренняя зарядка).

Оценивая перспективу самостоятельных занятий физическими упражнениями, можно отметить, что в целом у девушек потребность заниматься физическим самовоспитанием по окончании вуза сформирована на достаточно высоком уровне, процент утвердительных ответов составил 96,5% от общего числа учащихся. Количество отрицательных ответов составило 3,5%.

**Заключение.** Таким образом, представленный материал свидетельствует о том, что удовлетворенность занятиями по фитнес тренингу у студенток второго курса сформирована на достаточно высоком уровне. Анализ наиболее предпочитаемых видов фитнеса показал какие виды востребованы студентками и будут учитываться при проведении занятий на третьем курсе для повышения интереса и мотивации к занятиям. Изучение вопроса перспективы самостоятельных занятий физическими упражнениями по окончании вуза показал эффективность работы применяемых методов преподавателями.

## Литература

1. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. №10-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-kak-sredstvo-formirovaniya-motivatsii-studencheskoy-molodezhik-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 22.10.2020).
2. Арпентьева М.Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2018. № 4 (11). С. 14-36. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4689>.
3. Ахтемзянова Н.М. Оптимизация физического воспитания студентов посредством применения современных фитнес технологий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 25-29. URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/11905>.
4. Дугнист П.Я., Мильхин В.А., Головин С.М., Романова Е.В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодёжи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №4 (7). С. 3-25. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463>.
5. Иванов В.Д., Салькова Н.А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №2. URL:



<https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-programmy-v-sisteme-zanyatij-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze> (дата обращения: 22.10.2020).

6. Мокрова Т.И., Логинов Д.В., Климас Н.Н. Оптимальные методики использования систем оздоровительного фитнес для развития физических качеств и двигательных способностей студенток // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №61-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimalnye-metodiki-ispolzovaniya-sistem-ozdorovitelno-go-fitnesa-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-i-dvigatelnyh-sposobnostey> (дата обращения: 22.10.2020).

7. Якимова Л.А., Емтыль Т.Х., Пешков Н.Н., Махинова М.В., Прокопчук Ю.А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-fitnes-tehnologiy-v-uchebnom-protse-sses-vuzov-dlya-formirovaniya-polozhitelnoy-motivatsii-k-dvigatelnoy-aktivnosti-u> (дата обращения: 22.10.2020).

## УДК 796

### ТРЕНАЖЕРЫ И СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

*Козлова Н.И., Кудрицкий В.Н.*

*Учреждение образования «Брестский государственный технический университет»,  
г. Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Занятия на тренажерах и на спортивном оборудовании дают возможность локально воздействовать на нервно-мышечный аппарат занимающихся, способствуют целенаправленному развитию отдельных мышечных групп и тем самым эффективно решают вопросы физической подготовки студентов. Применение в учебном процессе современных технологий, тренажеров и спортивного оборудования должно быть направлено не только на повышение уровня физического развития и физической подготовленности, но и способствовать целенаправленному приобщению студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова.** Тренажеры, спортивное оборудование, учебный процесс, здоровый образ жизни, физические упражнения, двигательные качества.

**Введение.** Данные физической подготовленности, которая в известной мере зависит от физического развития человека, являются важнейшими показателями приспособляемости организма человека к окружающей среде и трудовой деятельности. При определении динамики уровня физического развития студентов высших учебных заведений многие авторы применяли комплексные методики исследования, включающие соматометрические, соматоскопические и физиометрические показатели. Они подчеркивали, что в первую очередь необходимо определить индивидуальные особенности физического развития, которые зависят от состояния здоровья, физической активности, социальных условий и возможностей студенческой молодежи регулярно выполнять требования здорового образа жизни [2, 5]. Исследования физического развития и физической подготовленности студентов, свидетельствуют о существенном изменении этих показателей в последние десятилетия. За время обучения в вузе выявлена положительная динамика этих показателей у студентов [3, 4]. Авторы подчеркивают, что средние данные роста, веса и окружности грудной клетки студентов изменились. У студентов мужского пола рост увеличился на 3,6 см, вес на 3 кг, окружность грудной клетки – на 1 см. У студенток также наблюдается тенденция к увеличению тотальных размеров тела под влиянием социальных факторов [9].

Исследования по выявлению динамики физического развития студентов по годам обучения, позволяют судить о положительном влиянии физического воспитания на

физическое развитие и физическую подготовленность студентов в течение всего периода обучения в вузе. Об этом свидетельствуют, как отмечают авторы, достоверное снижение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, увеличение окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии [5].

**Цель** – повышение уровня физической подготовленности и формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Методика и организация исследования.** При выполнении работы применялись следующие методы научных исследований: изучение научной литературы отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, анкетирование, опрос, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью повышения уровня физической подготовленности и приобщения студентов к здоровому образу жизни были подобраны средства и методы физического воспитания, направленные на эффективное решение поставленных задач. В учебный процесс были внедрены тренажеры и спортивное оборудование, направленных на развитие, как физических качеств, так и специальных двигательных умений и навыков [1, 6, 7, 8, 10].

Широкое использование в учебном процессе тренажеров и спортивного оборудования – одно из перспективных направлений для совершенствования процесса физического воспитания студентов. Появляется реальная возможность в короткие сроки значительно повысить объем и интенсивность учебных занятий, что создает благоприятные условия для развития физических качеств, укрепления здоровья и приобщение студентов к здоровому образу жизни. Доказано, что применение в учебном процессе тренажеров и спортивного оборудования позволяет локально воздействовать на отдельные мышечные группы и тем самым эффективно тренировать двигательные физические качества [6, 7, 8, 10]. Использование тренажеров способствует увеличению плотности учебных занятий за счет многократного повторения упражнений, возникает возможность создания условий для упорядочения режимов работы мышц, улучшения мышечной координации и устранения излишней активности мышц, не участвующих в работе.

Среди технических средств можно выделить особый класс тренажеров, созданных для того, чтобы: обучать и совершенствовать спортивную технику в различных видах спорта; развивать физические качества, необходимые для успешного выполнения рабочих операций; создавать условия для сопряженного воздействия на двигательные качества и навыки. Применение тренажеров и спортивного оборудования имеет преимущество перед традиционными средствами. Они исключают отрицательное влияние на опорно-двигательный аппарат, позволяют учитывать индивидуальные особенности занимающихся, локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе обычных занятий имеют меньшую возможность для своего развития и совершенствования. Преимущество организации учебного процесса заключается в том, что тренажеры и спортивное оборудование нестандартного типа можно устанавливать в спортивных залах и на открытых спортивных площадках. Это позволяет использовать предлагаемое оборудование круглогодично независимо от погодных условий.

С целью определения эффективности использования на занятиях традиционных и нетрадиционных средств была разработана специальная методика, в которой наряду с программным материалом целенаправленно использовались тренажеры, тренировочные устройства, направленные на общую и специальную физическую подготовку студентов. В данном случае методика, на основе которой осуществлялось развитие основ-

ных физических качеств, была направлена на повышение уровня скоростно-силовой подготовки за счет преимущественного развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Упражнениям на тренажерах и спортивном оборудовании, направленным на развитие скоростных и скоростно-силовых показателей отводилось 70% времени, а силовой подготовке – 30%.

Проведенные исследования показывают, что в экспериментальной группе, которая занималась по предложенной методике, увеличилась моторная плотность учебных занятий с 54,3% до 74,3%, повысилась интенсивность учебных занятий по данным частоты сердечных сокращений от 135 до 155 ударов в минуту, а также улучшились показатели физического развития и физической подготовленности студентов. В кистевой динамометрии при исходных данных 48 кг, показатель увеличился и составил 56 кг, в становой динамометрии показатель изменился со 110 кг до 140 кг. Показатель гибкости (наклон туловища вперед) вырос с 12 см до 18 см. Функция равновесия по методике пробы Ромберга изменилась с 12 с до 21 с. Результаты в подтягивании на перекладине улучшились с 7 до 9 раз. В беге на 30 м показатель вырос с 4,6 с до 4,4 с, а в беге на 1000 м этот показатель улучшился с 3.40,0 до 3.18,0.

У студентов, занимающихся на тренажерах, при выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений локального характера ЧСС достигает максимума на 40-50 с и не превышает 140-150 уд/мин. При выполнении упражнений на спортивном оборудовании временные значения ЧСС достигают максимума в упражнениях собственно-силового характера на 30-40 с, максимальное значение ЧСС при этом не превышает 170 уд/мин. При использовании в учебном процессе тренажеров и спортивного оборудования по методу круговой тренировки и по методу стандартно-поточного упражнения обеспечивается высокая моторная плотность учебных занятий (80-85%), это создает условия для повышения интенсивности ЧСС в пределах 150-170 уд/мин.

**Выводы.** Регулярное использование в учебном процессе тренажеров и спортивного оборудования дает возможность дифференцировать нагрузку с учетом физической подготовленности студентов, регулировать объем выполняемой работы скоростно-силового и силового характера, позволяет применять упражнения, избирательно воздействующие на различные группы мышц.

Внедрение в учебный процесс нетрадиционных и традиционных средств и методов физического воспитания позволяют в более короткие сроки решать вопросы эффективного совершенствования физических качеств и прикладных навыков, необходимых студентам в их трудовой деятельности.

Использование в учебном процессе тренажеров и спортивного оборудования является одним из перспективных направлений для совершенствования учебного процесса, направленного на укрепление здоровья и повышение мотивации студентов к здоровому образу жизни.

### Литература

1. Алабин В.Г., Кривонос М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС, 1982. 221 с.
2. Бешевли А.П., Репка Л.П. Динамика физического развития студентов при одно и двухразовых обязательных занятиях в Дон НТУ // Тенденции развития массового и олимпийского спорта в вузах: мат-лы Междун. науч.-практ. конф. Донецк, 2005. С. 6-8.
3. Гзовский Б.М., Нельга Н.А., Кряж В.Н. Организация физического воспитания студентов. Минск: Высшая школа, 1978. 96 с.
4. Данилов Ю.Г. Структура, измерения и пути совершенствования физической подготовленности студентов: автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1977. 20 с.
5. Кречотень З.Я. Динамика физического развития, подготовленности студентов в связи со спортивной специализацией: автореф. дис... канд. пед. наук. Минск, 1974. 27 с.

6. Кудрицкий В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов: пособие для студентов высших учеб. заведений. Брест, 2001. 110 с.
7. Кудрицкий В.Н., Овсянкин В.А. Методическое обеспечение профессионально-прикладной подготовки студентов средствами физической культуры в целях профилированной профессиональной подготовки // Вестник БрГТУ, гуманитарные науки. Выпуск 6. Брест, 2004. С. 141-142.
8. Кудрицкий В.Н. Роль дополнительного оборудования и нестандартного инвентаря в организации физического воспитания студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: сб. тез. докл. респ. науч.-метод. конф. Брест, 7-10 июня 1988. Брест, БИСИ, 1988.
9. Кудрицкий В.Н. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов вузов Республики Беларусь // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. 2002. № 6.
10. Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н. Характеристика средств самостоятельных занятий оздоровительной направленности // Труды БГТУ: учеб.-метод. работа. Выпуск VIII. Минск, 2005. С. 122.

## УДК 796

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

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

<sup>1</sup>Учреждение образования «Брестский государственный технический университет»,  
г. Брест, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Учреждение образования «Белорусская государственная академия связи»,  
г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Работоспособность человека в различных видах профессиональной деятельности во многом зависит от уровня специальной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), как правило, осуществляется на учебных занятиях и является одним из разделов обязательного курса физического воспитания студентов. Использование средств ППФП в учебном процессе должно занимать важное место в общей системе образования студентов, поскольку направлено, в первую очередь, на подготовку будущих специалистов к эффективной производственной деятельности.

**Ключевые слова.** Профессия, подготовка, работоспособность, тренажеры, навыки, умения, профессиональный труд.

**Введение.** Постоянное внедрение различных современных средств и методов ППФП в учебный процесс студентов обусловлено некоторыми причинами и обстоятельствами при выполнении различных производственных операций в современных условиях жизни человека, это в первую очередь: прогрессирующее убывание доли мышечных усилий в современном материальном производстве в ряде видов трудовой деятельности интеллектуально-двигательного характера; время, затрачиваемое на освоение современных профессий в зависимости от уровня функциональных возможностей организма человека и от степени развития физических способностей, совершенства приобретенных двигательных умений и навыков [1-6].

**Цель.** Совершенствовать качество подготовки студентов по программе ППФП в процессе учебных занятий на основе применения различных средств и методов, направленных на расширение возможности использовать их во внеурочное время. Задачами исследования является обоснование современных технологий в эффективной подготовке студентов к производственной деятельности.

**Методика и организация исследования.** В исследовании применялись общепринятые педагогические методы: педагогические наблюдения, изучение и обобщение

литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогический эксперимент, опрос и анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основой для определения требований, предъявляемых к конкретному виду трудовой деятельности, являются профессиограммы, которые составляются на основе изучения содержания данной трудовой деятельности в психологическом, физиологическом, биохимическом, экономическом и других аспектах с учетом предмета, технологий и условий труда.

Профессиограмму можно составлять для профессии или для групп профессий, имеющих примерно одинаковую психофизиологическую характеристику трудовой деятельности. В программное содержание профессиограммы рекомендуется включать: общие сведения о профессии; условия труда; психофизиологическую характеристику трудовой деятельности; характер и психологическую устойчивость личности; интегральную оценку роли и надежности личного фактора в профессиональной деятельности; влияние профессий на личность. Профессиограммы необходимы для профориентации и профотбора занимающихся, для тестовой оценки индивидуальных способностей и желаний работать в данной профессии. В этом случае при организации учебного процесса в вузе, кафедры физического воспитания должны придерживаться предлагаемых рекомендаций, направленных на повышение уровня ППФП студентов. Необходимо учитывать: наличие материально-технической спортивной базы в вузе; объем часов, отводимых на ППФП для студентов I-IV курсов с увеличением часов для студентов старших курсов; подбор средств и методов, способствующих развитию ППФП; объем теоретических занятий, семинаров и наличие учебно-методической литературы на кафедре, в библиотеке вуза; целенаправленную подготовку профессорско-преподавательского состава кафедры на курсах повышения квалификации и стажировках.

Большое значение при подготовке студентов по программе ППФП необходимо уделять подбору средств и методов для решения поставленных задач. К таковым можно рекомендовать:

- основные средства, к которым можно отнести туризм и его разновидности, различные виды спорта, а также специальные комплексы упражнений, выполняемые без предметов, с отягощениями и на тренажерах, развивающие специальные прикладные умения и навыки;

- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, направленные на подготовку студентов к работе в условиях пониженных температур, жаркого климата, высоких температур в условиях производства;

- вспомогательные средства, включающие в себя подбор специальной методической литературы по отдельным вопросам ППФП, подбор различных технических средств обучения и тренировки.

С целью проверки эффективности организации учебного процесса по программе ППФП была предложена методика организации учебных занятий с определением времени на выполнение заданий на одном занятии с постепенным увеличением часов на ППФП для студентов старших курсов.

Так для студентов I-II курсов предлагалось на учебно-тренировочном занятии распределять учебный материал по следующей схеме: 49% времени отводить на обучение и совершенствование техники и тактики разучиваемых видов спорта, что составляло 44 мин.; 25% времени отводить на ОФП – 22 мин.; 14% времени отводилось на ППФП – 13 мин.; 12% времени предлагалось отводить на рекреационную физическую культуру – 11 мин.

Для студентов старших курсов учебный материал распределялся по следующей схеме с обязательным увеличением часов на ППФП: 45% времени отводилось на со-

вершенствование тактики и техники разучиваемых видов спорта, что составляло 40 мин; 25% времени отводилось на ОФП – 22 мин.; 20% времени отводилось на ППФП – 18 мин.; 11% времени предлагалось отводить на рекреационную физическую культуру – 10 мин.

При планировании ППФП особое место необходимо отводить педагогической направленности учебного процесса с использованием в учебном процессе специальных технологий, таких как современные тренажеры, дополнительное спортивное оборудование.

Так, при использовании тренажеров необходимо обращать внимание на развитие силовых способностей, укрепление ослабленных мышц, корригирующее воздействие тренажеров на позвоночный столб. При использовании в учебном процессе спортивного оборудования необходимо обращать внимание на развитие вестибулярной устойчивости и развитие координационных способностей, укрепление мышц плечевого пояса, мышц спины, коррекцию грудной клетки и позвоночного столба.

При использовании в учебном процессе специальных методик, направленных на исследование работоспособности и тренировку глубины внимания, целесообразно обращать внимание на: распределение внимания по методике Шульте. А при исследовании глубины внимания рекомендуется корректурная методика по А.Г. Иванова-Смоленского.

При организации занятий по ППФП необходим контроль ЧСС, так как данный показатель является основным показателем за функциональным состоянием организма занимающихся. В данном случае необходимо придерживаться общепринятых тренировочных зон интенсивности нагрузки по данным ЧСС и использовать эти рекомендации в зависимости от физического развития и физической подготовленности студента.

При нулевой тренировочной зоне интенсивности нагрузки характерным является аэробный процесс энергетических превращений при ЧСС до 130 уд/мин., в результате которого кислородный долг не возникает. Нулевая зона интенсивности нагрузки может применяться с целью разминки к нагрузке большей интенсивности, для восстановления организма или активного отдыха; для работы со студентами, зачисленными в специальное медицинское отделение.

Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки проявляется при ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Такой показатель ЧСС подходит для начинающих спортсменов, студентов основного учебного отделения и отделения спортивного совершенствования. Данный показатель ЧСС можно назвать порогом готовности, т.е. переходом от аэробного состояния к анаэробному.

Вторая тренировочная зона интенсивности нагрузки характерна проявлением ЧСС от 150 до 180 уд/мин. Она рекомендуется для студентов, спортсменов физически хорошо подготовленных. Научными исследованиями доказано, что при ЧСС 150 уд/мин. начинает проявляться анаэробный обмен в организме занимающихся. Однако у студентов с низкой спортивной формой порог анаэробного обмена может наступить и при ЧСС 130-140 уд/мин., тогда как у хорошо тренированного спортсмена порог анаэробного обмена может приблизиться к границе 160-165 уд/мин.

Третья тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется проявлением ЧСС более 180 уд/мин. В этом случае будут совершенствоваться анаэробные механизмы энергообеспечения организма на фоне значительного кислородного долга. Для достижения высокого уровня интенсивности нагрузок рекомендуется использовать методы напряженных ситуаций соревновательного характера.

Педагогическое наблюдение за студентами БрГТУ проводилось в течение 2020 учебного года с сентября по июнь. В эксперименте приняло участие 15 студентов,

юношей второго курса, зачисленных в специальное медицинское отделение. В результате педагогического эксперимента были достигнуты положительные сдвиги в динамике результатов физического развития и физической подготовленности студентов, а также, в развитии умственной работоспособности и внимания, выявленных при помощи общепринятых тестов и оценок.

Оценку статического равновесия можно проверить при помощи простых и эффективных тестов «Ласточка и Цапля» Для выполнения теста «Ласточка» испытуемый, стоя на правой, левую отводит назад с небольшим наклоном туловища вперед, голова прямо, руки в стороны, после чего закрывает глаза и выполняет удержание равновесия. Фиксируется время с момента принятия позы «Ласточка» до потери равновесия. Тест выполняется поочередно на правой и левой ноге. Время удержания равновесия в положении «Ласточка» на правой ноге до эксперимента составило 5,1 с., после эксперимента 7,9 с. На левой соответственно – 8,4 с и 8,6 с.

Для выполнения теста «Цапля» испытуемый, стоя на правой, левая согнута в коленном суставе, хватом двумя руками за середину голени, туловище прямо, после чего закрывает глаза и выполняет удержание равновесия. Фиксируется время с момента принятия позы «Цапля» до момента потери равновесия. Тест выполняется поочередно на правой и левой ноге. Время удержания равновесия в положении «Цапля» на правой ноге до эксперимента составило 3,9 с, после эксперимента – 5,4 с. На левой соответственно – 3,6 с и 5,9 с.

Оценка ловкости проверяется при помощи простого и доступного теста:

И.п. – упор присев. Выполнить кувырки вперед, не теряя координации. Оценка «10 баллов» – 3 кувырка; оценка «8 баллов» – 2 кувырка; оценка «6 баллов» – 1 кувырок.

Оценку выносливости рекомендуется проверять при помощи следующего теста:

И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Оценка «10 баллов» – выполнение 40 раз; оценка «8 баллов» – выполнение 35 раз; оценка «6 баллов» – выполнение 30 раз.

При определении гибкости применялась общепринятая методика – из и. п. стоя на специальной тумбе, выполнить наклон вперед. Исходное значение до эксперимента было равно 10 см., в конце эксперимента показатель составил 19 см.

При определении скоростно-силовых качеств, которые проверялись при помощи теста – прыжок в длину с места – исходное значение до эксперимента было равно 175 см, в конце эксперимента показатель составил 180 см.

При определении развития силовых способностей применялся тест – подтягивание на перекладине Исходное значение до эксперимента было равно 5 подтягиваний, в конце эксперимента показатель составил 7 подтягиваний. Развитие умственной работоспособности проверялось при помощи корректурной методики (по А.Г. Иванову-Смоленскому) – за 2 мин. До эксперимента количество правильно определенных знаков составляло – 13 знаков, в конце эксперимента показатель составил 20 знаков. Глубина внимания проверялась по методике Шульте. До эксперимента правильное перечисление цифр в таблице на время составляло – 18 с., в конце эксперимента показатель составил 9 с.

**Выводы.** Таким образом, с целью эффективной подготовки студентов по программе ППФП необходимо на учебных занятиях решать следующие задачи: контролировать и проверять уровень ППФП студентов в начале и конце каждого учебного семестра; оценивать знания, умения и навыки, уровень физических и психических качеств, необходимых студентам в их будущей профессиональной деятельности; широко использовать метод тестирования, направленный на моделирование действий, в которых будут проявляться необходимые качества студентов. С этой целью рекомендуется

применять двигательные, моторные тесты, стандартные и максимальные функциональные пробы.

Большое значение для тренировки профессиональных умений и навыков будет иметь место применения в учебном процессе различных тренажеров и спортивного оборудования.

### Литература

1. Кудрицкий В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов: учебно-метод. пособие для студентов высших учебных заведений. Брест, 2001. 110 с.
2. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов разных профессий: метод. рекомендации. Брест, 2003. 14 с.
3. Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. канд. пед. наук Волгоград, 1999. 27 с.
4. Ордабаев Н.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-нефтяников: автореф. дис. канд. пед. наук. Алмаата, 1995. 29 с.
5. Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н. Влияние физической культур и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. 2002. №6. С. 125-129.

УДК 796/799

### АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Кучина А.С., Иванова С.Ю.*

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*

**Аннотация.** Анализ литературных источников позволил нам изучить новые подходы к проведению занятий физической культурой. Прослеживалось влияние занятий спортом среди студентов на психическое, эмоциональное и социальное поведение молодежи.

**Ключевые слова:** студенты, студенческий спорт, актуальность студенческого спорта, тенденции развития спорта.

**Введение.** В современном образовательном процессе одной из важнейших тенденций является развитие физического воспитания студентов. В быстро меняющемся мире выпускники вузов могут сталкиваться с множеством различных задач и сложностей на их будущей работе, поэтому очень важно подготовить ответственно относящееся к своему здоровью поколение, понимающее важность занятий спортом, чтобы быть способными противостоять и подстраиваться под различные социальные, политические, экономические изменения.

**Цель.** Изучить особенности современных подходов к проведению занятий физической культурой и их влияние на студентов. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить оптимальные подходы к проведению занятий физической культуры.
2. Изучить преимущества и недостатки развития спорта в студенческой жизни.
3. Разработать значимые подходы развития спорта в современной студенческой жизни.
4. Провести анализ литературных источников по теме исследования.

На сегодняшний день меняются главные задачи и ориентиры физического воспитания. Во-первых, мы говорим о кардинальном изменении системы, нацеленной на



формирование лишь определенных физических навыков, жизненно необходимых двигательных качественных умений. Основной целью сейчас является переход к системе, которая даёт человеку не поверхностные, а полные знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующей у него потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом [3].

Одной из приоритетных задач преподавателя по физической культуре является сохранение и укрепление здоровья студентов. Использование во время занятий нетрадиционных или неспецифических оздоровительных средств таких, как самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения показывает хорошие результаты.

Отдельное внимание отводится использованию оздоровительных технологий: шейпинг, фитнес, аэробика и др. Становится очевидно, что ранее использовавшиеся методики проведения занятий по физической культуре устарели и обесценились. Организация процесса физического саморазвития студентов будет успешной при соблюдении следующих педагогических условий:

- наблюдение за нравственным и физическим развитием студента на всех уровнях учебно-педагогического процесса;
- необходимо отслеживать взаимосвязь нравственного и физического воспитания; использование спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности физического воспитания с учётом уровня физической подготовленности, мотивов физкультурно-спортивной деятельности, спортивных интересов, психофизиологических особенностей;
- направлять процесс обучения на преобразование потребностно-мотивационной среды, стимуляцию саморазвивающейся деятельности;
- применение уровневой дифференциации;
- активное использование в учебной деятельности различных исследовательских проектов и мероприятий;
- подход с учетом личностных особенностей;
- гуманизация межличностных отношений;
- готовность преподавателей физической культуры и спорта к реализации модели физического саморазвития учащихся.

Занятия следует строить так, чтобы студенты самостоятельно находили решение поставленных задач, делали необходимые умозаключения. Для этого преподавателю необходимо умение правильно задавать наводящие вопросы или объяснять так, чтобы присутствующие на занятии ученики сами делали основные выводы, опираясь на свой личный опыт, знания и понимание темы. Не следует забывать о индивидуальных особенностях и возможностях студентов, методах, способах достижения поставленной цели, необходимо помогать проявлению творческих способностей, убеждая, что полученные знания очень ценны. Таким образом у обучающегося активизирует процесс самопознания и управления своей деятельностью. На занятиях целесообразно использовать музыку. В начале занятия, во время проведения разминки можно использовать спокойную, не раздражающую музыку на фоне, учитывая ее влияние на психоэмоциональную сферу [2].

Помимо новых, инновационных требований к преподаваниям и методикам обучения, существуют обязанности студентов, которые они должны выполнять для успешного развития своего спортивного мастерства и улучшения здоровья:

- не пропускать теоретические и практические занятия по физической культуре, которые проходят в соответствии с учебным расписанием;

- обязательно проходить ежегодное медицинское обследование, наблюдать за своим самочувствием, контролировать состояние своего здоровья и физического развития, следить за физической и спортивной подготовленностью;
- соблюдать сбалансированный режим учебы, отдыха и питания;
- быть способным выполнять необходимые тесты (нормативы) в полном объеме для определения уровня физической и функциональной подготовленности;
- проявлять интерес к основам теории и методики физического воспитания, использовать для этого специальную учебную литературу и другие источники;
- укреплять здоровье, улучшать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивные навыки;
- принимать активное участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе.

Чтобы выяснить, каким образом студенческий спорт влияет на эмоциональные, духовные, социальные, поведенческие показатели молодых людей, был проведен опрос среди студентов вуза. Проанализировав данные, можно сделать вывод, что занятия спортом благоприятно влияют на саморазвитие, самостоятельность. Так же отмечается укрепление их «позиции» и «оптимизма», способности побеждать. Студенческий спорт оказывает огромное влияние на формирования навыка работы в команде, умение слушать преподавателя(тренера) и оказывать помощь членам своей команды. Однако можно заметить, что не все молодые люди ощущают свои лидерские качества, некоторым стало труднее учиться, некоторые ещё пока не хотят или не могут отказаться от своих пагубных, вредных привычек.

Также опрос среди студентов показал, что спорт благоприятно влияет не только на физическое становление молодых людей, но и на их эмоциональное, духовное развитие. Из этого следует, что студенческий спорт вносит огромный вклад в подготовку жизнеспособного и социально активного молодого поколения. Он формирует культуру молодежи, он выступает одной из главных частей в строительстве всей культуры общества. Наше общество в будущем сложится именно из современной молодежи, поэтому они являются важным социально-структурным компонентом. Необходимо с раннего возраста формировать у людей культуру поведения, общения, социальных взаимоотношений, и именно спорт помогает это сделать «безболезненно» и ненавязчиво.

Таким образом, можно сделать вывод, что именно спорт оказал значительное влияние на их представления об общественной жизни и мире в целом. При правильной организации спортивной деятельности она может стать серьезным и действенным средством формирования здорового образа жизни студенческой молодежи и её социальной активности.

Рассматривая спорт как часть общей культуры общества, выделяют в структуре его ценностей три важнейших компонента: социально-психологический, специфический, общекультурный.

В сумме эти три ценностных показателя раскрывают потенциал спорта, в том числе и студенческого. Занятия спортом студентов помогает им приблизиться к решению одной из главных задач современности - предоставлению возможности каждому без исключений человеку в постоянно меняющемся, непредсказуемом мире быть уверенным, чувствовать защищенность, при этом грамотно формируя и сберегая свое физическое, духовное и нравственное здоровье. Все эти показатели в целом дают возможность улучшить качество жизни студенческой молодежи, развить спортивную культуру личности студентов в условиях вуза, тем самым непосредственно влияя на общую культуру общества [1].

**Заключение.** В работе были изучены вопросы развития спорта в студенческой жизни, выявлено, что для продуктивного и целостного развития личности студента необходимо проводить занятия физической культурой с использованием разных методик и подходов, учитывать индивидуальные особенности каждого отдельного студента. Спорт оказывает огромное влияние на формирование культуры личности и несомненно оказывает пользу молодым людям.

### Литература

1. Грицак Н.И. Студенческий спорт и его связи с общей культурой общества // Фундаментальные исследования. 2008. № 1. С. 89-90.
2. Минникаева Н.В. Педагогика физической культуры: учебное пособие // Кемерово: КемГУ, 2019. 111 с.
3. Стадце А.Э. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской // Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. М.- Берлин: Директ-Медиа, 2019. 288 с.

УДК 796/799

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

*Ланда Б.Х.*

*Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, г. Казань, Россия*

**Аннотация.** Представлена разработанная программа элективного курса, прошедшая апробацию в учебном процессе нашего университета в 2019-2020 уч. годах. Её особенность в обучении студентов деятельности (измерения, расчёты, анализ) по определению важнейших показателей здоровья и расчётам резервов организма, занимающихся физической культурой и спортом. На диспуте «ФК глазами студентов» программа получила высокую оценку.

**Ключевые слова:** программа, физическая культура и спорт, элективный курс особенность обучения, эффективность.

**Введение.** Усиление образовательной направленности предмета «Физическая культура» за счёт обучения студентов измерениям, расчётам, информационно – диагностическому обеспечению при определении важнейших показателей здоровья по тестам физического развития (ФР), физической и функциональной подготовленности (ФП и Функц.П), а также резервов здоровья, особенно в период пандемии коронавируса, актуальная проблема. Её решению служит Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, главный акцент которого делается на деятельностном, компетентностном и метапредметном подходах к обучению.

**Цель исследования.** Апробация в учебном процессе разработанной программы элективного курса по предмету «Физическая культура и спорт».

**Методика и организация исследований.** Методика исследований использовала материалы разработанного в нашем университете авторского учебного пособия федерального уровня [1], учебника «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленского [2]. Стратегической темой элективного курса, после обсуждения со студентами вопросов «Какими знаниями по предмету ФК Вы обладаете?» и «Чему бы Вы хотели научиться на наших занятиях», было выбрано, наряду с теорией, обучение практической работе с приборами и инструментами для измерения важнейших характеристик

здоровья по общеизвестным тестам, определение путём выполнения расчётов резервов здоровья и коррекция на основе полученных данных процесса физического воспитания и занятий спортом. Элективный курс из 9 лекций проведён для студентов второго курса всех факультетов университета в 2019 и 2020 учебных годах. Структура каждой лекции включала: теоретическую часть, обязательный практикум, домашнее задание и методический материал. Приведу некоторые фрагменты из разработанной программы.

Лекция. Тема: Введение в предмет. Особая роль предмета ФК.

Задача преподавателя и студентов.

Как учиться эффективно? Эдгар Дэйл.

Что значит быть образованным в сфере ФКСТ?

Требования ФГОС ВО нового поколения. Почему нельзя учить по-старому и как учить по-новому? В чём результат обучения?

Деятельностный, компетентностный и метапредметный подходы к обучению, направленные на становление самосознания, саморазвитие, самопознание и самоактуализацию личности.

Элективный курс ФКСТ: цель, задачи, содержание.

О некоторых понятиях и терминах изучаемого предмета.

Практикум. Определение Вашего биологического возраста. Представить выполненные измерения, занесённые в карту группы (муж. и жен. отдельно, программа Excel), расчёт.

Домашнее задание. Выполнить анализ, сделать выводы, предложить рекомендации (в виде выступлений, презентаций, рефератов и т.д.) после ознакомления с источниками информации.

Источники информации. Учебная, методическая, научная и периодическая литература. Обязательные для ознакомления источники информации: фильм «Обездвиженность угроза цивилизации»; Гусев В.В. «Возвращение в молодость» (расчёт биологического возраста); видео ролики «Эдгар Дэйл», «Долголетие» Жданов, Друзьяк (что главное в сохранении и укреплении здоровья и работоспособности); Ланда Б.Х. учебные пособия в электронном виде, в открытом доступе и в библиотеке; учебник «Физическая культура» под редакцией Виленского М.Я.; Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека; Научные журналы; Вестник спортивной науки, Теория и практика физической культуры.

Кратко опишем примеры других тем.

Тема: Обучение мышлению на основе движения.

Практикум. Определение функционального состояния ЦНС. Теппинг-тест. Проба Ромберга – показатель функционального состояния нервно-мышечной системы.

Домашнее задание. Системы естественного оздоровления Амосова Н.М., Базарного В.Ф., Бальсевича В.К., Шаталовой Г.С. (о продолжительности жизни, о пище, её калорийности и энергозатратах, о характеристиках здоровья: духовного, психического, физического). Межпредметные связи ФК и С с БЖД, туризмом другими предметами, применительно к будущей специальности. Метод «Гимнастика мозга» в формировании кинезиологического потенциала человека. Примеры из жизни известных личностей (отношение к двигательной активности и физическому воспитанию).

Тема: Методика самодиагностики важнейших показателей здоровья, её технологические этапы.

Практикум. Определение физического состояния студента. Заполнение карты фактических измерений показателей ФР, ФП и Функции П.

Домашнее задание. Выполнение расчётов для выявления резервов здоровья. Оценить свой уровень выполнения норм комплекса ГТО, определив тесты по выбору.

Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке студента.

Практикум. Определение реакции ССС на физическую нагрузку. Индекс Руфье. Измерение, расчёт, анализ. Тест на интернетную зависимость.

Домашнее задание. Информационные технологии в ФКСТ. Электронно-образовательный ресурс КИУ. Информатизация, автоматизация, цифровизация.

Тема: Воспитание физической культуры личности. Предмет ФК учебная и научная дисциплина. УИРС и НИРС. Федеральные целевые программы развития ФКСТ в РФ.

Практикум. Выбрать тему и подготовить выступление на научной декабрьской студенческой конференции КИУ.

Домашнее задание. Какие состояния организма человека определяет единство структур биологической и социальной? Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Форма обсуждения со студентами результатов исследования предложенной учебной программы строилась на их ответе на вопрос: В чём Ваш личный результат обучения, что освоили из знаний, умений и навыков, полученных при изучении элективного курса и что сможете применить в жизни и в профессиональной деятельности?

Вот некоторые отзывы студентов. Эльвина З.: «Благодаря этому курсу начинаешь по-настоящему ценить свое здоровье, и здоровье близких людей. Я начала следить за своим здоровьем более тщательно, ведь теперь у меня есть все необходимые знания, которые я могу без труда применить в жизни. Теперь, мне как никогда раньше хочется познавать новое, пробовать себя в различных видах спорта, улучшать свое физическое и эмоциональное состояние. Этот курс показался мне невероятно интересным, за что я так благодарна. Ведь я смогла всецело погрузиться в эту атмосферу, извлечь для себя массу новой и интересной информации. Теперь я смогу сделать свою жизнь еще лучше, применив все полученные знания на практике».

Карим Г.: «В период выполнения практик и домашней работы, я проводил тестирования среди своих родных и близких. И я заметил, что это очень эффективный анализ функциональности организма. Могу сделать вывод, чего ему не хватает. Благодаря всем выполненным работам я оценил состояние своего организма на хорошо, тем самым мне есть куда стремиться».

**Вывод.** Разработанная программа позволила усилить образовательную направленность предмета ФК, научить студентов мыслительности при оценке физических качеств, физического и функционального состояния человека.

### Литература

1. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология: учебное пособие. М.: Спорт, 2017. 128 с.
2. Физическая культура: учебник / по ред. Виленского М.Я. М.: Изд-во Кнорус, 2012. 424 с.

УДК 796

### МОТИВАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПЕДКОЛЛЕДЖА К ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

*Левицкая В.К.*

*Горецкий педагогический колледж МГУ имени А. А. Кулешова,  
аг. Ленино, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Приобщить учащихся к занятиям по «Физической культуре» – важная составляющая формирования здорового образа жизни. Одной из главных задач физического воспитания является сформированная потребность учащегося к двигательной

активности. Эффективность физкультурной деятельности связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний, с осуществлением двигательной и оздоровительной деятельности. В статье рассматриваются мотивы, побуждающие и мешающие мотивации на занятиях физической культурой.

**Ключевые слова:** мотивация, мотивы, физическая культура и здоровье, здоровый образ жизни

**Введение.** Сохранение и укрепление здоровья учащихся является одной из приоритетных задач для педагога. Эффективное ее решение напрямую зависит от популяризации здорового образа жизни и вовлечения учащихся к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье». Каждый педагог хочет, чтобы учащиеся с интересом и желанием посещали его занятия, однако часто сталкивается с проблемой недостаточной мотивации к своей дисциплине. Занятие как основная форма физического воспитания в колледже содействует формированию полноценной учебной деятельности учащегося и является значимой составляющей управления процессом воспитания личности. Формирование положительно устойчивой мотивации к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье» является предпосылкой воспитания личности учащегося.

В современных условиях у учащейся молодежи двигательная активность находится не на высоком уровне, а нервное напряжение сохранилось. Поэтому физическая активность во многих случаях позволяет улучшить настроение и вернуть утраченное спокойствие.

**Цель исследования:** практическое и теоретическое изучение мотивации учащихся педколледжа к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье».

**Задачи исследования:** определить основы мотивации учащихся педколледжа к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье».

**Основная часть.** В ходе исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить структуру мотивации.
2. Исследовать мнение учащихся педколледжа по вопросу мотивации к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье».
3. Выявить особенности формирования мотивации у учащихся педколледжа к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье».

Для решения поставленной задачи были использованы: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, анкетирование, беседы.

Потребность – это отражение в сознании нужды (нужности, желанности чего-то в данный момент), часто переживаемое как внутреннее напряжение (потребностное состояние) и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием [2, с. 61].

Потребности делятся на материальные и духовные. К материальным относятся предметные: в пище, одежде, жилье; для спортсменов, например, в спортивном инвентаре, спортивном снаряжении и др.). К духовным потребностям – стремления к общению, учению, искусству и т.д.

Активность, в свою очередь, связана с проявлением тех или иных мотивов. Мотивы возникают и формируются на основе потребностей, однако только на высшем уровне отражения человеком своих потребностей происходит их осознание. Мотивы всегда являются субъективным отражением потребностей. Они индивидуальны, специфичны и изменчивы. Их актуализация, развитие происходят под влиянием окружающей действительности, обучения, воспитания [4, с. 8].

Мотивы, связанные с процессом деятельности – это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впе-

чатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.). Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение учащегося, придают его поступкам значимость и направленность. Личностные убеждения связаны с социальными побудителями активности человека [3, с. 120].

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному: как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение; как совокупность мотивов; как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. Во многих случаях психологи под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию [2, с. 63].

По степени проявления возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый характер, так и ситуативными (временными). Чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, учащийся должен получать удовольствие от занятий и определенные (планируемые) результаты.

По степени осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть осознаваемые и неосознаваемые [1, с. 6].

Для формирования мотивации учащихся нужно поднять интерес, сформировать потребность в физическом совершенствовании и потребность в регулярных занятиях физической культурой. При положительной мотивации у учащихся возникает побуждение к непосредственной реализации потребности. Отрицательная мотивация, напротив, выступает как самозапрет, тормозящий побуждения к реализации потребности.

Одним из самых важных критериев качественного занятия по дисциплине «Физическая культура и здоровье» является грамотное построение плана. Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации учащийся должен иметь также и цель, мотив для занятий физической культурой.

Для того чтобы повысить мотивацию учащихся к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье» в условиях педколледжа широко используется информационный подход, который и применяется в теоретической части занятий, в форме индивидуальных и групповых бесед. В индивидуальных беседах всегда стараемся подбадривать учащихся. Для увеличения заинтересованности к занятиям раскрываем значимость занятий физическими упражнениями, как для отдельного учащегося, так и для общества в целом. Также на протяжении всего урока поддерживаем положительный эмоциональный фон. Физкультурно-массовые мероприятия играют большую роль в формировании интересов. Когда учащиеся видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового – у них укрепляется вера в свои возможности.

Для повышения мотивации к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье» во внеучебное время учащиеся колледжа имеют возможность заниматься в секциях: ОФП, легкая атлетика, стрельба из пневматической винтовки, волейбол, баскетбол, клуб «Здоровье», также на протяжении всего учебного года проводятся различные соревнования среди учебных групп, районные и областные соревнования.

Невысокая мотивация учащихся, особенно 1 курса, на сегодняшний день является проблемой. Учащиеся не всегда могут правильно оценить значимость дисциплины «Физическая культура и здоровье», а также не всегда уделяют внимание самостоятель-

ным занятиям. 40% опрошенных учащихся с удовольствием посещают занятия по дисциплине «Физическая культура и здоровье» и секции, основной проблемой видят большую загруженность и нехватку свободного времени. Эти учащиеся любят смотреть телепередачи на спортивные темы, посещают спортивные секции, участвуют в соревнованиях. Для этих учащихся цель занятий является желание укрепить свое здоровье, пообщаться с друзьями. Остальные 60% пассивно относятся к физической активности. Своё отношение объясняют по-разному: нехватка свободного времени, отсутствие интереса, лень, адаптация к новым условиям обучения, большая утомляемость, повышенная учебная нагрузка.

Есть такие случаи, когда учащиеся воспринимают дисциплину «Физическую культуру и здоровье» как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятие, принципы, закономерности, методы обучения и способы организации учащихся. Для некоторых учащихся дисциплина «Физическая культура и здоровье» ассоциируется с деятельностью сугубо механического характера.

Среди учащихся 1-4 курсов педколледжа, участвующих в физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме, основными мотивами по данным многих исследований, являются: сохранение и укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий физическими упражнениями (приятное времяпрепровождение), общение.

При индивидуальной беседе с учащимися было выявлено, что 70% респондентов желают на занятиях узнавать что-то новое и применять полученные знания на практике, а 50% ответили, что подвижные игры привлекают их больше, а также соревновательный момент делает занятия наиболее привлекательными.

Для того, чтобы изучить и повысить мотивацию к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье», было проведено исследование, в процессе которого учащимся 1 «В» группы Горьковского педагогического колледжа МГУ имени А. А. Кулешова была представлена анкета, направленная на изучение основных мотивов для занятий физической культурой. В процессе исследования мотивов обучающихся к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье» было выявлено следующее:

- на 1 месте – мотив укрепления и поддержания здоровья, а также профилактики заболеваний;
- на 2 месте – мотив обеспечения собственной безопасности;
- на 3 месте – спортивная мотивация, стремление достичь определенного уровня, стремление быть лучше;
- на 4 месте – мотив, связанный с повышением работоспособности и мотив получить хорошую оценку;
- на 5 месте – стремление к общению, стремление к познанию своего организма, своих возможностей – желание побеждать себя и свою лень, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность;
- на 6 месте – мотив, связанный с авторитетом в группе сверстников и мотив реализации физкультурно-оздоровительных интересов, а также мотив улучшения фигуры;
- на 7 месте – эстетический мотив, когда эстетическая мотивация взаимодействует с модой на укрепление здоровья, красоту человеческого тела;
- на 8 месте – мотив, связанный с тем, что обучающиеся занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью за кампанию и другие мотивы.

Преобладающим мотивом учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности является мотив укрепления и поддержания здоровья. В исследуемой выборке у всех обучающихся наблюдается присутствие нескольких мотивов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельности.



Мотивы, мешающие проведению эффективных занятий по дисциплине «Физическая культура и здоровье»:

- на 1 месте – мало свободного времени и лень;
- на 2 месте – нет физических данных, способностей;
- на 3 месте – повышенная учебная нагрузка;
- на 4 месте – не могу побороть себя, хотя понимаю, что нужно заниматься;
- на 5 месте – отсутствие навыков и привычек заниматься.

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты, свидетельствуют о том, что среди опрошенных преобладает мотив сохранения и поддержания здоровья, а также профилактика заболеваний и мотив обеспечения собственной безопасности. Это означает, что обучающиеся, участвуют в физкультурно-оздоровительной деятельности для того, чтобы сохранять и укрепить своё здоровье, самосовершенствоваться, познавать себя и свои возможности, реализовать их, уметь постоять за свою безопасность. Наименьший средний показатель мотивы «за компанию», это свидетельствует о том, что обучающиеся занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью из личных побуждений. Исследование мотивационных особенностей учащихся может служить для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса формирования мотивации к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье». Учащиеся, у которых хорошая мотивация к занятиям физкультурой в меньшей степени подвержены воздействию вредных привычек.

Для создания положительной мотивации к занятиям по дисциплине «Физическая культура и здоровье» необходимо продолжить работу по пропаганде здорового образа жизни, привлечению учащихся к занятиям в секциях, клубах, продолжить формировать устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой, повышать уровень образованности в области физической культуры и спорта, использовать на занятиях игровые методы.

### Литература

1. Бабушкина Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. проф. Г.Д. Бабушкина, проф. В. Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. С. 5-7.
2. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие. Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. С. 60-64.
3. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2003. С. 119-120.
4. Маришук Л.В. Психология спорта (курс лекций для студентов заочной формы обучения): учеб. пособие. Минск: БГАФК, 2002. С. 8-10.

**УДК 796.364.24**

### **ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЮГОРСКОГО СЕВЕРА**

*Николаев А.Ю., Кан Н.Б., Андрейченко А.И.*

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** С участием студентов определили гендерные различия качества жизни в условиях Югорского Севера. В результате по физическим показателям качества жизни студентов, у девушек в физическом функционировании  $89,8 \pm 17,6$  и ролевом функционировании  $71,3 \pm 31,4$  оказались меньше, по сравнению с юношами в физическом функционировании  $96,1 \pm 8,1$  при  $p=0,0077$  и ролевом функционировании  $83,7 \pm 23,4$  при  $p=0,0064$ . По психологическим показателям качества жизни студентов результаты

оказались меньше у девушек по всем показателям по сравнению с юношами. Таким образом, можно сделать вывод, что качество жизни девушек ниже как по физическим, так и по психологическим показателям по сравнению с юношами в условиях Югорского Севера.

**Ключевые слова:** студенты, качество жизни, sf-36, Югорский Север

**Введение.** Качество жизни – это многомерная концепция, отражающая здоровье человека как физическое, так и психическое. Здоровье определяется как «состояние полного физического, психического и социального благополучие, а не просто отсутствие болезней. Качество жизни является важным фактором для академической успеваемости в школе и в высшем образовании [9, 14]. В последнее время было показано, что качество жизни, связано со здоровьем, является важным в образовательных учреждениях. Хорошо известно, что обучение – это прежде всего социальный процесс, который оказывает большое влияние на жизнь молодых людей [6, 15]. На качество жизни студента влияет множество факторов [6]. Известно, что эмоции, испытываемые в университетской среде, связаны с важными результатами, такими как академическая адаптация и успехи, а также здоровье и благополучие учащихся. Однако такие факторы, как беспокойство и стресс, могут привести к плохой успеваемости и болезни [7, 16]. Не мало важным является низкий уровень физической активности и малоподвижное поведение, которые стали серьезной проблемой общественного здравоохранения, способствуя распространению многих хронических заболеваний и продолжительности жизни во всем мире. Кроме того, продолжительное малоподвижное поведение независимо связано с плохим здоровьем [1, 2, 3, 4] В университетах укрепление здоровья означает содействие эффективному обучению и человеческому развитию [9]. Для оценки качества жизни можно использовать множество методов, в том числе различные опросники, доступные в литературе [11]. Краткий обзор состояния здоровья (SF-36), состоящий из 36 пунктов, делит качество жизни на восемь областей: физическое функционирование, общее состояние здоровья, боль, социальное функционирование, психическое здоровье, ролевое функционирование и ролевое функционирование (эмоции) [11]. Как известно, хорошее качество жизни является основополагающим для личных достижений и для общества в целом; это также имеет решающее значение для общего состояния здоровья, поэтому очень важно знать качество жизни определенных групп населения [8].

Целью исследования являлось определение гендерных различий качества жизни студентов в условиях Югорского Севера.

**Материалы и методы исследования.** В исследование приняли участие 184 студента с 1-3 курс в возрасте  $19,03 \pm 5,8$  лет. Для оценки состояния здоровья у студентов анализировали результаты опроса в тесте SF-36 «Качество жизни» [5, 17]. Опросник имеет следующие шкалы: 1) физическое функционирование (PF), 2) ролевое (физическое) функционирование (RP), 3) боль (P), 4) общее здоровье (GH), 5) жизнеспособность (VT), 6) социальное функционирование (SF), 7) эмоциональное функционирование (RE), 8) психологическое здоровье (MH). Все шкалы опросника объединены в 2 суммарных измерения: физический компонент здоровья (1-4 шкалы) и психический (5-8 шкалы). Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое  $\langle X \rangle$ , стандартное отклонение  $\langle SD \rangle$ . Независимый парный t-тест Стьюдента или тест U Манна-Уитни использовали для сравнения различий после окончания эксперимента.

**Результаты исследования и их обсуждения.** По физическим показателям качества жизни студентов, приведенных в таблице 1, результаты оказались меньше у деву-

шек в физическом функционировании  $89,8 \pm 17,6$  и ролевом функционировании  $71,3 \pm 31,4$ , по сравнению с юношами в физическом функционировании  $96,1 \pm 8,1$  при  $p=0,0077$  и ролевом функционировании  $83,7 \pm 23,4$  при  $p=0,0064$ .

Таблица 1

Физические показатели качества жизни студентов по опроснику sf-36

Показатели	Юноши (n=63)	Девушки (n=121)	Все (n=184)	p<0,05
ФФ	$96,1 \pm 8,1$ (94,1; 98,1)	$89,8 \pm 17,6$ (86,6; 93,0)	$92,0 \pm 15,3$ (89,7; 94,2)	0,0077
РФ	$83,7 \pm 23,4$ (77,8; 89,6)	$71,3 \pm 31,4$ (65,6; 76,9)	$75,5 \pm 21,1$ (70,5; 76,6)	0,0064
ИБ	$74,9 \pm 23,0$ (69,1; 80,7)	$72,8 \pm 20,2$ (69,2; 76,5)	$73,5 \pm 21,1$ (70,5; 76,6)	0,5245
ОСЗ	$74,5 \pm 18,6$ (69,8; 79,1)	$68,9 \pm 17,9$ (65,6; 72,1)	$70,8 \pm 18,3$ (68,1; 73,4)	0,0484
ФКЗ	$53,1 \pm 5,3$ (51,8; 54,4)	$52,9 \pm 6,9$ (51,6; 6,9)	$52,9 \pm 6,4$ (52,0; 53,9)	0,8408

Примечание: ФФ – физическое функционирование, РФ - ролевое функционирование, ИБ -интенсивность боли, ОСЗ – общее состояние здоровья, ФКЗ – физический компонент здоровья, X – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение, p – уровень значимости различий  $p < 0,05$ .

По психологическим показателям качества жизни студентов, приведенных в таблице 2 результаты, оказались меньше у девушек по всем показателям по сравнению с юношами.

Таблица 2

Психологические показатели качества жизни студентов по опроснику sf-36

Показатели	Юноши (n=63)	Девушки (n=121)	Все (n=184)	p<0,05
ЖА	$66,7 \pm 19,0$ (62,0; 71,5)	$56,6 \pm 21,1$ (52,8; 60,4)	$60,1 \pm 20,9$ (57,0; 63,1)	0,0017
СФ	$83,9 \pm 16,4$ (79,8; 88,1)	$76,3 \pm 20,4$ (72,7; 80,0)	$78,9 \pm 19,4$ (76,1; 81,8)	0,0114
РФ (эмоции)	$76,2 \pm 33,0$ (67,9; 84,5)	$44,4 \pm 40,0$ (37,2; 51,6)	$55,3 \pm 40,6$ (49,3; 61,2)	0,0000
ПЗ	$74,0 \pm 17,5$ (69,6; 78,4)	$62,0 \pm 20,0$ (58,4; 65,6)	$66,1 \pm 20,0$ (63,2; 69,0)	0,0001
ПКЗ	$48,5 \pm 9,0$ (46,2; 50,8)	$40,3 \pm 12,0$ (38,1; 42,4)	$43,1 \pm 11,7$ (41,4; 44,8)	0,0000

Примечание: ЖА – жизненная активность, РФ (эмоции) – ролевое функционирование эмоции, ПЗ – психическое здоровье, ПКЗ – психологический компонент здоровья, X – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение, p – уровень значимости различий  $p < 0,05$ .

В исследованиях проведенном в Москве [13] качество жизни студентов в физическом компоненте здоровья составило у 1 курса  $48,0 \pm 5,3$ , у 2 курса  $58,0 \pm 4,7$  и у 3 курса  $75 \pm 7,2$  больше, чем в Сургуте  $52,9 \pm 6,4$ , в психологическом компоненте здоровья в Москве у 1 курса  $47,0 \pm 4,8$ , у 2 курса  $63,0 \pm 5,3$  и у 3 курса  $72,0 \pm 7,6$  больше, чем в Сургуте  $43,1 \pm 11,7$ . В Сербии [12] у студентов физический компонент здоровья составил  $76,32 \pm 13,5$  больше, чем у студентов Сургута  $52,9 \pm 6,4$ , также как и психологический компонент здоровья в Сургуте  $43,1 \pm 11,7$ .

Таким образом, можно сделать **вывод**, что качество жизни девушек ниже как по физическим, так и по психологическим показателям по сравнению с юношами в условиях Югорского Севера, в связи с этим студенткам необходимо соблюдать рекомендации физической активности, следить в особенности за психологическими показателям, контролируя свое физическое состояние здоровья.

### Литература

1. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Смагулов Н.К., Лосев В.Ю. Особенности физической активности студентов Сургута и Караганды в аспекте сравнительного анализа // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 90-92.
2. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Ветошников А.Ю., Сагадеева С.Г. Оценка физической активности жителей г. Сургута по данным международного опросника IPAQ // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 83-85.
3. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Ветошников А.Ю., Сагадеева С.Г. Физическая активность студентов двух вузов Сургута по данным международного опросника IPAQ // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 83-85.
4. Мальков М.Н., Юденко И.Э., Логинов С.И. Гендерные закономерности проявления физической активности лиц с нарушениями зрения и слуха // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 92-94.
5. Новик А.А., Ионова Т.И. Исследование качества жизни в онкогематологии // Журнал Клиническая онкогематология. Фундаментальные исследования и клиническая практика. 2008. Т. 1. № 2. С. 168-173.
6. Arslan G. Prevalence of depression, its correlates among students, and its effect on health-related quality of life in a Turkish university / G. Arslan, U. Ayranci, A. Unsal, et al. // Ups J Med Sci. 2009. V. 114. №3. P. 170-177.
7. Austin E. Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students / E. Austin, D. Saklofske, S. Mastoras // Aust J Psychol. 2010. V. 62. №1. P. 42-50.
8. Chigerwe M. 'Assessment of Depression and Health-Related Quality of Life in Veterinary Medical Students: Use of the 2-Item Primary Care Evaluation of Mental Disorders Questionnaire (PRIME-MD PHQ) and the 8-Item Short Form-8 Survey (SF-8) / M. Chigerwe, K. A. Boudreaux, J. E. Ilkiw // J Vet Med Educ. 2018. V. 45. P. 358-366. <https://doi.org/10.3138/jvme.0217-022>.
9. El Ansari W. Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom / W. El Ansari, C. Stock // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2012. V. 7. P. 509-527. DOI:10.3390/ijerph7020509.
10. Jang E.S. 'Factors Associated with Health-Related Quality of Life in Korean Patients with Chronic Hepatitis C Infection Using the SF-36 and EQ-5D / E. S. Jang, Y. S. Kim, K. A. Kim, Y. J. Lee, et al. // Gut Liver. 2018. V. 12. P. 440-448. <http://doi.org/10.5009/gnl17322>.
11. Jang E.S. Factors Associated with Health-Related Quality of Life in Korean Patients with Chronic Hepatitis C Infection Using the SF-36 and EQ-5D / E. S. Jang, Y. S. Kim, K. A. Kim, Y. J. Lee, et al. // Gut Liver. 2018. V. 12. P. 440-448. <http://doi.org/10.5009/gnl17322>.
12. Latas M. Medical students' health-related quality of life – A comparative study / M. Latas, T. Stojković, T. Ralić, S. Jovanović, Ž. Špirić, S. Milovanović // Vojnosanit Pregl. 2014. V. 71. №8. P. 751-756. DOI: 10.2298/VSP1408751L.
13. Leifa A.V. Influence of physical activity on students' life quality / A.V. Leifa, Y.D. Zheleznyak // Physical Education of Students. 2017. V. 21. №5. P. 244-248. DOI:10.15561/20755279.2017.0507.
14. Leontopoulou S. Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample / S. Leontopoulou, S. Triliva // International Journal of Wellbeing. 2012. V. 2. P. 251-270. DOI:10.5502/ijw.v2.i3.6.
15. Pekmezovic T. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University student / Pekmezovic T, Popovic A, Tepavcevic DK, et al. // Qual Life Res. 2010. V. 20. №3. P. 391-397.
16. Saklofske D.H. Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: different patterns of association for stress and success / D.H. Saklofske, E.J. Austin, S.M. Mastoras, L. Beaton, S.E. Osborne // Learn Individ Differ. 2012. V. 22. №2. P. 251-257.
17. Ware J. E. SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide / J. E. Ware, K. K. Snow, M. Kosinski, B. Gandek. The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass. 1993. 23 p.

УДК 796/799

## ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ С ТУРИСТИЧЕСКИМ РЮКЗАКОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

*Папсулин Д.М., Сиденко И.В., Снигирев А.С.*

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена влиянию ходьбы с туристическим рюкзаком на функциональное состояния организма студентов. Так как ходьба с рюкзаком в пешем туристическом походе является физиологическим способом улучшения состояния здоровья студента. А вот ходьба с отягощением, в виде туристического рюкзака требует от туриста достаточных усилий и приводит к соответствующим физиологические изменениям со стороны кардиореспираторной системы организма студента. На основании полученных данных было выявлено что, при одинаковой скорости ходьбы, увеличение веса рюкзака приводит к увеличению ЧСС, соответственно растет нагрузка на организм.

**Ключевые слова:** туристический рюкзак, функциональное состояние, ходьба.

**Введение.** Известно, что умеренная физическая активность оказывает благоприятное воздействие на организм человека и снижает риск возникновения многих заболеваний [1, 2, 4]. Ходьба с рюкзаком в условиях пешего туристического похода является физиологическим способом улучшения состояния здоровья человека [3, 5]. Ходьба с отягощением, в виде туристического рюкзака, требует от туриста достаточных усилий и приводит к соответствующим физиологические изменениям со стороны кардиореспираторной системы организма человека. Однако характер этих физиологических изменений может зависеть от веса туристического рюкзака и физической подготовленности человека.

**Целью нашего исследования** явилось изучение влияния ходьбы с рюкзаком различного веса на величину частоты сердечных сокращений (ЧСС) студентов основной группы здоровья.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 30 юношей в возрасте  $18 \pm 0,6$  лет основной группы здоровья, которым было предложены пройти тест Купера для определения их физической подготовленности. По результатам этого теста были отобраны 10 юношей среднего уровня физической подготовленности.

Отобранным для дальнейшего участия в исследовании юношам были предложены две серии физических нагрузок. В первой серии испытуемые выполняли 20-ти минутную ходьбу со скоростью 6 км/ч с рюкзаком на плечах, вес которого составлял 15% собственного веса. Во второй серии вес рюкзака составлял 25% собственного веса.

Частоту шагов регулировали при помощи метронома. Средний показатель ЧСС во время нагрузки регистрировали при помощи кардиомонитора «Polar RS-200». Достоверность различий рассчитывали согласно критерия Уилкоксона при уровне значимости  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования.** ЧСС в состоянии относительного физиологического покоя у студентов составляла  $72 \pm 5,3$  удара в минуту (табл.).

Таблица

Показатели ЧСС во время 20-ти минутной ходьбы  
с различным весом отягощения туристического рюкзака (уд/мин)

ЧСС покоя	Ходьба без рюкзака	Ходьба с 15% весом	Ходьба с 25% весом
$72 \pm 5,3$	$112 \pm 8,1$	$121 \pm 10,2^*$	$128 \pm 10,1^\#$

Примечание: \* - различия достоверны по сравнению с ходьбой без рюкзака; # - различия достоверны по сравнению с ходьбой при весе рюкзака 15% от массы испытуемого.

При 20-ти минутной ходьбе без рюкзака ЧСС составила  $112 \pm 8,1$  ударов в минуту. При 20-ти минутной ходьбе с рюкзаком весом 15% от массы испытуемого, ЧСС составила  $121 \pm 10,2$  удара в минуту. При дополнительной нагрузке 25% от массы – ЧСС составила  $128 \pm 10,1$  ударов в минуту.

**Заключение.** Установлено, при одинаковой скорости ходьбы, увеличение веса рюкзака приводит к увеличению ЧСС, соответственно растет нагрузка на организм. Поскольку, специалисты в области физической культуры, в оздоровительных целях, рекомендуют выполнять физическую нагрузку с интенсивностью 120-140 ударов в минуту, то с этих позиций увеличение веса туристического рюкзака выше 25% от массы тела не целесообразно. К тому же дальнейшее увеличение веса отягощение может неблагоприятно воздействовать на опорно-двигательный аппарат туристов.

На основании полученных результатов можно дать следующие рекомендации, при проведении туристических походов со студентами рекомендуется учитывать степень их подготовленности, массу тела, а также вес туристического рюкзака и снаряжения.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009.
2. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. Сургут, 2005.
3. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. Мн.: Польша, 1985. 79 с.
4. Обухов С.М., Обухова Н.Б. Оценка эффективности развития физической культуры в субъекте федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 1. 2018. С. 6–9.
5. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. М.: «Советский спорт», 1988. 48 с.

УДК 796/799

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ОСНОВАНИИ ТЕСТА КУПЕРА У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

*Ташманова Н.В., Карпова А.О.*

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с необходимостью учета и анализа общей выносливости у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой в рамках программы элективного курса, как способа оценивания уровня физического здоровья, с целью планирования занятий по физической культуре.

**Ключевые слова:** физическая культура, фитнес-аэробика, студентки, общая выносливость.

**Актуальность исследования.** Оценка базовой физической подготовки студентов и изучение эффективных средств и методов ее совершенствования, достаточно актуальны в настоящее время. Как правило, спортивную работоспособность студентов, способность справляться с работой, требующей определенных физических усилий, определяет совокупность таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

Выносливость является одним из важнейших показателей. Считается, что выносливость – именно то физическое качество, которое напрямую связано со здоровьем. По определению, выносливость – это способность длительно выполнять физическую работу, без снижения её эффективности и противостоять постоянно нарастающему утомлению. Развитие аэробных возможностей и совершенствование функции сердечно-

сосудистой и дыхательной системы организма, способствуют развитию общей выносливости.

Уровень развития выносливости определяется такими факторами как: энергетические, морфологические и психологические. Энергетический фактор обуславливается индивидуальными особенностями энергообеспечения организма студенток, занимающихся. Под морфологическим фактором подразумевается строение мышц и мышечных композиций, жизненная емкость легких, объем сердца. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения [3].

Выносливость определяет не только уровень здоровья, но и уровень работоспособности, а значит и производительности труда, что не маловажно, так как одним из принципов физического воспитания, является подготовка к профессиональной деятельности.

Фитнес-аэробика занимает особое место у девушек, среди большого выбора многообразных форм физкультурно-спортивной деятельности. Данный вид объединил все лучшее из теории и практики спортивной и оздоровительной аэробики. Фитнес-аэробика включает в себя гимнастические и танцевальные упражнения, которые прошли отбор практикой специалистов и временем, с точки зрения их полезности для здоровья занимающихся. Данный вид спорта предоставляет возможность самовыражения, повышая общую и двигательную культуру. В процессе регулярных занятий происходит совершенствование общего физического и функционального состояния, развитие силовых качеств, гибкости, координации, точности движений и, конечно, выносливости.

В Сургутском государственном университете каждый год занятия, основанные на использовании различных фитнес технологий, выбирает практически 60% студенток [2]. Это связано с регулярным обновлением логически выстроенных, танцевальных программ, исключающих монотонность, высокой эмоциональностью занятий, благодаря использованию музыкального сопровождения. Используя средства фитнес-аэробики, в процессе физического воспитания студенток, в рамках академических занятий, целесообразно экспериментально проверять особенности их влияния на физические качества и функциональное состояние девушек студенческого возраста.

Занятия фитнес-аэробикой, бесспорно оказывают положительное влияние на состояние здоровья занимающихся. Под влиянием тренировки показатели аэробной работоспособности достаточно быстро возрастают [1]. Регулярные занятия способствуют совершенствованию необходимых физических качеств. Выполнение физических упражнений в аэробном режиме, более 40 минут, развивают общую выносливость. Эффект тренированности организма оказывает положительное влияние на частоту сердечных сокращений за минуту, уменьшение реакции артериального давления и т.д.

В процессе непрерывного выполнения таких упражнений, как быстрая ходьба, бег, лыжная подготовка, плавание и др., происходит эффективное развитие аэробных возможностей. Конечно бег, плавание, лыжный спорт существенно отличаются от занятий фитнес-аэробикой, тем не менее, развития методов тренировки в данных видах спорта происходит параллельно, что является результатом их сходства и дает возможность применять многие общие принципы тренировки. Это относится ко всем видам спорта с высокими требованиями к выносливости, к каким относится и фитнес-аэробика [1].

В настоящее время, для того чтобы проанализировать уровень физической подготовленности, в том числе, оценить выносливость, широко используют тест Купера. Данный тест на выносливость, достаточно прост в исполнении, но способен предоставить реальную картину о физической подготовленности человека.

Результаты тестов Купера широко используются в физиологии, гигиене труда, медицине, физической культуре и спорте, как показатели физического состояния и тре-

нированности человека. Анализ динамики показателей тестов являются хорошим стимулом для продолжения занятий и способствует повышению интереса к ним.

Основой теста Купера, является физическая нагрузка, которая предъявляет достаточные требования к сердечно-сосудистой системе, стандартного характера, следовательно, если организм, хорошо справляется с такими нагрузками, можно говорить о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Напротив, организм, плохо справляющийся с данными нагрузками, имеет ослабленную, малотренированную сердечно-сосудистую систему, подверженную возникновению различных патологий [3].

**Цель исследования:** оценить и проанализировать уровень общей выносливости студенток, занимающихся фитнес-аэробикой в рамках программы элективного курса.

**Методика и организация исследования.** Исследование было организовано на базе Сургутского государственного университета, среди студенток элективного курса, по фитнес-аэробике (44 девушки) в начале учебного года. Учебно-тренировочный процесс осуществлялся два раза в неделю (в рамках учебных занятий, продолжительность 90 минут).

В группе фитнес-аэробики занятия организованы согласно рабочей программы, преимущественно танцевальной направленности. В партерной части выполнение силовых упражнений направлено на проработку всех мышечных групп. В заключительную часть занятия включены комплексы упражнений, направленные на восстановление и развитие гибкости. В рамках исследовательской работы девушки выполнили тест Купера (12 минутный бег).

Полученные данные сопоставлялись и анализировались согласно приведенной ниже таблице.

Таблица

Уровень физического здоровья	Показатели теста Купера, км
критический	>1,7
пониженный	1,7–2,1
базовый	2,1–2,4
достаточный	2,4–2,8
высокий	>2,8

**Результаты исследования их обсуждение.** В результате проведенного исследования были получены следующие данные (рис.).

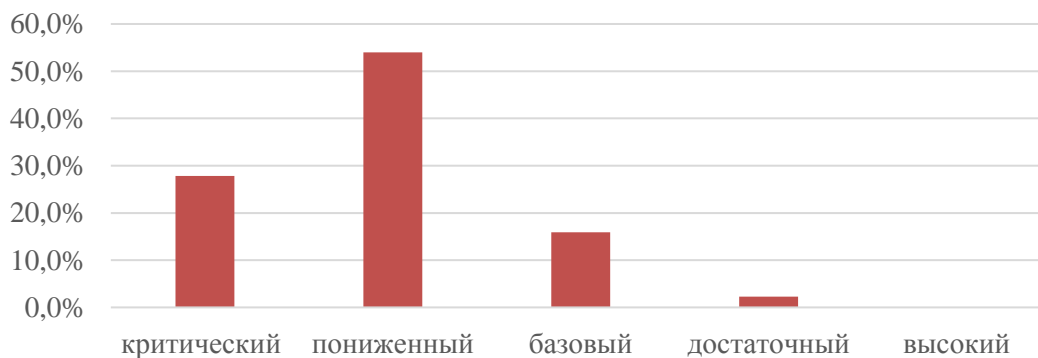


Рис. Диаграмма анализа результатов уровня физического здоровья девушек, занимающихся фитнес-аэробикой



Из 44 участниц высокий уровень физического здоровья ни показала ни одна. Преимущественное большинство продемонстрировала пониженный уровень (54,0%) физического здоровья. Достаточно большой процент пришёлся и на критический уровень (27,8%). Полученные данные свидетельствуют о низком уровне развития общей выносливости и как следствие, низком уровне и работоспособности, и недостаточно эффективной деятельности кардиореспираторной системы.

**Заключение.** Следует отметить, что результаты, полученные в начале учебного года, скорее всего связаны с тем, что студентки не уделяли должного внимания регулярным тренировкам в период летней сессии и продолжительных каникул. В конце учебного года провести контрольное исследование, в следствии карантинных мероприятий не удалось. При регулярных занятиях и непрерывном тренировочном процессе можно надеяться на положительную динамику результатов.

### Литература

1. Беляева А.А. Методики развития аэробной выносливости у спортсменов в дисциплине «классическая аэробика» // Студенческий научный форум: мат-лы VII Междунар. студенческой науч. конф. URL: <http://scienceforum.ru/2015/article/201501569>.
2. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов в процессе реализации спортизированной физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №4. С. 21-24.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов вуза физ. культуры. М.: Академия, 2000. 480 с.

УДК 796/799

### ПОНЯТИЕ, ЗНАЧЕНИЕ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАВОВЫХ ОСНОВ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Гурлыбекова О.Г.*

*ОУ ВО «Южно-Уральский технологический университет», г. Челябинск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье описаны общие сведения о развитии студенческого спорта, перечислены основные цели государственной социальной политики, направленные на студенческую молодежь.

**Ключевые слова:** Студенческий спорт, массовый спорт, физическая культура.

**Введение.** Идея создания студенческого спорта в России зародилась ещё в начале двадцатого века. В 1911 году в Санкт-Петербурге были образованы тринадцать студенческих обществ, вошедших в студенческую лигу, которая организовывала соревнования среди студентов.

С 1917 года развитию студенческого спорта было задано несколько иное направление. 29 мая 1918 года был создан первый Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ГЦОЛИФК) ныне РГУФКСМиТ.

Впервые институт физической культуры ввёл физическое воспитание в учебный процесс и стал использовать физическую культуру в качестве предмета. Петроградский государственный университет также внёс в учебные планы образовательной деятельности физическую культуру. Одним из первых нормативных документов, установивших правило введения физического воспитания в образовательную деятельность высшего образования, стал Декрет Совета народных комиссаров РСФСР от июля 1929 года. В Декрете провозглашено, что физическое воспитание вводится в вузах страны как обязательный предмет. С этой даты, вузы нашего государства, начали создавать кафедры

физического воспитания и принимать специалистов в области физической культуры в вузы [2].

Сегодня, спорт и физическая подготовка, популяризация здорового образа жизни, являются наиболее важными и актуальными задачами высших учебных заведений. Руководство по созданию условий организации здорового образа жизни возложено на ректоров и проректоров вузов, так как они являются реализаторами государственных задач, стоящих перед государством. Как правило, в вузах, в рамках воспитательной работы и внеучебной работы со студентами создаются спортивные клубы, входящие в состав подразделений вузов и финансируемых из бюджета вуза. Вместе с тем спортивные клубы вправе привлекать спонсорские средства для проведения спортивных мероприятий, включая поездки на такие мероприятия

Помимо спортивных клубов, в вузах создаются специализированные кафедры, которые совместно со спортивным клубом осуществляют организацию таких мероприятий. Кроме того, работа этих подразделений осуществляется в соответствии с учебными планами, включающими и воспитательные процессы.

В рамках международных отношений студенческий спорт является очень важным и активным направлением. Развитием международного студенческого спорта занимается Международная федерация студенческого спорта (FISU). На территории РФ также действует большая организация Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» (РССС).

РССС осуществляет свою работу не отдельно от реализации основных государственных задач, а именно во взаимодействии со всеми общественными спортивными организациями, на которые возложено развитие физической культуры и спорта, подготовка спортивного резерва, развитие программ физического воспитания, которые помимо государственных форм влияния ещё имеют самостоятельные уставные цели.

Наряду с РССС действует ещё одна спортивная молодёжная организация, которая была создана сравнительно недавно – семь лет назад в июне 2013 года – это Ассоциация студенческих спортивных клубов, действующих на площадках разных организаций, но в основном в организациях высшего образования (АССК). Цели этой организации аналогичные целям РССС, но отличие состоит в том, что АССК нацелена больше на взаимодействие подразделений (спортивных клубов), на организацию различных мероприятий. Впервые такая модель взаимодействия была реализована Российским экономическим университетом им. Г.В. Плеханова. В дальнейшем, в качестве восприятия опыта по этой модели стали развиваться РУДН, МГУ и другие вузы нашего государства.

Как и образовательная деятельность в высших учебных заведениях, так и спортивная работа занимает большой объём рабочего времени. Её организация осуществляется не по желанию и по необходимости, а именно на основе нормативных правовых актов, которые создаются как локальные акты на основе федеральных и региональных актов, в целях правильной организации студенческого спорта в вузах.

Рассмотрим ряд нормативных документов, на основании которых осуществляется развитие студенческого спорта в студенческой среде. Прежде всего, это ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее Закон об образовании); ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (далее Закон о спорте); Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования направления подготовки физическая культура, адаптивная физическая культура (уровней бакалавриата, магистратуры и аспирантуры), иные нормативные акты законодательных и исполнительных органов власти, локальные нормативные акты, принимаемые конкретным вузом, а также вышеназванные нами нормативные документы, в том числе международного уровня [3].

Федеральные законы и подзаконные акты распространяются на все вузы России. Нормативные правовые акты регионального уровня распространяют своё влияние только на территорию отдельного региона, но принимаются они в соответствии с федеральными нормативными актами. Необходимость принятия региональных нормативных документов является выделением территориальных особенностей в пределах определённого субъекта РФ. Следующим уровнем нормативных актов являются муниципальные акты. Они, как правило, принимаются в соответствии и с федеральными, и с региональными, но большого влияния на организацию студенческого спорта в целом не имеют. Напротив, муниципальные правовые акты и акты органов местного самоуправления разрабатываются в соответствии с федеральными и региональными для того, чтобы помогать развитию студенческого спорта, если на территории муниципального района имеется организация высшего образования.

Нормативные правовые акты являются основными организационно-правовыми документами в процессе реализации спортивно-образовательной деятельности. Эффективность развития студенческого спорта в образовательной организации напрямую зависит от правильной разработки, формулировки и своевременного принятия мер. Например, как организовать учебный процесс студентам вуза, занимающимся спортом высших достижений, а также ряд других вопросов, возникающих в процессе реализации образовательной деятельности.

На сегодняшний день важно обновлять средства и методы физкультурно-спортивной сферы, а также развитие отраслевых направлений, имеющих прикладное социально-культурное значение для организации студенческого спорта. Эффективность любого мероприятия зависит от правильной организации этих процессов. Основным инструментом таких процессов является создание системы нормативных актов, способной привести развитие студенческого спорта к единому и организованному процессу.

В этой связи, фактически во всех сферах жизнедеятельности человека, значительно увеличилась роль законодательного регулирования, в том числе и в области физической культуры и спорта, требующая изучения, и понимания для профессионального применения норм права уже на этапе получения базового образования в высшей школе.

Целью развития правового регулирования студенческого спорта является формирование целостного представления о системе законодательного регулирования и её значении для дальнейшего развития этой части спорта.

Так, следуя современным тенденциям, образовательные организации в России, приводят свои локальные документы в соответствие с федеральными и региональными нормативными актами, чтобы иметь возможность принимать участие в Спартакиадах и Универсиадах среди вузов России и принимать участие в международных Универсиадах.

Сегодня с уверенностью можно говорить, о том, что студенческий спорт в нашей стране имеют твердую законодательную основу, опираясь на общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации.

Основным гарантом, регламентирующим право на получение высшего образования, а также право на занятие физической культурой и спортом во всех сферах жизни, является Конституция Российской Федерации.

«Статья 43 Конституции Российской Федерации, регламентирует, что каждый имеет право на образование. Часть 3 названной статьи устанавливает, что каждый

вправе на конкурсной основе получить высшее образование в государственном или муниципальном образовательном учреждении и на предприятии.

В статье 41 Конституции РФ провозглашено, что в России финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта;

В статье 72 Конституции РФ определены общие вопросы финансирования физической культуры и спорта и отнесены к совместному ведению Российской Федерации и её субъектов;

В статье 76 Конституции РФ, которая устанавливает, что по предметам совместного ведения России и её субъектов издаются федеральные законы и принимаемые в соответствии с ними законы и иные нормативные правовые акты субъектов Федерации» [1].

Так как студенческий спорт, Законом о спорте, регламентирован как часть спорта, то мы рассматриваем правовое регулирование студенческого спорта в рамках правового регулирования физической культуры и спорта в целом.

А это значит, что, те нормы, которые регулируют обычные физкультурно-спортивные отношения, касаются и студенческого спорта, как части этих отношений. Так, статья 76 Конституции РФ устанавливает всего пару уровней законодательства о физической культуре и спорте. Это акты федерального значения, в частности, Закон о спорте и нормативные акты субъектов, которые принимаются в соответствии с базовыми законами, формирующими спортивную отрасль.

Важную роль в системе нормативных документов, регулирующих физкультурно-спортивные правоотношения, занимают акты органов исполнительной власти разного уровня. Основополагающую роль из них играют акты специально уполномоченного органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта – Минспорта России.

Также, к непосредственным регуляторам студенческого спорта, в отдельных случаях относятся акты органов местного самоуправления, включая договоры, соглашения между федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Разработка специальных правовых актов способствует решению многих юридических вопросов, которые могут возникнуть в момент проведения спортивного мероприятия. А это совершенно не желательно, так как подобные ситуации могут привести к срыву спортивного соревнования. Во избежание этого, создание нормативных документов, действие в строгом соответствии с этими документами позволяют сторонам взаимодействовать чётко, слаженно, организованно и в рамках правового поля.

Студенческий спорт как часть спорта, и фактически часть современного общества имеет сложную структуру и нуждается в качественном управлении. Развитие студенческого спорта возможно только при условии объединения усилий государства и спортивного сообщества для создания универсальной системы отношений, которые удовлетворяли бы всех субъектов отношений.

Создание эффективной системы законодательного регулирования для упорядочения студенческого спорта в образовательной деятельности, уже показывает, что такое регулирование обеспечивает выполнение не только социальных функций государства, но и социальных, и нравственных, и межнациональных.

Предметом законодательного регулирования студенческого спорта в образовательном процессе являются общественные отношения, складывающиеся в образовательной среде. Правовое регулирование студенческого спорта носит прикладной харак-

тер, так как в этих отношениях присутствует специальный субъект – это студент. Студенческие отношения складываются исключительно в организациях высшего образования. Так как образовательные отношения складываются в сфере социального права, куда входят такие подотрасли как: образовательное право, медицинское право, спортивное право и др. Предметом правового регулирования образовательного процесса являются образовательные правоотношения. Если методом правового регулирования образовательных правоотношений, скорее всего, является смешанный метод, который сочетает в себе диспозитивные и императивные инструменты правового регулирования. Императивный метод выражается в заинтересованности государства в здоровых студентах, которые являются активной частью населения, будущим поколением, способным к воспроизводству, к активной работоспособности и т. д. Поэтому здесь прослеживается публичный характер правоотношений, в которых государство выступает заинтересованным в развитии студенческого спорта и здоровом образе жизни молодого поколения. С другой стороны, диспозитивность, как метод правового регулирования таких отношений выступает, как правило, в отношении выбора самого студента заниматься ему студенческим спортом или нет. Но, обязанность всех организаций высшего образования, заключается в создании специальных, доступных площадок, которые обеспечили бы каждому конституционное право на занятие спортом, с разным уровнем результатов.

Для того, чтобы понять процесс воздействия правовых норм на образовательную деятельность необходимо раскрыть понятие метода правового регулирования. Это, прежде всего, обусловленный предметом способ влияния норм права на общественные отношения. Методам правового регулирования присущи три фактора: порядок установления прав и обязанностей, принадлежащих субъектам общественных отношений; средства их обеспечения (санкции); степень субъективной самостоятельности самого субъекта права. Согласно теории права, в юридической литературе существуют два базовых метода правового регулирования: императивный и диспозитивный.

Императивный метод правового регулирования – это метод характерен тем, что в общественные отношения вступают интересы государства.

Вторым базовым методом правового регулирования является диспозитивный или автономный метод правового регулирования.

Как мы уже отмечали выше, в образовательном процессе, особенно в образовательном процессе высшей школы, императивные начала заложены исключительно в связи с интересами государства. Организация высшего образования не может, не предоставить студенту возможность заниматься спортом, а вот право заниматься спортом или нет, пока остаётся за студентом. С другой стороны, для студентов, которые активно не занимаются спортом, организация высшего образования в обязательном порядке обеспечивает реализацию дисциплины физическая культура в установленном нормативными документами объёмах. Дисциплина «Физическая культура и спорт», являясь компонентом общей культуры, психо-физического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, реализуется по направлениям подготовки бакалавриата и специалитета высшего образования в рамках стандартов ФГОС ВО: базовой части Блока 1 по дисциплине «Физическая культура и спорт» программы бакалавриата и специалитета в объёме 72 академических часов (две зачётные единицы) по очной форме обучения; «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в объёме 328 академических часов (указанные академические часы в зачётные единицы не переводятся). Такая мера позволяет государству обеспечить необходимый объём времени обязательных занятий физической культурой и спортом.

Обеспечение возможностями развития студенческого спорта образовательными организациями высшего образования, является обязательным. Основной закон РФ Конституция РФ выступает гарантом обеспечения прав человека на их реализацию.

Реализация гарантий прав человека, их охрана и обеспечение – это сложный правовой процесс. Издавая законы, государство изыскивает механизмы для их исполнения. Не исполнение законов грозит организации, в частности, высшего образования нести определённые лишения в виде санкций, которые в теории права называются формой принуждения к исполнению законов. Другими словами, если, организация не обеспечивает студентов площадками для занятия физической культурой и спортом, то государство, вправе лишить аккредитации данную образовательную организацию. Кроме того, наиболее жёстким способом наказания образовательной организации, в этом случае, выступает такая санкция как лишение лицензии на оказание образовательных услуг (статья 31 Закона об образовании).

Исходя из положений Закона об образовании, вуз должен обеспечить наличие следующих критериев, которые проверяются путём исполнения соответствующих показателей эффективности, установленных в нормативных правовых актах Министерства образования и науки РФ:

- необходимым процентом остепенённых кадров относительно общего количества сотрудников вуза;
- постоянным контингентом студентов, поступающих и выпускающихся после выполнения ими учебного плана и успешной сдачи государственной итоговой аттестации;
- собственной или арендуемой материальной базой, позволяющей студентам в полном объёме освоить все дисциплины и курсы учебного плана и т.д.

Локальные документы образовательной организации носят инструктирующий характер. Для того, чтобы законы адаптировать к локальным нормативным актам, создаются такие документы как методические рекомендации, стандарты и инструкции, пояснения к конкретным нормативным документам. Например, О.В. Шемет исследовал пространственную организацию компетентностно-ориентированного образовательного процесса в вузе» [4], но его исследования не затронули правового регулирования образовательного процесса вузов.

### Литература

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) (дата обращения: 19.09.2020).
2. Региональная молодёжная общественная организация «Молодёжное физкультурно-спортивное общество «Буревестник» [Электронный ресурс]. URL: <http://burevestnik.tatarstan.ru> (дата обращения: 19.09.2020).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) (дата обращения: 19.09.2020).
4. Шемет О.В. Пространственная организация компетентностно ориентированного образовательного процесса в вузе // Педагогика. 2010. № 6. С. 40-44.

УДК 796.082.1

### ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

*Успенская И. М., Латшин А.В.*

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

**Аннотация.** Человек в состоянии стресса, чаще всего, не способен к принятию эффективных решений, у него нарастают трудности, как в профессиональной, так и в

коммуникативных сферах. Именно поэтому, сегодня как никогда актуальна проблема саморегуляции как способа борьбы со стрессом. В данной статье перечислены основы психической саморегуляции.

**Ключевые слова:** психическая саморегуляция, темперамент, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция образов.

**Введение.** Разработка и внедрение в практику современных педагогических технологий и нетрадиционных методов обучения помогают контролировать не только физическое состояние студента, его физическую подготовку, но и его психические здоровье [1-3].

Физическая культура является средой общественной деятельности, которая нацелена на здоровый образ жизни человека. Показателем развития физкультуры в жизни студента является:

- степень его здоровья и физического состояния;
- частое использование систем физических упражнений.

В педагогике физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы адаптации молодежи к динамично меняющимся условиям современной жизни человека. Роль физического воспитания в формировании и развитии социально активной личности так же признается специалистами физической культуры.

Положительная роль в процессе адаптации студентов к обучению в вузе заключается в том, что он не только влияет на физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность), но и активизирует процесс социально-психологической адаптации, путем включения студентов в коллективную деятельность (игровые технологии и тренировки, используемые на занятиях по физической культуре; секционные занятия, участия в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивные праздники), а также способствуют развитию личностного адаптационного потенциала (адаптивные и коммуникативные качества, нервно-психическая устойчивость), повышают уровень активности и работоспособности в учебной деятельности и вне обучения.

Однако следует отметить, что в современной системе образования зачастую складывается сложная кризисная ситуация.

Помимо учебной нагрузки, сказывается влияние проведения студентами большого количества времени перед экраном компьютерного монитора, нахождения в плохо проветриваемом помещении, влияние проблем межличностных отношений в быту и в учебной группе, низкой двигательной активности, нарушения режима питания и сна и постоянного дефицита времени.

Совокупность этих факторов вызывает перенапряжение физической и психической сферы студента, что может вести к переутомлению и дезадаптации.

Итогом такого процесса является снижение успеваемости и ухудшение здоровья, а также рядом других негативных факторов.

В повседневной жизни человек, как правило, стремится пребывать в «здоровом» психическом состоянии. Для этого он старается избавиться или уменьшить длительность и интенсивность переживаний негативных состояний и, по возможности, продлить положительные.

Достижение таких целей связано с использованием сложившихся, «наработанных» в ходе онтогенеза и жизненной практики способов и приемов саморегуляции.

Психическая саморегуляция – это формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психических возможностей человека.

Под психической регуляцией понимают изменение различных процессов и действий, осуществляемых самим организмом с помощью психической активности.

Продуктивность работы человека тесно связано с особенностями его темперамента.

Под темпераментом следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые, одинаково проявляются в разнообразной деятельности в независимости от их содержания, цели, мотивов, они остаются постоянными и в зрелом возрасте. Он отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врождённого характера, поэтому свойство темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Наиболее специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные его свойства у конкретного человека не случайно сочетаются друг с другом, а, напротив, закономерно связаны между собой, образуя определённую организацию различных процессов.

Рассмотрим четыре, наиболее изученных, типа темперамента:

– *меланхолик* – человек, обладающий повышенной чувствительностью. Незначительный повод может вызвать у него слезы. Меланхолик чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны. Обычно, при данном типе темперамента, человек не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки;

– *сангвиник* – человек, характеризующийся высокой психической активностью, энергичностью, быстротой и живостью движения, разнообразием и богатством мимики, быстрым темпом речи. Он возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание. Ему присущи гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу;

– *флегматик* – человек, обладающий высокой активностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить или опечалить – когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым;

– *холерик* – человек с энергичностью действий, резкостью, стремительностью, порывистостью. Холерик часто не обуздан, не сдержан, нетерпелив, вспыльчив;

В широком смысле психическая саморегуляция рассматривается как один из уровней регуляции активности живых систем - отражения и моделирование реальности.

Для нашего исследования мы рассмотрим 4 основных класса методов психической саморегуляции:

- нервно-мышечная релаксация;
- идеомоторная тренировка;
- сенсорная репродукция образов.
- аутогенная тренировка;

Задачами применения данных методов являются:

- уменьшение степени эмоциональной напряженности деятельности;
- предотвращение их нежелательных последствий.
- снятие проявлений стрессовых состояний;

Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной лёгкости, чувством отдыха, что вызывает психологическое расслабление.

В нашем исследовании мы использовали методику, состоящую из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление, как определенных мышечных групп, так и отдельных мышц, с целью достижения состояния глубочайшего расслабления.



Идеомоторная тренировка состоит в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела. Упражнения выполняются не реально, а мысленно. Данный метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении. Этому способу соответствуют и рекомендации изображать на лице улыбку и радость в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора.

Приведём конкретный пример идеомоторной тренировки на собственном опыте. Идеомоторную тренировку можно начать с отвлечения от тревожных мыслей и налаживания дыхания (делая глубокий вдох и медленный выдох несколько раз). Далее можно приступить к выполнению упражнений для расслабления разных участков тела, выполняя их мысленно, образно представляя каждое движение, приводящее к сильному сокращению мышц и их последующему расслаблению. Занимаясь идеомоторной тренировкой один раз в день, преимущественно в будние дни, мы выяснили, что студентам стало проще преодолевать стрессовые ситуации и комфортно управлять своим телом.

В нашем исследовании принимало участие 5 студенток.

**Результаты исследования.** В таблице 1 приведены результаты занятиями идеомоторной тренировкой в период с сентября 2019 года по март 2020 года.

Таблица 1

Таблица результатов от занятий идеомоторной тренировкой

Участники	Результаты
Митина К.	Занимаясь идеомоторной тренировкой один раз в день, преимущественно в будние дни, участница заметила, что ей стало проще преодолевать стрессовые ситуации, управляя своим телом.
Бибикова Е.	Из-за недостатка времени для занятий идеомоторной тренировкой, участница не часто выполняла упражнения, но отмечает, что в результате идеомоторной тренировки утихает головная боль и нервное напряжение спадает.
Смирнова В.	Участница чаще, чем нужно занималась идеомоторной тренировкой, в результате, отмечает она, тело стало лучше ее слушаться, участница начала управлять своим психическим и физическим состоянием.
Румянцева А.	Участница редко занимается идеомоторной тренировкой, но отмечает хорошую обратную связь от тела. Также она указывает на улучшение состояния после такого способа релаксации.
Джангаровна А.	Участница редко выполняла упражнения идеомоторной тренировки, поэтому не заметила каких-либо изменений в своем состоянии.

В таблице 2 представлены результаты влияния упражнений на физическое и психическое состояние организма, измеряя средний показатель пульса (после тренировок) за месяц.

Таблица 2

Средние показатели пульса после тренировок

Участник	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март
Митина К.	79-80	76	72-73	70	65-66	62	63
Бибикова Е.	75	74-75	72-73	71	70-71	69	69
Смирнова В.	80	75-76	72	68	65	63	61
Румянцева А.	79	78-79	75	74	75-76	76-77	75
Джангаровна А.	80	78	79	79	77	78	79

На рисунке представлена динамика самочувствия некоторых девочек в результате занятий идеомоторными тренировками.

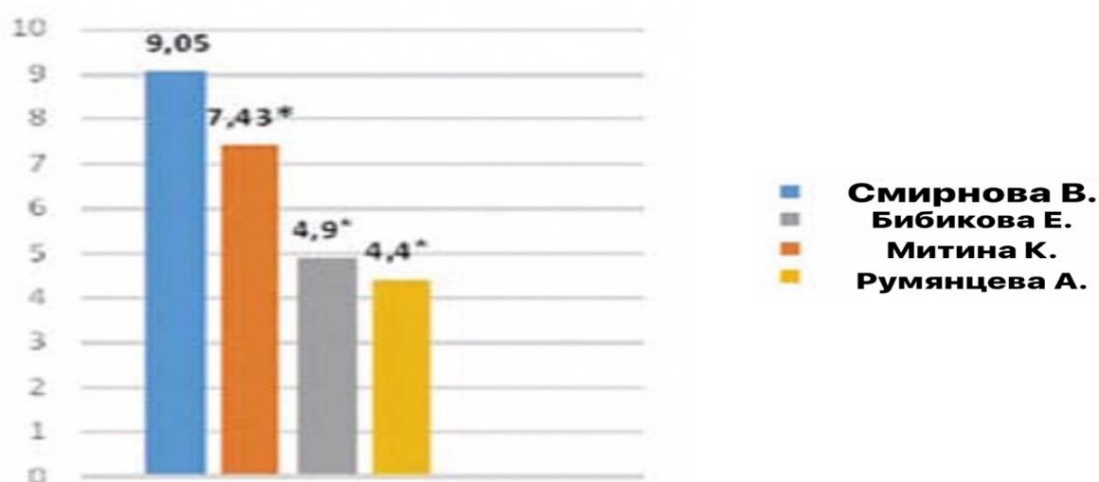


Рис. Динамика самочувствия девушек в ходе идеомоторных тренировок

**Выводы.** Исходя из данных таблиц мы сделали вывод, что у девушек, которые чаще других занимались идеомоторными тренировками значительно улучшилось самочувствие (это видно по рисунку), им стало проще контролировать свои мысли, своё психическое и физическое состояние, а у тех, кто делал упражнения не так часто, напротив, отмечается малый рост улучшения самочувствия.

Исходя из результатов таблицы 2, можно сказать, что занятия идеомоторной тренировкой достигают своей цели, так как пульс значительно снижается, тем самым вызывая расслабление, снятие стресса, что предотвращает развитие психических и физических заболеваний у студентов. Стоит отметить, что исследование, рассчитанное на 2 года ещё не закончено, и будет продолжаться, как только это станет возможным.

Идеомоторная тренировка также может представлять собой мысленное проигрывание предстоящей деятельности.

### Литература

1. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2017. 583 с.
2. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Общая психология: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2020. 355 с.
3. Тихомиров О.К. Психология: учебник / Науч. ред. О.В. Гордеева. М.: Высшее образование, 2006. 538 с.

УДК 796:377

### ФИЗКУЛЬТУРА ONLINE: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ БУ «СОВЕТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

*Целюх Е.Л.*

*БУ «Советский политехнический колледж», г. Советский, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной проблеме современного образования – дистанционному обучению. В статье дан анализ опыта работы, форм обучения, а также приведены основные проблемы дистанционного обучения в области физического обучения и воспитания в БУ «Советский политехнический колледж». В ходе исследо-

вания рассмотрены перспективы развития дистанционного обучения для развития физической культуры и спорта студентов.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, физическая культура, студент.

**Введение.** В условиях мировой пандемии многие ведущие специалисты в качестве главных инструментов в повышении качества образования указывают на современные информационные технологии, основанные на Интернет-технологиях. Дистанционное обучение (ДО) приобретает в настоящее время особую значимость и востребованность. Под дистанционным образованием понимается взаимодействие учителя и обучающихся между собой на расстоянии [2]. Обучение при этом становится интерактивным, усиливается интенсивность учебного процесса, повышается значимость и необходимость создания такой обучающей среды, которая позволит студенту в рамках учебы овладеть навыками самостоятельной работы и выработать способность ориентироваться в постоянно обновляющейся информации. При этом особое значение использование студентами современных информационных и коммуникативных технологий приобретает и в процессе занятий физической культуры и спортом.

**Цель исследования** – выявление проблем и определение перспектив в ходе изучения системы дистанционного обучения в области физического обучения и воспитания в БУ «Советский политехнический колледж».

Достижение цели исследования предполагается с помощью таких **методов** исследования, как: изучение и анализ литературы, наблюдение.

**Основная часть.** В рамках освоения рабочей программы дисциплины «Физическая культура» предусматривается не только повышение уровня функциональных и двигательных способностей, но и получение студентами теоретических знаний в области укрепления и сохранения здоровья, организации здорового образа жизни во время учебной, профессиональной и внеучебной деятельности. Для изучения теоретического материала в области физического обучения и воспитания традиционно используются лекции, подготовка рефератов, презентаций, сообщений, составление кроссвордов. Дистанционное обучение расширяет возможности преподавателя для организации изучения теоретического материала по дисциплине.

Однако, наличие многообразия электронных информационных источников вызывает затруднения у педагогов, так как трудно выбрать необходимые сервисы.

В БУ «Советский политехнический колледж» для организации самостоятельной работы студентов в дистанционном режиме используются возможности цифрового образовательного ресурса «ЯКласс» и интернет платформы СДО ПРОФ (рис.1).

С помощью данных электронных ресурсов можно организовать просмотр видео уроков, добавлять учебники и необходимую литературу, планировать курсы, проводить тесты и следить за успеваемостью.

Также занятия по физической культуре проводятся с использованием платформы ZOOM, на которой можно организовать проведение видеоконференций, вебинаров и других онлайн мероприятий.

Педагогом подбирается учебный материал в соответствии с требованиями нормативно-правовых основ: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной учебной программой дисциплины «Физическая культура» и др. [1].

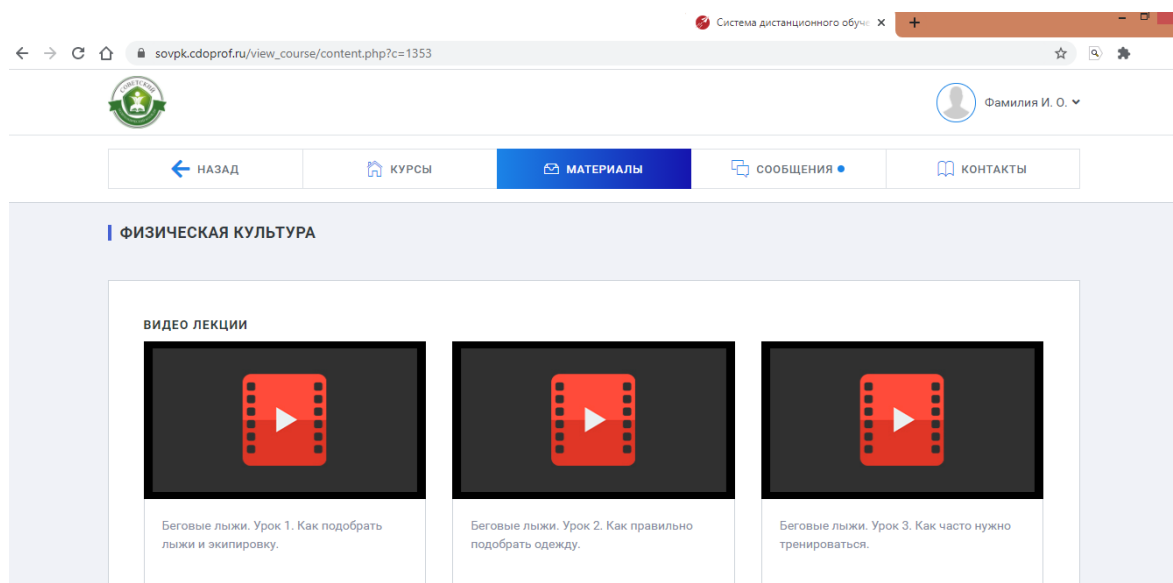


Рис. 1. Скриншот с экрана

В начале обучения каждый студент получает индивидуальный логин и пароль, по которым он может входить в систему дистанционного обучения на свой курс.

В учебном курсе находятся учебные материалы, которые необходимо изучить дистанционно. Работа ведется студентом самостоятельно в «оффлайн» режиме под руководством преподавателя. Общаюсь дистанционно в режиме «онлайн» студент имеет возможность получить отзыв педагога. На форумах можно задать вопрос преподавателю, и получить консультацию организационного плана. В этих же целях можно воспользоваться и сервисами электронной почты.

Обратная связь между студентами и преподавателем, контроль теоретического блока, в частности промежуточный контроль знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» осуществляется через выполнение контрольных и самостоятельных работ, рефератов, компьютерного тестирования. Предварительно можно пройти тренировочное (обучающее) тестирование (рис. 2).

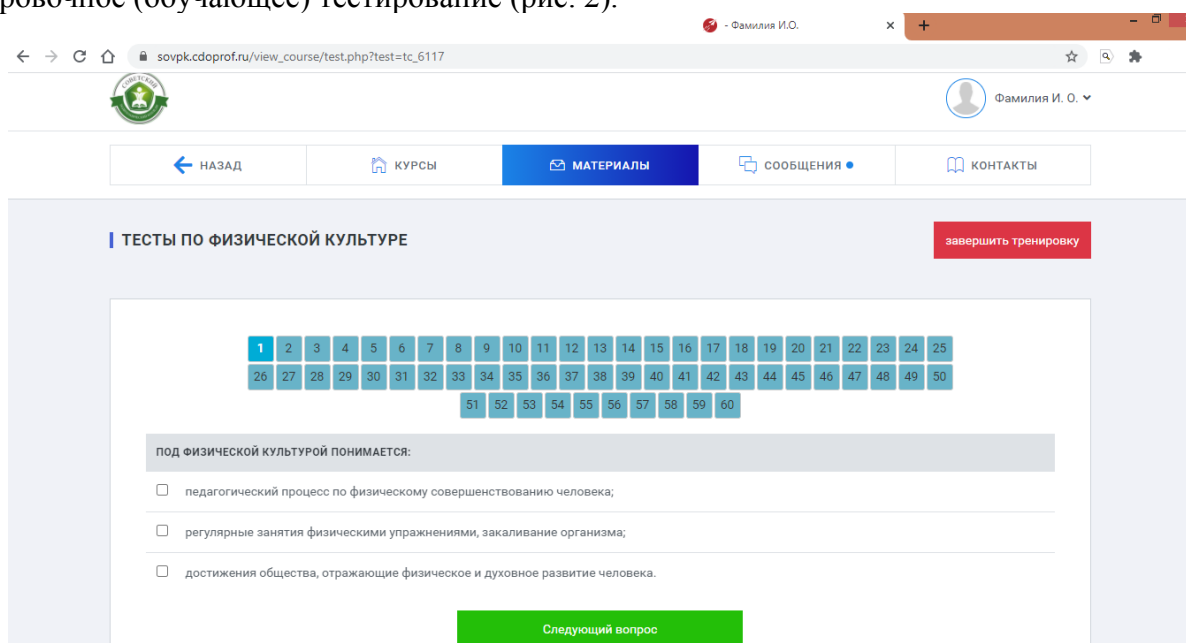


Рис. 2. Вид с экрана на тесты по физической культуре

Тест настраивается преподавателем: количество попыток, ограничение по времени прохождения и показ результатов (в обучающем или контрольном режиме). Работы отправляются на проверку преподавателю по электронной почте или через популярный мессенджер «Вайбер» или «Ватсап».

В ходе проведения занятий физической культурой в рамках дистанционного обучения был выявлен ряд недостатков, а именно:

1. Отсутствие прямого очного общения между субъектами учебно-воспитательного процесса. Дистанционно в группе обучающихся довольно сложно создать рабочую атмосферу.

2. Необходимость постоянного доступа к источникам информации, наличие персонального компьютера и сети Интернет, хорошая техническая оснащенность и готовность к использованию средств дистанционного обучения. Однако, не все студенты имеют компьютер и выход в Интернет. С целью организации обучения в дистанционном режиме весной 2020 г. колледжем была оказана помощь студентам во временном оснащении ноутбуками и установкой необходимого программного обеспечения.

3. Необходимость наличия специальных индивидуально-психологических условий. Для дистанционного обучения нужна жесткая самодисциплина, так как результат напрямую зависит от самостоятельности и сознательности учащегося.

4. Обучающиеся постоянно ощущают недостаток практических занятий, у них отсутствуют: специально оборудованное помещение и свободное пространство для занятий спортом, инвентарь. Данная проблема частично решается за счет использования альтернативных домашних приспособлений.

5. Высокая трудоемкость разработки материалов для дистанционного обучения. Создание качественного интерактивного мультимедийного контента занимает длительное время. Один из путей решения этой проблемы это поиск и использование существующих видео и аудио файлов.

Развитие системы дистанционного обучения на занятиях физической культуры в колледже в дальнейшем предполагает обеспечение максимальной интерактивности. В дистанционном режиме педагогу необходимо стремиться к максимальной имитации реального общения, для этого нужно использовать сочетание различных типов электронных коммуникаций. Также в БУ «Советский политехнический колледж» проведено обучение педагогов и студентов основам электронного взаимодействия, проведены беседы по этике виртуального общения. Технические специалисты колледжа, методисты отслеживают постоянное совершенствование курсов дистанционного обучения.

**Выводы.** Таким образом, материалы по организации занятий физической культурой в дистанционном режиме должны содержать: озвученные видео- и слайдфильмы, анимацию, иметь насыщенную интерактивность, можно использовать потоковое аудио и видео, необходимо постоянно расширять банк контрольных и тестовых заданий, и даже в очном режиме на занятиях физической культурой и спортом использовать комбинированные формы и методы работы.

Мы считаем, что элементы электронного дистанционного обучения можно и нужно использовать на занятиях физической культурой, так как это дает студентам возможность самостоятельно получать требуемые знания, пользуясь наиболее привлекательными ресурсами, при этом достигается непрерывность и систематичность самостоятельной учебной работы и повышается эффективность контроля со стороны преподавателя.

### Литература

1. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», одобренная Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованная для

реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21.07. 2015 г.) [Электронный ресурс] URL: [https://yadi.sk/i/FkgWPZiWUHe6\\_A](https://yadi.sk/i/FkgWPZiWUHe6_A) (дата обращения: 12.10.2020).

2. Словарь согласованных терминов и определений в области образования государственных участников Содружества Независимых Государств. М., 2004. С. 34.

**УДК 796:378.1**

## **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ВУЗЕ**

*Шаркова Ю.В., Ломтев Е.А., Горбунова Т.И., Филимонова О.С.*

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены разработки новых методов адаптации к процессу образования в вузе средствами физической культуры и необходимость введения новых, различных форм проведения занятий по физической культуре, способствующих адаптации.

**Ключевые слова:** студенты, обучение, физическая культура, адаптация, мотивация.

**Введение.** В статье представлена одна из важнейших педагогических задач любого высшего учебного заведения. Этой задачей является работа со студентами первого курса. В этот сложный период для молодых людей ВУЗ старается помочь как можно быстрее адаптироваться к новым условиям обучения, социальным отношениям и вступить в ряды студенчества.

Проанализируем проблемы адаптации студентов 1 курса:

1) сложности, возникающие с непривычной формой обучения; содержание и уровень развития организационной культуры в ВУЗе, общение и понимание преподавателей;

2) трудность в общении со сверстниками: несовпадение идеологий; зависимость от мнения окружающих; разный социальный статус, связанный с возрастом и оценкой себя; характер и темперамент студента, его самостоятельность, а также особенность студенческой группы, в которую он поступил.

3) мотивация к учебной, трудовой, научной и творческой деятельности.

Разрешение вышеуказанных проблем – это конструирование преподавателями наилучших условий для приспособленности студентов. Для этого нужна достаточная готовность образовательных учреждений в теоретических и практических степенях, чтобы осуществить педагогическую деятельность в этом направлении с учетом личных возможностей студентов.

**Цель статьи** заключается в определении и обосновании моделей, средств и способов проведения занятий по физической культуре.

В процессе создания данной работы мы основывались на следующие требования в учебном процессе:

1) усовершенствование, интенсификация и введение ритма в процессе обучения.

2) комплексный подход к решению задач физического воспитания.

3) соразмерность в постановке задач, определении потенциала и методики занятий спортивными упражнениями.

4) обособление занятий.

В процессе занятия физической культурой преследуется цель создания новых поведенческих реакций, которые отсутствуют у студента. ВУЗы, вырабатывая про-

граммные материалы, предусматривают следующие факты: простота в практическом применении; формирование общих целей; создание физических нагрузок в зависимости от тех задач, которые могут быть поставлены студентам в процессе их обучения.

Основной задачей проведения занятий по физической культуре является создание развивающей среды, которая способствует индивидуальному развитию студента и обеспечивает эффективный процесс приспособленности в Университете. Также важно учитывать индивидуальные потребности, психологические и физические возможности студентов.

В данной работе мы идентифицировали следующие задачи проведения занятий по физической культуре для первокурсников:

1. Направить физическую культуру на подготовку студентов к активной жизненной позиции и на самообучение.
2. Снарядить студентов навыками рефлексии и самореализации.
3. Оказать разностороннее спортивное развитие.
4. Благоприятствовать развитию аутентичного понимания личности.
5. Оказывать поддержку в создании мотивации и потребностей к регулярным занятиям спорта, творческого взаимодействия с педагогами и однокурсниками.
6. Воспитывать жажду познания других людей, доброжелательного отношения к ним.
7. Вырабатывать эмоциональную стойкость в непростых жизненных ситуациях.
8. Преодолевать жизненные трудности

**Общая характеристика и результаты исследования.** В ходе физического воспитания студентов первого курса ведущим в оценке их умений был дифференцированный подход. Дифференцированный подход требует понимания задач любого возраста и особенностей развития человека на любом этапе его жизни; влияния возраста и пола на поступки и мировосприятие, кругозор и ценности человека. В деле со студентами дифференцированный подход предоставил нам определить верное количество психологических и физических нагрузок на парах по физической культуре.

В группах в каждом семестре система практических занятий учебно-тренировочной направленности строилась как законченный модуль, который делится на части, соответствующие изучению различных разделов курса.

Каждая часть заканчивается проверкой студентов для определения уровня овладения пройденного материала. По каждому из трех разделов курса студенту ставится оценка по пятибалльной шкале. Практические зачетные требования и задания выполнялись в отведенное учебное время на проверочных соревнованиях, к которым допускались студенты, постоянно присутствующие на парах и имеющие нужную подготовку.

Необходимыми тестами практического раздела были: бег 90 метров, бег 1500 метров – девушки и 2500 метров – юноши, челночный бег 4 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, тест на гибкость, поднимание туловища из исходного положения лежа – девушки и поднимание ног к перекладине – юноши. Методический раздел учитывал: построение, перестроение, размыкание, смыкание, передвижение; совокупность общеразвивающих тренировок; написание реферата пятнадцати игр для детей от 6 до 12 лет и их проведение. У большинства студентов экспериментальной группы (50%) повод беспокойства является трудность в осуществлении своих целей, у студентов контрольной группы (45%) повод беспокойства чаще всего является эмоциональная нестабильность, а именно неосуществимость выполнить свои нужды.

У студентов экспериментальной группы самой популярной причиной возникновения эмоционального напряжения являются двойственные и смутные условия со стороны педагогов (40%). У студентов контрольной группы причиной перенапряжения

является нехватка учебного материала (30%). На втором месте у студентов экспериментальной группы причиной перенапряжения является однообразность занятий (33%), а у студентов контрольной группы – двойственные и неясные условия со стороны педагогов (27%). Во всех группах не порождает напряженность противоречивость материала и огромное количество информации.

Студенты экспериментальной группы почти никогда не сталкиваются с эмоциональным стрессом (62%), а у студентов контрольной группы 25% участников чувствуют эмоциональное выгорание при разногласиях с одногруппниками и товарищами и 25% - при споре с преподавателями.

Мы опросили студентов, сколько им понадобилось времени, чтобы они привыкли к обучению в университете. Веря опросу, большая часть студентов привыкли в первый месяц, 13% студентов контрольной группы так и не привыкли и 12% думают, что не привыкнут никогда.

**Заключение.** Воплощение разработанной формы и программы подготовки студентов к самопроизвольным занятиям физической культурой увеличила серьезность студентов экспериментальной группы к своим физическим нормам, осознание того, что степень их развития является одним из важных показателей здоровья, выносливости и приспособлению к обучению в университете. Существенный рост по всем испытуемым показателям развития уровня здоровья, функциональных возможностей, физических особенностей у студентов экспериментальной группы показывает результат разработанной программы.

### Литература

1. Беглов М.В., В.С. Василенко В.С., Кузьмин Д.В. Психологические критерии дезадаптационных изменений сердца у спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 5(159). 2018. 5 (159).
2. Бессарабова Ю.В., Петьков В.А. Рекреационная среда вуза как средство формирования готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к жизнедеятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2014. № 4 (146). С. 22-27.
3. Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 033100. Физическая культура. Карачаевск: Изд-во КЧГУ, 2003.
4. Семенова А.О. Управление потенциалом физической культуры региона для повышения социальной защищенности граждан: дис. ... канд. пед. наук / Семенова А.О. Майкоп, 2013. 278 с.
5. Sport and physical education // Helsinki: The Finnish Society for Research in Sport and Physical Education, 1997. P. 40.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b><i>Акишулаков В.Е., Гуреев Д.Л., Пилюшкина В.Л.</i></b> ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ РЕШЕНИЯ ВОЗНИКАЮЩИХ ПРОБЛЕМ	3
<b><i>Амиров У.А., Нухов Р.Р., Иванов И.В., Минигалеев И.Х.</i></b> КАК ПОДНЯТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ, СОВМЕЩАЯ БОЕВОЙ РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	6
<b><i>Бушева Ж.И.</i></b> РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ШАХМАТЫ)» НА ПЛАТФОРМЕ MOODLE ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЕВЕРНОГО ВУЗА	10
<b><i>Гасилина Е.В., Кузьмин Д.В., Казинская Л.Б., Певзнер О.И.</i></b> МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	16
<b><i>Гордеева Е.Н., Гордеев И.В.</i></b> ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СТРЕМЛЕНИЯ К УКРЕПЛЕНИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ	19
<b><i>Гусева Е.В.</i></b> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНД ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ	22
<b><i>Дубинкина Ю.А.</i></b> ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА И ПОКАЗАТЕЛЯ «СИТУАТИВНОСТЬ» В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ	23
<b><i>Зотин В.В., Мельничук А.А.</i></b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	25
<b><i>Казинская Л.Б., Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В., Филимонова О.С., Кошелева Т.В.</i></b> ВЫЯВЛЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ	27
<b><i>Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М.</i></b> ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИТНЕС ТРЕНИНГУ У СТУДЕНТОК ВТОРОГО КУРСА	29

<b><i>Козлова Н.И., Кудрицкий В.Н.</i></b> ТРЕНАЖЕРЫ И СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	33
<b><i>Кудрицкий В.Н., Орлова Н.В., Пасичниченко В.А.</i></b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВ- НАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	36
<b><i>Кучина А.С., Иванова С.Ю.</i></b> АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	40
<b><i>Ланда Б.Х.</i></b> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА В ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СТУ- ДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)	43
<b><i>Левицкая В.К.</i></b> МОТИВАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПЕДКОЛЛЕДЖА К ЗАНЯТИЯМ ПО ДИС- ЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»	45
<b><i>Николаев А.Ю., Кан Н.Б., Андрейченко А.И.</i></b> ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛО- ВИЯХ ЮГОРСКОГО СЕВЕРА	49
<b><i>Папсулин Д.М., Сиденко И.В., Снизирев А.С.</i></b> ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ С ТУРИСТИЧЕСКИМ РЮКЗАКОМ НА ФУНКЦИ- ОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ	53
<b><i>Ташманова Н.В., Карпова А.О.</i></b> ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ОСНОВАНИИ ТЕ- СТА КУПЕРА У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС- АЭРОБИКОЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА	54
<b><i>Турлыбекова О.Г.</i></b> ПОНЯТИЕ, ЗНАЧЕНИЕ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАВОВЫХ ОСНОВ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	57
<b><i>Успенская И. М., Лапшин А.В.</i></b> ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИ- ЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ	62
<b><i>Целюх Е.Л.</i></b> ФИЗКУЛЬТУРА ONLINE: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ БУ «СОВЕТСКИЙ ПО- ЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»	66
<b><i>Шаркова Ю.В., Ломтев Е.А., Горбунова Т.И., Филимонова О.С.</i></b> АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ВУЗЕ	70

*Научное издание*

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

*Сборник материалов  
Всероссийской  
научно-практической конференции*

Электронное издание

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

За информацию, содержащуюся в статьях, ответственность несут авторы

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