




МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
АССОЦИАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ АПК И  
РЫБОЛОВСТВА (АГРООБРАЗОВАНИЕ)  
ФГБОУ ВО «ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.В. ПАРАХИНА»

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
АГРАРНЫХ ВУЗОВ РОССИИ**



**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
24-26 ОКТЯБРЯ 2018 ГОДА**

Орел – 2018

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
АССОЦИАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
АПК И РЫБОЛОВСТВА (АГРООБРАЗОВАНИЕ)  
ФГБОУ ВО «ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.В. ПАРАХИНА»

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
АГРАРНЫХ ВУЗОВ РОССИИ**

МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
24-26 ОКТЯБРЯ 2018 ГОДА

Орел – 2018

УДК 796:378.663(06)

**Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России:** материалы Всероссийской научно-практической конференции 24-26 октября 2018 года. – Орёл: Изд-во ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, 2018. – 391 с.

**Редакционная коллегия:**

Т.И. Гуляева, ректор ФГБОУ ВО Орловский ГАУ (гл. редактор);  
С.А. Родимцев, проректор по научной и инновационной деятельности  
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ;  
И.В. Червонова, ведущий специалист научно-исследовательской части  
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ;  
Э.В. Маркин, заведующий кафедрой физвоспитания  
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ.

Сборник составлен по результатам работы Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России» (ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, 24-26 октября 2018 года).

Материалы сборника публикуются в авторской редакции.  
Ответственность за содержание и достоверность данных несут авторы статей.

УДК 796:378.663(06)

© ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Приветственное слово ректора Орловского государственного аграрного университета имени Н.В. Парахина Гуляевой Татьяны Ивановны.....	11
Приветственное слово от совета по физической культуре и спорта Минсельхоза России	12

### СЕКЦИЯ 1 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Алдошина Е.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся к будущей профессиональной деятельности.....	13
Антипов О.В., Нюрксне Л.А. Уровень физической подготовленности студентов-футболистов непрофильного вуза.....	17
Воропаев В.И., Щукина О.Д. К вопросу совершенствования системы проведения Универсиады аграрных вузов России.....	21
Воротова М.С. Рекомендации по проведению профессионально-прикладной физической подготовки студентов сельскохозяйственных вузов (учитывая анализ физической подготовленности студенток ИжГСХА).....	24
Жигун Е.Е., Шапинский А.Ю., Яковлев Б.А. Использование программы видеонализа «Киновеа» в индивидуально-игровых видах спорта.....	29
Кончакова С.М., Шубин Д.А., Брюховских Т.В., Бутин Н.И., Горбачев С.Н. Изменение отношения к дисциплине «Физическая культура» при переходе из школы в вуз.....	34
Корнишин И.И., Корнишина С.Н., Фроловин С.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных вузов современными педагогическими технологиями.....	38
Корнишин И.И., Корнишина С.Н. Рефлексивные умения как средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных вузов	42
Мануров И.М. Методика силовой подготовки гиревиков.....	46

Моисеев Ю.В. Влияние полиатлона на физическое развитие студентов.....	49
Кондыков А.В. Поддержание оптимальной массы тела спортсменов.....	53
Сиденко Д.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов	57
Суркова Т.Н., Петряков В.К., Потапова О.Н. Спортивная и физкультурно-оздоровительная деятельность в опорном вузе.....	61
Сторчевой Н.Ф. Физическая культура и спорт в учебном процессе на примере волейбола студентов аграрного профиля в группе спортивного отделения вуза.....	65
Сторчевой Н.Ф. Физическое воспитание в учебно-тренировочном процессе (на примере силового троеборья, жим лежа, гиревой спорт) студентов аграрного профиля в группе спортивного отделения нефизкультурных вузов.....	70
Парфенов А.С. Профессиональная физическая культура в высших учебных заведениях.....	74
Тарасов В.А., Панина О.В., Шишкина Т.Г., Горбунова Ю.В. Совершенствование точности приема и передачи мяча в волейболе.....	77
Тимофеев М.В., Васильева Н.В., Матвеева Н.А. Комплексный подход в процессе введения в гиревой спорт для предупреждения травматизма.....	81
Травова О.Н., Гурова И.В., Кокорина Т.Ю. Формирование психологии волейболистов в роли победителя.....	84
Шимченко М.В., Речкалов А.В., Антонов М.А. Применение системы тренировки по методике кроссфит для формирования физических способностей .....	88
Ягафаров Р.Р., Латыпов Н.В. Применение вида спорта «Лапта» в элективные дисциплины «Физическая культура и спорт» в Башкирском ГАУ для направления подготовки бакалавра «Продукты питания животного происхождения».....	92

**СЕКЦИЯ 2**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ**  
**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Андрющенко Л.Б. Формирование готовности у студентов к развитию физической культуры и спорта как долгосрочный федеральный инновационный проект.....	96
Бархатова Л.А. Проведение массовых соревнований по индивидуально-игровым видам спорта – как элемент воспитательной работы в вузе.....	105
Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.....	109
Брынцев П.Н. Актуальность развития массового спорта.....	111
Горбунова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А. Нетрадиционные системы физических упражнений как вариативный подход в учебно-воспитательном процессе со студентами.....	114
Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Калмыков С.Г., Панина О.В., Шишкина Т.Г. Роль самосознания для составления индивидуальной программы по укреплению здоровья.....	123
Гуреев Л.В., Гуреева М.В. Лидерство в спортивной команде.....	126
Дзюбалов А.В. Попова М.В. Опыт использования элементов фитнеса на учебных занятиях физической культурой со студентами младших курсов.....	128
Железняков А.Г., Николаева Ю.А., Леванов Г.В. Инклюзивное образование в условиях вуза (на примере Курской государственной сельскохозяйственной академии)....	131
Калашников А.Ф. Средства и методы формирования профессиональной компетентности преподавателей физической культуры и спорта высшей школы.....	134
Малютин В.С., Павлов В.И. Дистанционные образовательные технологии по воспитанию физической культуры в медицинском вузе.....	138

Панарин А.И. Способы мониторинга физической культуры студентов вуза	143
Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А., Горбунова Ю.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов.....	146
Ретинская Ю.А. Исторические вехи бейсбола, создание первых студенческих команд.....	150
Сурков А.М., Карсека Л.С. Современный подход повышения уровня физической подготовленности студентов.....	154

**СЕКЦИЯ 3**  
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ**

Асербеков О.У., Николаев Д.В., Бугорков Д.В. Влияние миофасциального релиза на эффективность тренировки и восстановления спортсменов, занимающихся кроссфитом или функциональным многоборьем.....	159
Бебинов С.Е., Якименко С.Н, Кривощечкова О.Н. Взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей обучающихся вуза с мотивацией к реализации двигательной активности.....	164
Беглов М.В., Петряков В.К., Кузнецова С.В., Потапова О.Н. Социально-психологическая и физиологическая адаптация студентов вуза с нарушениями физического здоровья.....	167
Березинская Н.А. Анализ психологических и физиологических особенностей использования физических упражнений в парах со студентами специальной медицинской группы.....	170
Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н. Влияние спортивного питания на достижения спортсменов.....	173
Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н. Проведение занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями в современных условиях.....	178
Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н. Влияние физической культуры на оздоровление организма.....	181

Иванина Л.И. Влияние спортивного питания на достижение спортсмена.....	185
Каинков И.В. Лечебная физическая культура как способ укрепления и лечения позвоночника.....	189
Каинков И.В. Влияние спортивного питания на здоровье человека.....	194
Крепак И.М. Влияние спортивного питания на достижения спортсменов.....	197
Кузьмин Д.В., Беглов М.В., Петерс А.П. Повышение самооценки здоровья спортсменами при помощи методик психологической саморегуляции.....	200
Кузнецов В.П. Исследование спортивного питания.....	204
Макарова Е.В., Макаров А.Л. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований).....	208
Масунова О.В. Психофизическая готовность студентов к обучению плаванию	211
Мирошниченко Д.А., Мирошниченко Н.В. Влияние спортивного питания на достижения спортсменов...	215
Морозов П.А., Малинин А.Н. Проведение занятий по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями в современных условиях.....	219
Никифорова О.Н., Хотеева М.В., Петрова О.А. Анализ использования локальных упражнений статического характера на восстановление функций опорно-двигательного аппарата у студентов аграрного вуза.....	222
Николаев Д.В., Данилов Р.С., Шоболова А.В., Багрянцев О.В. Применение средств реабилитации с целью коррекции опорно-двигательной системы у студентов специальной медицинской группы.....	226
Панина И.В. Применение средств психофизической регуляции в повышении качества жизни и физического воспитания студенческой молодежи.....	232



Правкина Я.Ю. Гендерная специфика в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.....	236
Ретинская Ю.А. Действие спортивного питания на достижения спортсменов (на примере женщины).....	239
Роженцев А.А. Некоторые особенности морфофункциональных изменений мозжечка при травмах на занятиях по физической культуре, на примере кровопотери.....	242
Роженцев М.А. Ультраструктурные изменения мозжечка при недостатке двигательной активности.....	247
Савкина Н.В., Тихомирова Т.А., Старовойтов Ю.Н. Сохранение и укрепление здоровья студентов с помощью самостоятельных занятий (на примере скандинавской ходьбы)	251
Савкина Н.В. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений.....	256
Смирнов В.Н. Изучение мотивационно-ценностного отношения студенток специальной медицинской группы к физической культуре.....	260
Соловьёв Н.А., Воротова М.С., Мартынова Л.Н., Дружинина О.Ю. Проблема, которая требует решения: о содержании и организации физического воспитания со студентами, временно освобожденными от учебных занятий по физической культуре	265
Шимченко М.В., Речкалов А.В., Речкалова О.Л. Функциональное состояние организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, с учетом показателей вариабельности сердечного ритма.....	270

#### **СЕКЦИЯ 4**

### **СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Барбашин В.В., Бугорков Ю.В., Багрянцев О.В. Функциональное многоборье или crossfit как новое направление в занятиях физической культуры у молодежи.....	279
--	-----

Валиуллина О.В., Адова О.В. Формирование личностной потребности у обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.....	284
Матвеева Н.А., Тимофеев М.В., Васильева Н.В., Шашкова Е.В. Основные мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов для сохранения здоровья.....	288
Герей Л.В., Богданова О.А. О реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Белгородском ГАУ.....	293
Дзюбалов А.В. Вербальное и реальное отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.....	297
Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б., Рубцова Л.В. Фестиваль по аэробике «Весна в кроссовках» – как результат инновационной деятельности кафедры физической культуры ИжГСХА.....	301
Корнишин И.И., Корнишина С.Н., Фроловин С.А. Психологическая подготовка в спортивных соревнованиях, как один из аспектов формирования здорового образа жизни студентов аграрных вузов.....	305
Клименко А.А., Калашник Е. А., Яни А. В. Исследование двигательных характеристик здорового образа жизни обучающихся в вузе, как детерминанта их конкурентоспособности.....	308
Крупкин А.К. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза.....	312
Куркина Л.В., Аникин Г.Ю. Физическая культура как средство развития личности студента	316
Латыпов Н.В., Ягафаров Р.Р. Анализ типологии спортивных болельщиков на примере студентов и сотрудников БГАУ.....	321
Маркин Э.В. Формирование у студентов мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.....	326
Маркин Э.В. Проблемные вопросы ГТО.....	331

Матвеева Н.А., Тимофеев М.В., Васильева Н.В., Матвеева Т.А. Анализ отношения студентов к комплексу ГТО в Чебоксарском институте (филиал) Московского политехнического университета	336
Никифорова О.Н., Прохорова Т.И. Изучение основных проблем внедрения комплекса ГТО в г. Москве.....	341
Николаев Д.В., Данилов Р.С., Сырова Е.С. Фитнес-программа Antigravity. Исследование ее эффективности и оздоровительного воздействия на организм занимающихся.....	346
Панкратьева О.В., Мартынов М.П., Боев Н.В. Психологическая готовность преподавателя физической культуры к инклюзии.....	351
Парфёнов А.С. Подготовка лыжников-гонщиков в вузе .....	355
Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. Мониторинг физической подготовленности студенток с использованием нормативов ГТО.....	358
Суханова Е.Ю., Гежа Р.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: история, роль и современное состояние.....	362
Шубин Д.А., Брюховских Т.В., Николаев Е.А. Применение игрового метода на занятиях физической культурой в вузе.....	366
Шубин Д.А. Влияние занятий физической культурой на физическое развитие студенток вуза.....	372
Яунбаева Н.С., Адова О.Л. Роль спорта в самореализации студенческой молодежи.....	374
Запорожцев Е.В. Адаптивная физическая культура обучающихся Воронежского ГАУ с патологией сердечно-сосудистой системы.....	378
Власова Т.Н., Ряховская Е.А. Интерактивные методы обучения в учебном процессе по дисциплинам по физической культуре и спорту.....	386

**ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО РЕКТОРА ОРЛОВСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ИМЕНИ Н.В. ПАРАХИНА  
ГУЛЯЕВОЙ ТАТЬЯНЫ ИВАНОВНЫ**

Уважаемые организаторы и гости!



Разрешите приветствовать всех Вас в Орловском государственном аграрном университете имени Н.В. Парахина и выразить Вам признательность за Ваше согласие участвовать в работе научно-практической конференции.

Сегодня мы в тринадцатый раз открываем ежегодную Всероссийскую научно-практическую конференцию «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма», которая проводится среди вузов Минсельхоза России с 2005 г.

Организатором конференции является Министерство сельского хозяйства России. На конференции освещаются проблемы профессионально-прикладной физической культуры, массового спорта, рассматриваются роль и место физической культуры и спорта в жизни современной студенческой молодежи, современные аспекты формирования здорового образа жизни обучающихся. Каждый год на конференции происходит плодотворный обмен опытом ведущих специалистов по физической культуре в области высшего образования.

Важным направлением работы конференции является научно-методическое обоснование образовательного процесса вузов Минсельхоза России по физической культуре. На обсуждение нашей конференции вынесены значимые проблемы, решение которых затрагивает интересы вузов Минсельхоза России в области физического воспитания.

Нам очень важно не только обсудить, но и предложить реальные меры для развития физической культуры и спорта вузов Минсельхоза.

Разумеется, наша конференция осветит новейшие научные достижения в области физической культуры и спорта, инновационные и физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов. Кафедрой и Университетом в целом накоплен интересный и весьма поучительный опыт создания такой системы физкультурной работы, которая действительно всерьез и достаточно основательно вовлекает студенчество в физкультурно-оздоровительное движение.

Позвольте пожелать успехов в работе конференции и поздравить всех участников с ее началом.

## **ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ СОВЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА МИНСЕЛЬХОЗА РОССИИ**

Развитие студенческого спорта – одно из важнейших направлений государственной политики, которая направлена на формирование нравственного, духовного и физически здорового общества.

Студенчество – основной источник для комплектования национальных сборных команд по видам спорта, что ни раз доказывали студенты вузов Минсельхоза России.

Наша гордость – олимпийские чемпионы: Власов Роман – (греко-римская борьба), двукратный чемпион 2012, 2016 г., Улегин Сергей – (гребля на байдарках), серебряный призер олимпийских игр 2008 г., Анна Сень – (гандбол), олимпийская чемпионка 2016 г., Савинова Мария – (легкая атлетика), олимпийская чемпионка 2012 г. Лондон, Кузнецов Евгений – (прыжки в воду), серебряный призер олимпийских игр 2012 г. Лондон и другие.

Советом по физической культуре и спорту Минсельхоза России разработана система ежегодных спортивных мероприятий:

- Всероссийская научно-практическая конференция: «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России»;

- Универсиады (зимняя и летняя);

- Смотр-конкурс на лучшую постановку работы кафедры физической культуры и спорта;

- «Спартакиада здоровья» среди сотрудников и ППС аграрных вузов.

Проведено 11 зимних и 7 летних универсиад (Рязань, Курган, Тюмень, Уфа, Барнаул, Саратов, Москва, Ижевск, Самара, Алтай) с общим охватом участников соревнований до 12000 студентов, участвующих на региональном уровне (в Федеральных округах России, отборочные соревнования) и федеральном уровне (чемпионатах России и финальных соревнованиях).

Проведено 13 научно-практических конференций на базах ведущих аграрных вузов (Волгоград, Воронеж, Ижевск, Саратов, Уфа, Москва, Краснодар, Тюмень, Ставрополь, Орёл), по итогам издаются сборники научных трудов, лучшие работы публикуются в спецвыпуске журнала «Теория и практика физической культуры».

Создан федеральный долгосрочный инновационный проект развития физической культуры в системе высшего образования и развития студенческого спорта, организованного по отраслевому принципу, который не имеет аналогов во всероссийской практике.

Только наши совместные усилия приведут к дальнейшему развитию студенческого и молодежного спорта, и будут способствовать оздоровлению и воспитанию молодежи.

Позвольте пожелать плодотворной работы конференции и дальнейших успехов!

## СЕКЦИЯ 1

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

---

УДК 378.663:796

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Алдошина Е.А.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина», Орел**

**Аннотация.** В данной статье описаны цели и определены задачи профессионально-прикладной физической подготовки, рассмотрены факторы, определяющие содержание ППФП в развитии профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровье.

**Введение.** Перед каждым высшим учебным заведением, при организации учебного процесса, в настоящее время стоит задача – вести подготовку молодых специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов и подходов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической сфере или научных исследовательских работах. Однако только при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть присвоены ими при постоянных, специально организованных занятиях физической культурой и спортом возможно полноценное применение профессиональных знаний, навыков и умений.

Исходя из выше сказанного, качество физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности молодого специалиста приобретает социально-экономическое значение, а не только личное [1]. Профессионально-прикладная физическая подготовка тесно связана с общей физической подготовкой обучающихся, опираясь на основную базу, и изменяется в соответствии от профессии.

Для обладателей гуманитарной профессии хорошей физической подготовки более чем достаточно. Но вследствие длительной неподвижности наклона головы вперед физиологи говорят о вероятных головокружениях, детренированности вестибулярного аппарата и в следствии чего происходит проявление остеохондроза шейных отделов позвоночника. Для лечения и профилактики вредоносных проявлений, необходимы знания и умения самостоятельного применения стандартных общефизических развивающих упражнений.

**Цель исследований.** В своей деятельности профессионал обязан быть надежным и владеть потенциалом социальной отдачи. Формирование социальной личности обучающегося является важной задачей, как физической культуры, так и вуза. Данная подготовка к трудовой деятельности, развивает и улучшает определенные стороны – это и качества будущего специалиста, состояние здоровья, психологическая подготовка. От требований, предъявляемых профессией, в первую очередь находятся в зависимости задачи и цели профессионально-прикладной физической подготовки – улучшение и совершенствование двигательных способностей, воспитание моральных качеств человека и развитие остальных физических навыков, необходимых для определенной профессии [2, 3].

**Задача.** Главная задача данного исследования состоит в систематизации, накоплении и закреплении познания о профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

**Материалы.** Понятие профессионально-прикладной физической подготовки определяют различные трактовки данной формулировки в современной литературе.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специальное направление физического воспитания, которое обеспечивает формирование и совершенствование качеств и свойств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессии, наилучшим образом.

Социально-экономической значимостью введения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся в практику физического воспитания является то, что сокращаются сроки профессиональной адаптации, также профессиональное мастерство, повышается работоспособность и производительность труда [4]. Специалисты, изучающие, меньше утомляются и выполняют в указанное время гораздо больше работы, нежели неподготовленный человек.

Средства – это средства физического воспитания, которые подобраны и организованы в связи с конкретными поставленными задачами. Профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся можно разделить на 4 группы:

1. Прикладные физические упражнения.
2. Прикладные виды спорта.
3. Оздоровительное влияние природной среды.
4. Гигиенические факторы.

Основной группой являются физические упражнения. Они сочетают в себе различные общие и специальные упражнения, актуальные для общего развития организма, и используемые в трудовой деятельности будущего специалиста.

**Методы.** Принято выделять 3 основных фактора, определяющие содержание обучающихся:

1. Развитие места и функциональной роли человека в производственных процессах. Человеку, не обладающему определенной физической подготовкой, сложно управлять трудными и часто меняющимися технологическими процессами. В связи с этим, работоспособность, физическое состояние, а также точность исполнения поставленных задач, зависит от эффективности.

2. Закон перемены и разделения труда, действующий на человека, полагает развитие значимых для деятельности физических, психических и двигательных возможностей для смены специализаций внутри профессий.

3. Определенные физические возможности трудящегося, обеспечивает высокий уровень интенсивности, длительности, а также производительности труда. Действие физической культуры повышает уровень функционального резерва организма. Например, физическую и эмоциональную устойчивость, снижение уровня заболеваемости.

Различие в соотношении общефизической подготовки и профессионально-прикладной физической подготовки составляет методическая основа. На сегодняшний день главной особенностью является мотивация обучающегося к физической культуре. И с данной целью заинтересовать и увлечь обучающегося. Необходимо периодически вносить изменения в занятия, разнообразить упражнения.

Включить в программу вуза метод соревновательных игр, парковый волейбол – нетрадиционный вид физической культуры. Также немало важную роль играет информирование обучающегося о необходимых сведениях, о связи занятия физической культуры, способствуя тем самым формированию необходимых потребностей занятий в дальнейшем [5].

Были использованы разнообразные методы и приемы: основным являлся традиционный метод социально-педагогического исследования.

Применялась методика самооценки интересов. Обучающимися были пройдены анкеты, выявлявшие интересы различных форм занятий физической культуры. Применение выше перечисленных методов,



выявили пути решения, а также методики формирований у студентов стимула к физической культуре.

**Результаты исследования.** Наши исследования показали, что обучающиеся имеют мотивацию к совершенствованию собственного тела, ассоциируясь на эталон и здоровье, но статистика показывает, что здоровье молодежи не соответствует запросам, так как уровень мотивации к занятиям физической культуры довольно низок. У обучающихся, в настоящее время, заинтересованность к физической культуре считается итогом сложных процессов мотивации.

Впрочем, стремление к физической культуре развивается и воспитывается, по сей день, но внимание и его состав незначителен, так как из десятков обучающихся, увлечены и заинтересованы физической культурой только единицы. Интерес к занятиям пробуждается лишь тогда, когда у обучающихся хорошо формируется мотивация о достижении определенной цели. Только внутренняя мотивация дает сил для поддержания больших физических нагрузок, а также для преодоления физических и эмоциональных напряжений. Лишь в этих условиях обучающийся будет заинтересован в выполнении физических упражнений [6].

Преподаватель, имеет одну из главных ролей в формировании мотивации своего студента и с целью ее реализации, должен помочь в следующем:

1. Сопоставление цели со своими возможностями.
2. Понять, близки ли действия к желанной цели.
3. Умение работать над собой, различая сильные и слабые стороны.
4. Найти действия, выполнив которые будут результаты от поставленной цели.

**Вывод.** Таким образом, ключевой задачей физической культуры считается подготовка и формирование личности обучающегося, к социально-профессиональной деятельности в будущем. Это сложный и многостадийный процесс, который берет свое начало с элементарной гигиены и заканчивая различными видами методик физических тренировок, упражнений и воспитания.

В учебное, а также в свободное время, организация профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся требует использовать специализированную подготовку. Данная подготовка разрабатывается в рабочей программе «Физическая культура». Обучающиеся, в специализированных учебных отделениях осваивают составляющие по состоянию здоровья. Использование средств физической культуры по предназначению достигается изучением обучающегося прикладных знаний с помощью теоретических занятий.

### Библиографический список

1. Алдошина Е.А., Иванина Л.И. Мониторинг и анализ психофизического состояния в процессе физической подготовки студентов аграрных вузов: Монография. Орел, 2016.
2. Дудинова М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов // URL: [http://www.f-mx.nl/fizkultura\\_i\\_sport/referat\\_professionalno-prikladnava.html](http://www.f-mx.nl/fizkultura_i_sport/referat_professionalno-prikladnava.html).
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2012. № 4.
4. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике: "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
5. Маркин Э.В., Мысишин И.С. Профессиональная подготовка бакалавров по направлению строительство для агропромышленного комплекса на основе применения комплексной системы обучения специальным дисциплинам: Монография. Орел, 2015.
6. Ретинская Ю.А., Сапронова И.В. Информационное обеспечение образовательного процесса высшей школы // Образование, наука и производство. 2016. № 1(14). С. 26.
7. Смирнов В.Н., Кузнецов В.П. Развитие физических способностей студентов как особо личностных качеств // Инновации в образовании: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 154.

УДК 796.332:378

### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

**Антипов О.В.**, кандидат биологических наук, преподаватель  
**Нюркне Л.А.**, ст. преподаватель  
**ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина, Москва**

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются результаты тестирований и оценка уровня физической подготовленности студентов-футболистов непрофильного вуза. Приведенные значения интегрального показателя указывают на средний уровень физической подготовленности студентов-футболистов сборной «МГАВМиБ» в соответствии с предъявляемым требованиям к студенческим командам и сборным.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, студенты-футболисты, подготовительный период, футбол в вузах, процесс подготовки, физическая подготовленность.

Достойное место футбол занимает среди спортивных игр в системе физического воспитания студенческой молодежи высших учебных заведений. Правильно поставленный учебный процесс по футболу в вузе способствует развитию у студентов силы, выносливости, быстроты и ловкости, воспитывает волю к победе, инициативу, решительность, умение действовать коллективно [3].

Уровень развития физических качеств спортсменов непрофильного вуза является содержательным показателем продуктивности течения адаптационных процессов в организме студентов-футболистов на отклик при осуществлённой мышечной работе. По изменениям данных уровня физической подготовленности студентов-футболистов непрофильного вуза, как и по его отдельным критериям в рамках подготовительного периода, можно сделать вывод о возможностях организма спортсменов и использовании подходящей величины физической составляющей тренировочной нагрузки [2].

Для объективности оценки изменения уровня физической подготовленности игроков футбольной команды «МГАВМиБ» было проведено три тестирования. Первый прием нормативов проводился в начале регулярных тренировок на обще-подготовительном этапе в феврале 2018 года. Повторное тестирование осуществлялось в середине марта месяца. Итоговое исследование проводилось в апреле 2018 года в конце предсоревновательного этапа. Интервалы между тестированиями составили около 30 дней, что позволило более объективно оценить изменения в структуре физической подготовленности студентов-спортсменов.

Тестирования по оценке уровня физической подготовленности спортсменов проводились во второй половине дня.

Общий уровень физической подготовленности оценивался по сумме четырех нормативов следующим образом: очень высокий уровень – более 34 баллов; высокий уровень – 34-28 баллов; выше среднего уровня – 27-24 балла; средний уровень – 23-19 баллов; ниже среднего уровня – 18-16 баллов; низкий уровень – 15-10 баллов; очень низкий уровень – менее 10 баллов [1].

Таблица 1 – Результаты проведенных тестирований студентов-футболистов команды «МГАВМиБ» в подготовительном периоде

№ п/п	Тест	Кол-во игроков	Обследования				
			1	2	p	3	p
1	Бег на 30 м., с.	18	3,89 ± 0,04	3,79 ± 0,03	>0,05	3,77 ± 0,03	<0,05
2	Бег на 60 м., с.	18	7,92 ± 0,04	7,82 ± 0,04	>0,05	7,78 ± 0,03	<0,05
3	Прыжок в длину с места, см.	18	2,78 ± 0,03	2,86 ± 0,03	>0,05	2,88 ± 0,03	<0,05
4	Челночный бег 7х50 м. с.	18	66,01 ± 0,38	63,08 ± 0,4	>0,05	62,34 ± 0,41	>0,05

В таблице 1 приводятся результаты тестирований студентов-футболистов команды «МГАВМиБ». Представленные данные исследований выражают динамику командной структуры физической подготовленности в подготовительном периоде студентов-футболистов сборной вуза. Оценка интегрального уровня физической подготовленности студентов-футболистов команды «МГАВМиБ» в подготовительном периоде представлена в таблице 2.

Таблица 2 - Оценка интегрального уровня физической подготовленности студентов-футболистов команды «МГАВМиБ» в подготовительном периоде (баллы)

№ п/п	Тест	Обследования		
		1	2	3
1	Бег 30 м.	3	4	4
2	Бег 60 м.	3	4	5
3	Прыжок в длину с места	5	6	6
4	Челночный бег 7х50м	4	5	6
5	Суммарная оценка физической подготовленности, в баллах	15 низкий	19 средний	21 средний

В начале педагогического эксперимента исходный интегральный уровень физической подготовленности студентов-футболистов непрофильного вуза оценивался как низкий – 15 баллов. Зарегистрированный уровень физической подготовки спортсменов, указывает на то, что на переходном этапе игроки сборной «МГАВМиБ» не решали задачи поддержания уровня физической подготовленности, что способствует отдалению момента достижения оптимального уровня специальной подготовленности студентов-футболистов непрофильного вуза.

Второе обследование показало, что изменение уровня стартовой и дистанционной скорости, специальной выносливости и прыгучести у спортсменов непрофильного вуза имеет тенденцию к повышению. Общий уровень физической подготовленности составил 19 баллов, что можно оценить, как средний.

В результате третьего исследования выявлено статистически достоверные различия четырех показателей студентов-футболистов, кроме показателя специальной выносливости. Следует отметить, что к концу подготовительного периода произошло лишь незначительное улучшение результатов, показанных футболистами в тестах. Это объясняется закономерностью снижения функциональных показателей в результате выполнения объемных концентрированных тренировочных нагрузок.

В конце подготовки интегральный уровень физической подготовленности у студентов-футболистов сборной «МГАВМиБ» составил 21 балл.

Зарегистрированы значения динамики интегрального показателя физической подготовленности у студентов-футболистов непрофильного вуза (рис. 1). Учитываемый результат находится на среднем уровне. Обращает на себя внимание замедление роста указанного показателя игроков команды «МГАВМиБ» (предсоревновательный этап).

Обозначенная тенденция исследуемых показателей свидетельствует о недостаточной величине воздействия физического компонента тренировочных нагрузок и неэффективном его распределении в подготовительном периоде студентов-футболистов непрофильного вуза.

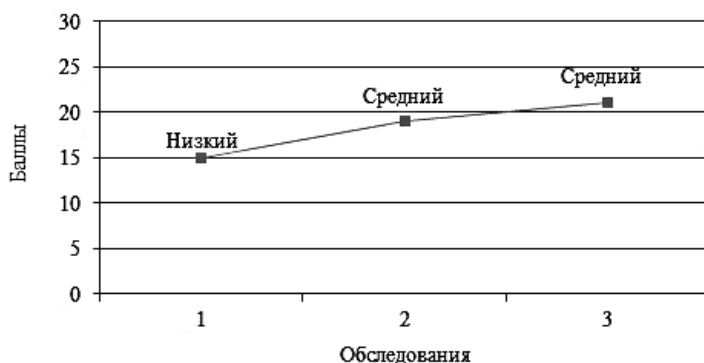


Рисунок 1 – Динамика интегрального уровня физической подготовленности студентов-футболистов непрофильного вуза

Уровень развития скоростных качеств спортсменов в конце проведенной подготовки составил 4 и 5 баллов (максимально 10 баллов) для стартовой и дистанционной скорости, соответственно. При этом, для стартовой скорости в среднем он составил 3-4 балла, что можно считать слабым звеном в структуре подготовленности студентов-футболистов. Для скоростной выносливости уровень составил 5 баллов (специально-подготовительный этап), а к началу соревновательного периода этот индекс составляет 6 баллов, что так же свидетельствует о недостаточном уровне развития физического качества. Показатель тенденции скоростно-силовых качеств спортсменов в конце проведенной подготовки не превысил 6 баллов.

**Вывод.** Подводя итог вышесказанного, можно сделать вывод о том, что указанные показатели общего уровня физической подготовленности указывают на недостаточный его уровень у студентов-футболистов непрофильного вуза.

### **Библиографический список**

1. Ежов П.Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие. Малаховка: МГАФК, 2009. 182 с.
2. Соколов В.В. Организация и проведение учебных занятий в спортивном отделении по футболу в нефизкультурных вузах: учебное пособие. М.: ФГОУ ВПО МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2005, 14-15 с.
3. Соколов В.В., Ньюксне Л.А. Учебные занятия в основном учебном отделении зооветеринарных вузов по физической культуре. М.: ООО «НИПКЦ Восход-А», 2016. 233 с.

УДК-796.08

### **К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УНИВЕРСИАДЫ АГРАРНЫХ ВУЗОВ РОССИИ**

**Воропаев В.И.**, кандидат педагогических наук, профессор  
**Щукина О.Д.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный  
университет им. императора Петра I», Воронеж**

**Аннотация.** В работе рассматриваются некоторые проблемы проведения Универсиады аграрных вузов России. Исходя из накопившегося опыта проведения этого мероприятия, вносится ряд предложений, которые по мнению авторов, будут способствовать увеличению количества студентов, которые смогут принять участие как в финалах зимней и летней Универсиады агровузов, так и в других состязаниях, проводимых в системе минсельхозобразования.

**Ключевые слова:** Универсиада агровузов, мандатная комиссия, контроль, ответственность, зональные соревнования, первенства по видам спорта.

Совсем недавно завершилась летняя Универсиада аграрных вузов России. Команды более 30 вузов собрались в Саратове, чтобы помериться силами, определить победителей и призеров в 8 видах спорта, внесенных в программу этих, пожалуй, самых главных, самых престижных, студенческих состязаний. Но это уже стало историей. Для кафедр физического воспитания, спортивных клубов, вузовских спортивно-оздоровительных центров наступила новая напряженная пора – подготовка к Зимней Универсиаде.

За более чем полувековую работу в аграрном вузе, приходилось участвовать во всех соревнованиях, проводимых по линии нашего министерства и с удовлетворением можем констатировать, что сегодняшняя система проведения Универсиад наиболее совершенна. Но все же вернемся к опыту проведения Универсиады тех, теперь уже далеких, 70-80 гг. прошлого столетия. На чем хотелось бы остановиться?

Был более тщательный отбор команд для участия в финале. Это осуществлялось на зональных соревнованиях. В игровых видах в финал выходили победители, в видах спорта, где наряду с командным результатом определялись личные результаты, в финал выходила не только команда-победительница, но и спортсмены, ставшие призерами в отдельных видах программы. В первую очередь это в таких видах спорта как легкая атлетика, тяжелая атлетика, все виды борьбы, стрельба и др. Это давало возможность перспективным спортсменам, показавшим высокий результат в личном зачете идти дальше, даже в том случае, если команда не сумела завоевать право участвовать в финале.

Был очень строгий контроль представляемой в мандатную комиссию документации на каждого спортсмена. Это заявка за подписью ректора, зав. кафедрой, тренера, председателя спортивного клуба, студенческий билет, зачетная книжка со всеми отметками о сдаче зачетов и экзаменов и переводе с курса на курс, классификационная книжка спортсмена, также с утвержденными записями об участии в соревнованиях и сдачи норм ГТО соответствующей степени, членский билет ДСО «Буревестник» (позднее ДСО «Урожай»).

Все эти документы просматривались, проверялись мандатной комиссией очень тщательно, временами даже с неоправданными придирками – к записям, датам, печатям и, при малейшем нарушении требований, участник не допускался к соревнованиям. Как исключение требовалось телеграфное подтверждение ректора о принадлежности данного студента к вузу. Но при существовавших в те годы средствах связи это было сделать не так просто.

В случае обнаружения «подставы», команда отстранялась от участия в соревнованиях, а в итоговом Приказе Главка вузов МСХ СССР, это факт обязательно указывался, а зав. кафедрой, ректор, как правило, получали взыскания.

Мы не ратуем за предоставление в мандатную комиссию такого большого количества документации, но контролировать участников, их действующую принадлежность к вузу следует более тщательно. Как это сделать? При теперешних компьютерных технологиях это не так уж и сложно. В случае возникновения каких-либо сомнений можно посмотреть вывешенный на сайте вуза приказ о зачислении. Есть другие документы – рейтинговый список абитуриентов, покурсовые списки факультетов, личные дела студентов отдела кадров и многое другое.

Опыт работ в мандатной комиссии показал, что на это тратиться не так уж много времени, но ради справедливости, честной спортивной борьбы это следует делать. Об этом постоянно напоминали нам, преподавателям кафедр ответственные лица, которые курировали в те годы физическую культуру и спорт в вузах нашего Министерства.

Это главные специалисты Главка вузов МСХ СССР Мартыновский Анатолий Иванович и позднее Поздняков Юрий Николаевич. Они организовывали подготовительную работу к соревнованиям, их проведение, что делали весьма профессионально, в то время как основная их работа заключалась в контроле, методической помощи в организации учебного процесса.

Они часто выезжали в вузы для встречи с ректорами, чтобы убедить их больше внимание обращать на физическую культуру, улучшить ее материальное и кадровое обеспечение. Регулярно проводились взаимопроверки, выезды в вузы комиссий для оказания методической помощи кафедрам физического воспитания. Вошло в традицию ежегодные совещания заведующих кафедрами, ответственных за учебную работу проводимых в ведущих вузах страны. Учебный процесс был приоритетным направлением в их работе, так как охватывал большую часть обучающихся. Спорт, участие в соревнованиях рассматривались как естественное продолжение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию и не были доминирующие факторы при оценке деятельности кафедры.

Говорим это с надеждой, что придет время, когда в управлении вузов МСХ РФ снова будет отдел, или хотя бы специалист, курирующий физическую культуру в агровузах.

Действующий сегодня календарь финальных соревнований обсуждался и был утвержден более 10 лет назад. За это время многое изменилось, и на наш взгляд, требует если не кардинальных его изменений, то необходимой корректировки.

Для этого предлагаем:

1. Провести мониторинг видов спорта, культивируемый в агровузах в настоящее время. При необходимости дополнить программу Универсиады теми видами, которые имеют большее распространение и популярность в вузе.

2. Проводить Первенство агровузов по видам спорта, не вошедших в программу Универсиады, но имеющие достаточно широкое распространение. Ранее ежегодно проходили министерские соревнования по ориентированию, тяжелой атлетике, боксу, самбо, стрельбе, футболу, ручному мячу и др.

3. Перенести сроки проведения финала летней Универсиады на май-июнь. Необходимость диктуется тем, что у большинства студентов



начинается пора каникул и практик, а у преподавателей время очередных отпусков.

4. Разработать и внести в регламент Универсиады положение об ответственности сотрудников вуза, за включение в состав сборной лиц, не имеющих отношение к вузу.

5. За участие в зональных соревнованиях (при невыходе в финал) при подведении итогов, начислять этим вузам очки, исходя их количества участвовавших команд (Пример: участвовало 10 команд. Команды, занявшие 1-3 места вышли в финал. За 4 место начисляется 7 очко, за 5 место – 6 очков и т.д.). При такой системе будет видно, кто участвовал и не вышел в финал, а кто вовсе не принимал участие во втором этапе Универсиады. Спортивная работа, ведется во всех 52 вузах России, а в итоговом протоколе, отражаются только 35-38 коллективов. Данное предложение будет стимулировать кафедры и спортивные клубы к участию во втором этапе Универсиады – зональных соревнованиях.

Понимая, что предложенные нами коррективы потребуют время и определенной организационной работы, надеемся, что они будут рассмотрены и поэтапно, возможно с какими-либо дополнениями и изменениями реализованы.

УДК 378.663:796

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ВУЗОВ (УЧИТЫВАЯ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ИЖГСХА)**

**Ворогова М.С.**, ст. преподаватель

**ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», Ижевск**

**Аннотация.** В статье представлены результаты физической подготовленности студенток ИжГСХА 1-3 курсов по 4-м нормативам, определяющим быстроту, выносливость и силу мышц, а также 4-м группам по особенностям будущей профессиональной деятельности: управленцы, полеводы и животноводы.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), физическая подготовленность, нормативы, особенности трудовой деятельности, профессионально-важные качества, медицинские группы здоровья.

**Введение.** В последние годы заметно увеличивается число студентов подготовительной и специальной медицинской группы, имеющие отклонения в состоянии здоровья [5]. На фоне снижения здоровья ухудшается и физическая подготовленность [4]. На кафедре физической культуры ИжГСХА ежегодно ведутся наблюдения за уровнем здоровья и физической подготовкой студентов [3]. Особый интерес представляет подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности с помощью средств физической культуры [1].

**Цель.** Провести анализ физической подготовленности студентов ИжГСХА с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

**Задачи:**

1. Дать характеристику каждой группы по особенностям трудовой деятельности.
2. Определить средние показатели быстроты, выносливости и силы по нормативам в беге на 100 м, 2000 м, в поднимании опускании туловища лежа за 1 мин, сгибании разгибании рук в упоре лежа.
3. Проанализировать физическую подготовленность студентов ИжГСХА.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Математико-статистическая обработка результатов.

**Условия и материалы.** По особенностям будущей трудовой деятельности студенты сельскохозяйственных вузов, в том числе ИжГСХА, делятся на 4 группы: управленцы (экономисты и бухгалтера), животноводы (зооинженеры и ветеринары), полеводы (агрономы и лесоводы) и механизаторы (механики, электрики и др). Труд управленцев связан с сидячей работой за мониторами компьютеров в состоянии гиподинамии. При отсутствии движений нарушаются многие системы организма (кардиореспираторная, нервная, пищеварительная и др.). Работа за монитором ведет к напряжению зрительного анализатора. Нервно-эмоциональные нагрузки экономистов приводят к стрессам и неврозам. Таким образом, управленцы нуждаются в физической нагрузке, в гимнастике для глаз и тела. Их профессия предъявляет требования к профессиональным качествам таким как физическая работоспособность, устойчивость к гиподинамии, сила нервной системы, внимание и ловкость.

Животноводы работают на фермах и в ветеринарных клиниках, работа связана с передвижениями. Труд животноводов средней тяжести, отличается большими физическими нагрузками, высокой координацией движений, предъявляются высокие требования к уровню

здоровья и физической подготовке. Зоотехники и ветеринары должны обладать общей и силовой выносливостью, статической силой и закаленностью. Данные качества должны воспитываться на занятиях физической культурой и спортом.

Полеводы выполняют функции как руководителей, так и исполнителей, их работа связана с организацией труда в сельском хозяйстве, повышением его производительности, профессия связана с передвижениями и ориентированием в полях и в лесной зоне. Требования к здоровью – достаточная физическая выносливость, устойчивость к простудным заболеваниям, физическая закалка, сила отдельных мышц и т.д. Агрономам и лесоводам требуется специальная профессионально-прикладная физическая подготовка для развития профессионально-важных качеств.

По условиям труда все механизаторы могут быть разделены на две основные группы:

1. Водители самоходных агрегатов и машин.
2. Специалисты стационарных механизированных установок.

Управление транспортом не представляет особой сложности, и не требует значительных физических усилий, но данная работа весьма ответственная и имеет ряд специфических особенностей, связанных с большой психофизической и физической подготовленностью.

При работах на современных сельхоз агрегатах повышается нервно-психическая нагрузка, что предъявляет высокие требования к высококоординационным движениям, низкая физическая активность приводит к замедлению восстановительных процессов. ППФП работников названной группы профессий должна иметь следующие основные направления:

– для лиц, готовящихся работать по специальностям группы механизаторы, ППФП должна быть направлена на совершенствование их физической подготовленности и закаленности;

– для лиц, уже работающих по специальностям этой группы – на сознательное применение средств физической культуры и спорта в целях развития необходимых физических качеств, а также для борьбы с утомлением, возникающим в течение рабочего дня под влиянием указанных выше отрицательных факторов [2].

Охарактеризовав 4 группы студентов, по особенностям трудовой деятельности, выявлено, что при разных условиях и характере труда в каждой группе у специалистов должна быть достаточная физическая подготовленность, высокий уровень здоровья и физическая закалка.

В последние годы на кафедре физической культуры ведутся наблюдения за физической подготовленностью студентов 1-3 курсов. В

начале и в конце учебного года принимаются нормативы в беге на 100 м, 2000 м, а также в поднимании опускании туловища лежа и сгибании разгибании рук в упоре лежа. Полученные результаты обрабатываются (с помощью математико-статистической обработки) и анализируются.

**Результаты исследования и обсуждение.** Рассмотрим таблицы 1 и 2. В таблице 1 представлены результаты физической подготовленности студенток ИжГСХА основной группы здоровья 1-3 курса, по 4-м нормативам и по 3 группам (управленцы, животноводы и полеводы).

В целом студенты показывают не высокие результаты по всем нормативам. К 3-му курсу снижается подготовка на выносливость и силу во всех группах. Наиболее выносливыми по результатам бега на 2000 м стали животноводы 2-го курса, быстрыми по результатам бега на 100 м – полеводы 3-го курса, сильными в поднимании опускании туловища и сгибании разгибании рук – управленцы и животноводы 2-го курса.

Таблица 1 – Физическая подготовленность студенток ИжГСХА (основная группа здоровья)

Группы специалистов	курс	Бег 100 м (с)	Бег 2000 м (с)	Подним. опуск. тулов.	Сгиб. разгиб. рук
управленцы	1	17,3±0,12	703,2±10,5	42±0,8	14±0,7
	2	17,4±0,14	668,7±19,6	46±1,7	17±0,6
	3	17,6±0,4	728,8±15,5	44±1,96	14±0,9
животноводы	1	17,4±0,12	665,6±8,2	37±0,9	14±0,6
	2	17,3±0,18	644,9±10,2	49±1,9	16±0,6
	3	17,5±0,3	692,4±19,4	43±1,6	15±0,9
полеводы	1	17,1±0,15	689,3±8,8	39±1,2	15±0,6
	2	16,7±0,27	693,7±14	42±1,2	16±0,4
	3	16,1±0,3	697,4±17,3	41±1,3	16±0,6

В таблице 2 представлены результаты физической подготовленности студенток ИжГСХА подготовительной группы здоровья по 3 курсам, 4-м нормативам и по 3 группам (управленцы, животноводы и полеводы). Наиболее выносливыми стали – животноводы 2-го курса, быстрыми – полеводы 3-го курса, сильными – животноводы 2-го курса и управленцы 2-го курса (по показателям сгибания разгибания рук).

В целом результаты физической подготовленности студенток подготовительной группы ниже, чем основной группы здоровья по всем 4-м нормативам. Это связано, на наш взгляд, с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Таблица 2 – Физическая подготовленность студенток ИжГСХА  
(подготовительная группа здоровья)

Группы специалистов	курс	Бег 100 м (с)	Бег 2000 м (с)	Подним. опуск. тулов.	Сгиб. разгиб. рук
управленцы	1	17,3±0,2	733,2±13,2	41±0,97	14±0,8
	2	17,5±0,1	705,9±14,5	39±1,6	16±0,6
	3	17,6±0,4	735,7±18,7	38±1,3	15±0,8
животноводы	1	18,1±0,36	775,6±14,6	38±0,8	14±0,8
	2	17,1±0,23	756,7±22,6	44±1,3	16±1,4
	3	17,5±0,3	692,4±19,4	41±1,3	14±0,8
полеводы	1	17,3±0,13	725,2±7,6	38±1,2	11±0,8
	2	17,1±0,2	590,6±6,4	41±0,08	15±0,6
	3	17,2±0,3	694,2±17,2	38±1,8	14±1,1

**Выводы.** Таким образом, в разделе «Условия и материалы», нами отражен анализ научно-методической литературы и выявлены рекомендации к профессионально-прикладной физической подготовке специалистов сельского хозяйства. Вместе с тем, получены результаты физической подготовленности студентов ИжГСХА по особенностям трудовой деятельности.

Выявлены средние значения, определяющие быстроту, выносливость и силу по 4-м нормативам, 3-м курсам и 3-м группам профессиональной специализации. Анализ физической подготовленности студенток ИжГСХА показал снижение результатов по 4-м нормативам у студенток к 3-му курсу. В связи с этим, основная задача ППФП – повысить физическую подготовленность, развивая комплексно все физические качества у будущих специалистов (полеводов, животноводов, управленцев), так скажем, продлить трудовое долголетие будущих работников сельского хозяйства. И, на наш взгляд, в этом направлении необходимо дальше работать специалистам физической культуры.

### Библиографический список

1. Воротова М.С. Актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки в вузах аграрного профиля // Пути и проблемы реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: Материалы III Всероссийской заочной научно-практической конференции 29 ноября 2013 г. Ижевск, 2013. С. 44-46.

2. Воротова М.С. Методика комплексного развития физических качеств у бакалавров сельскохозяйственного вуза с учетом профессиональных компетенций: автореф. дис. ... канд. пед. наук. С.-П., 2018. 23 с.

3. Маркин Э.В. Основы здорового образа жизни студентов аграрных Вузов // Russian Agricultural Science Review. 2015. Т.6 № 6-3. С. 240.

4. Мартыанова Л.Н., Рубцова Л.В., Соловьев Н.А. Состояние здоровья и физкультурно-спортивный потенциал студентов 1-го курса Ижевской ГСХА // Теория и практика – устойчивому развитию агропромышленного комплекса: Материалы научно-практической конференции 17-20 февраля 2015 г. Том II. Ижевск: ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2015. С. 256-259.

5. Соловьев Н.А., Мануров И.М., Воротова М.С. Воспитание физических (двигательных) качеств у студентов с учетом нормативных требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебное пособие. Ижевск, 2015. 57 с.

6. Соловьев, Н.А., Мартыанова Л.Н., Микрюкова Ж.П., Рубцова Л.В. Состояние здоровья студенческой молодежи (на примере Ижевской ГСХА и ряда других аграрных вузов России) // Пути укрепления здоровья студентов в условиях учебы в вузе: монография. Ижевск, 2013. 62 с.

УДК 796.015

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВИДЕОАНАЛИЗА «КИНОВЕА» В ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

**Жигун Е.Е.**, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиМ ИИИВС

**Шапинский А.Ю.**, заведующий лабораторией кафедры ТиМ ИИИВС

**Яковлев Б.А.**, к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ ИИИВС

**Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма, Москва**

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности регистрации и анализа техники двигательных действий, выполнения физических упражнений студентами с использованием программы видеоанализа «Киновеа». Данное исследование выполнено на кафедре теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта РГУФКСМиТ, рассматриваются примеры регистрации траектории спортивных снарядов, расстояний, углов отражения мяча в настольном теннисе, углов между звеньями конечностей спортсмена.

**Ключевые слова:** «Киновеа», видеоанализ, мини-гольф, бадминтон, настольный теннис.

**Введение.** Технический прогресс внедряется во все сферы жизни людей. В ближайшем будущем появятся возможности, позволяющие применить на занятиях физической культурой студентов дополнительные технические средства, позволяющие оперативно оценить технику выполнения упражнения [1]. Однако, уже в настоящее время при наличии компьютера и видеокамеры возможно регистрировать и выявлять особенности выполнения двигательного действия и сравнить с необходимыми «эталонными» требованиями структуры движения.

В нашем исследовании анализировались двигательные действия из гольфа (удар клюшкой), бадминтона (подача), настольного тенниса (выполнение топ-спина справа). Для изучения движений использовалась программа видеоанализа «Киновеа». Данная программа отличается простотой в использовании, имеется в свободном доступе в Интернете и не требует больших системных ресурсов. Одновременно для работы со спортсменом можно использовать две видеокамеры. Программа «Киновеа» позволяет производить измерения: дистанции, скорости, углов между сегментами конечностей, определять траектории и углы отражения снаряда, перемещение спортсменов, звеньев тела. В данной программе можно произвести простейшую редакцию видео [2]. Данные полученные с помощью программы «Киновеа» можно использовать при обучении студентов двигательным действиям, а также на этапе совершенствования техники в различных видах спорта, чтобы определить технические ошибки.

**Цель исследования** – определить возможности программы видеоанализа «Киновеа» для получения информации о параметрах двигательных действий в индивидуально-игровых видах спорта.

**Методика.** В нашей работе была использована экшн-камера «GoPro Hero 5», которая устанавливалась на переносном штативе. Данная камера позволяет в автоматическом режиме осуществлять видеосъемку с частотой кадров до 240 к/мин, обладает маленькими габаритами и весом, имеет влаго- и вибро-защищенность.

В процессе съемки применялось стандартное освещение помещений, дополнительный свет не использовался. Для получения более качественной картинки (яркости, четкости изображения, меньшего количества шума) целесообразно применять дополнительные источники света.

Наиболее приемлемыми для этих целей являются ЛСД светильники, обладающие высокой световой мощностью, малым весом и энергопотреблением. Важно отметить, что дополнительные осветительные приборы следует оснащать стабилизаторами

напряжения во избежание появления эффекта моргания кадра от частоты сети переменного тока 60 Гц.

При установке дополнительного освещения необходимо стремиться к отсутствию контрастных теней и добиваться равномерного освещения снимаемого объекта. Во время съемки следует подбирать однотонные фоновые поверхности, а снимаемый объект (мяч, ракетка, клюшка и т.п.) подбирать контрастным к фону.

**Результаты исследования.** Интерфейс программы «Киновеа» имеет стандартный вид. Сверху расположено меню программы, слева папка файлов, в центре – видеокادر, под ним находятся кнопки управления режимами видео, а также кнопки графики (рис. 1).

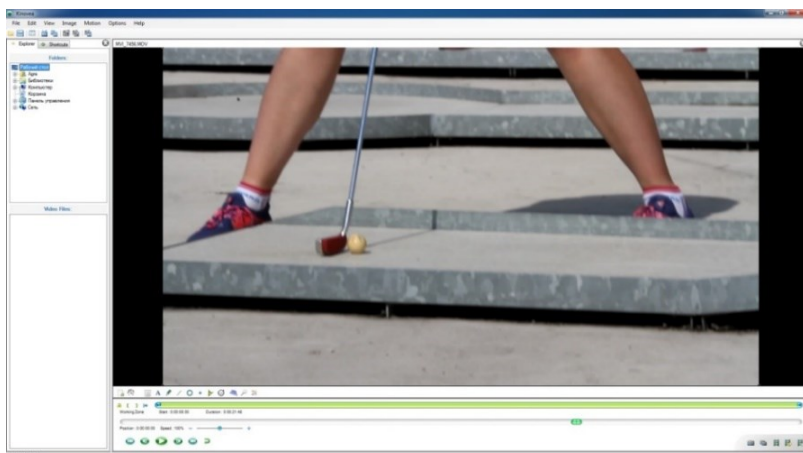


Рисунок 1 – Общий вид меню программы

На рисунке 2 представлено использование программы «Киновеа» для анализа удара клюшкой в минигольфе. Синяя линия демонстрирует траекторию движения патера (клюшки) во время удара, зеленая линия показывает траекторию движения мяча. Сноска на траекториях указывают скорость движения измеряемых объектов. Линейка в кадре необходима для калибровки расстояния.

Анализируя данный рисунок можно определить положение точки касания мяча во время удара. Кроме этого в данном эксперименте оценивалась разница значений скорости клюшки, полученных по результатам видеоанализа и измеренная с помощью гиродатчиков, установленного на клюшке (результаты отображаются на планшете внизу).



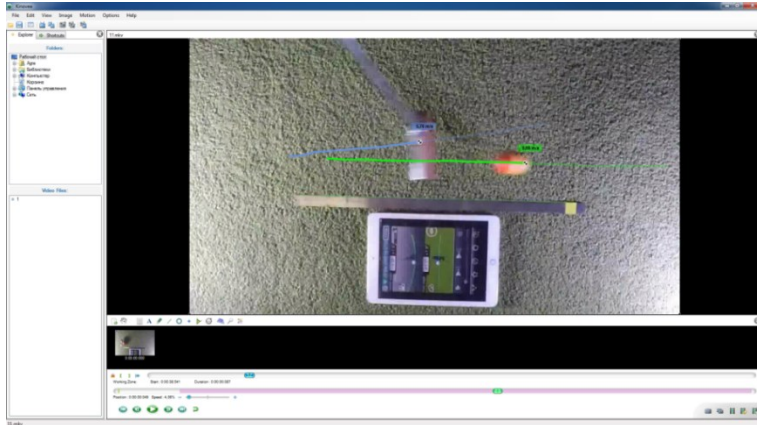


Рисунок 2 – Видеоанализ техники игры в минигольф

На рисунке 3 представлена подача в бадминтоне. С помощью программы «Киновеа» измерен угол между ракеткой и предплечьем бадминтониста. Зеленая линия показывает высоту касания ракетки по волану, розовая линия демонстрирует траекторию полета волана после подачи. Желтая линия, проведенная от сетки до ближней линии подачи, используется как калибровочная.

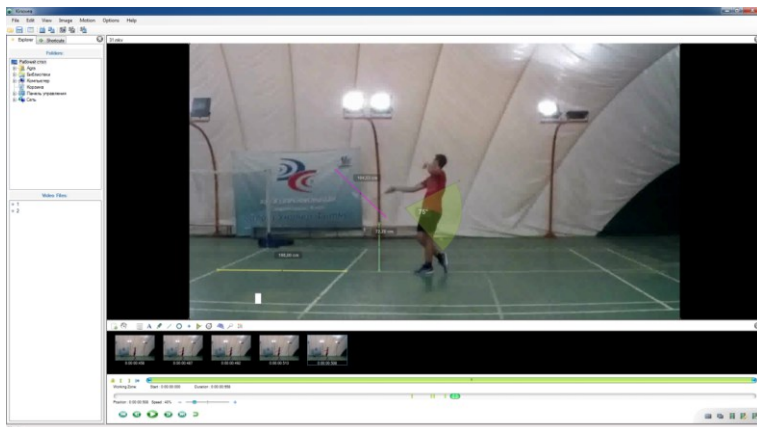


Рисунок 3 – Видеоанализ техники игры в бадминтоне

Учитывая стандартные размеры бадминтонной площадки, мы исходили из того, что данное расстояние равняется 198 см. Данная информация может быть использована тренером или спортсменом для

разбора техники подачи, устранения ошибок, по высоте подачи, подбору углов в суставах, отрыва ступней от поверхности пола. С помощью данной программы можно оценить скорость движения волана на разных участках траектории.

На рисунке 4 представлен анализ топ-спина справа в настольном теннисе. На данном рисунке мы можем оценить стойку спортсмена, расстояние до стола, суставные углы, траекторию движения мяча, угол отражения мяча от стола, угол наклона ракетки в момент контакта с мячом, скорость движения мяча и ракетки.

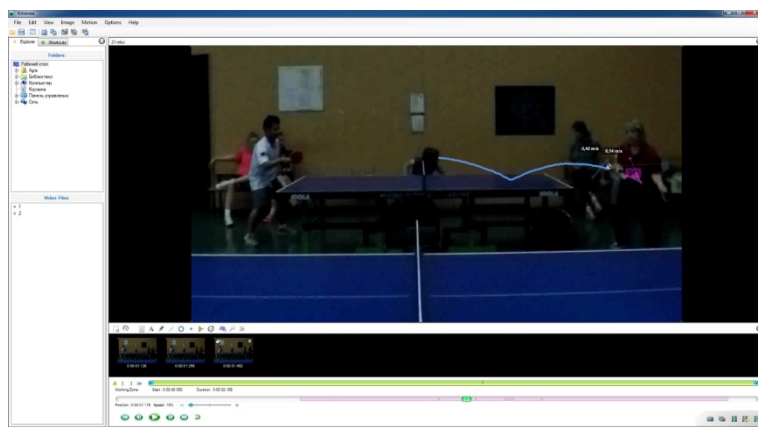


Рисунок 4 – Видеоанализ техники игры в настольный теннис

**Выводы.** Использование программы «Киновеа» в практике тренировок и в ходе образовательного процесса позволяет при небольших бюджетных затратах применять в процессе физического воспитания оценки качественно-количественных показателей, проводить в течение занятий и после детальный анализ движений и, кроме того повысить наглядность тренировки, демонстрируя спортсменам их ошибки и недоработки.

### Библиографический список

1. Барчукова Г.В., Жигун Е.Е., Таштариан М. Возможности применения технологии «Кинект» для повышения физической подготовленности слабослышащих бадминтонистов 8-10 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 153-157.
2. Информационные технологии в подготовке легкоатлетов: практикум / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, М.С. Шубин, и др. Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2015.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ШКОЛЫ В ВУЗ**

**Кончакова С.М., Шубин Д.А., Брюховских Т.В., Бутин Н.И.,  
Горбачев С.Н.**

**ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск**

**Аннотация.** С каждым годом все большее внимание уделяется физическому воспитанию учащейся молодежи: культура занятий спортом, сохранение здоровья, формирование основных жизненно необходимых навыков. В статье рассмотрено отношение молодежи к занятиям физической культурой в школе и в ВУЗе, на основе опроса студентов 1 курса технических специальностей, а также выявление их потребностей в отношении дисциплины «Физическая культура».

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, школа, желание заниматься, польза от занятий.

В современных условиях, характеризующихся стремительным ростом научных знаний, информатизацией и интеллектуализацией общества, ориентацией государства на модернизацию образования, особое внимание уделяется не только качеству профессионального обучения студентов, но и формированию у молодежи культуры занятий спортом, проектирования двигательной деятельности в будущую производственную деятельность и становлении жизненного статуса [1].

Роль физической культуры в формировании личности состоит в том, что сложные условия и необходимость преодолеть трудности заставляют человека проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления эти качества переносятся на внеспортивную жизнь [2].

Дисциплина «Физическая культура» у студентов 1 курса в Красноярском институте железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения) проходит 2 раза в неделю (один раз лекционное занятие, второй раз практическое занятие).

Условием для получения зачета по дисциплине «Физическая культура» является 100% посещение занятий, а также успешная сдача обязательных контрольных нормативов.

Для выявления особенностей занятий физической культурой в школе и отношения к этой дисциплине студентов 1 курса (бывших школьников) и определению их потребностей в настоящее время (в ВУЗе), была разработана анкета из 15 вопросов с вариантами ответов (таблица 1). Анкетирование проводилось в середине октября, спустя 1,5 месяца после начала занятий.

В анкетировании приняло участие 193 студента технических специальностей, из них 38% составили девушки, 62% - юноши.

Таблица 1 - Анкета для студентов 1 курса, посещающих дисциплину  
«Физическая культура»

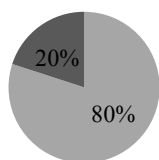
№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1	Укажите Ваш пол	а) М б) Ж
2	Была ли у Вас в школе дисциплина «Физическая культура»?	а) Да б) Нет
3	Сколько раз в неделю у Вас была дисциплина «Физическая культура»?	а) 2 раза б) 3 раза в) Другое: _____
4	Где проходила дисциплина «Физическая культура»? (если вариант «в» укажите процентное соотношение)	а) Спортивный зал б) Улица в) Спортивный зал и улица г) Другое: _____
5	Какая оценка по дисциплине «Физическая культура» у Вас в аттестате?	а) Отлично б) Хорошо г) Удовлетворительно
6	С желанием ли Вы посещали занятия по дисциплине «Физическая культура» в школе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
7	Получали ли Вы удовлетворение от занятий по дисциплине «Физическая культура» в школе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
8	Получали ли Вы пользу от занятий по дисциплине «Физическая культура» в школе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
9	Приобрели ли Вы какие-либо навыки и умения от занятий по дисциплине «Физическая культура» в школе? (если да, укажите какие)	а) Да: б) Нет
10	С желанием ли Вы посещаете занятия по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
11	Получаете ли Вы удовлетворение от занятий по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
12	Получаете ли Вы пользу от занятий по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
13	Сбылись ли Ваши ожидания по поводу дисциплины «Физическая культура» в ВУЗе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
14	Чем бы Вы хотели заниматься на дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе? (укажите свой вариант)	_____ _____
15	Если бы дисциплина «Физическая культура» в ВУЗе была дисциплиной по выбору, вы бы посещали эти занятия?	а) Да б) Нет в) Другое: _____

У всех опрошенных в школе была дисциплина «Физическая культура». У 15% респондентов физическая культура была 2 раза в неделю, у остальных 85% - 3 раза в неделю.

Все студенты ответили, что дисциплина «Физическая культура» проходила у них и в спортивном зале, и на улице в соотношении 53,5% к 46,5% соответственно.

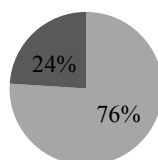
У большинства опрошенных (77%) в аттестате по дисциплине «Физическая культура» стоит оценка «отлично», у 15% - оценка «хорошо» и лишь у 8% - оценка «удовлетворительно».

Ответы на вопросы 6-8 и 10-12 представлены на рисунках 1-3.



■ Да  
■ Нет

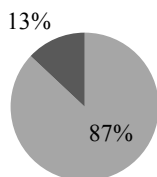
В школе



■ Да  
■ Нет

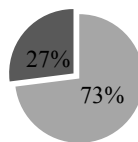
в ВУЗе

Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос «С желанием ли Вы посещали (посещаете) занятия по дисциплине «Физическая культура»



■ Да

В школе



■ Да

в ВУЗе

Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос «Получали (получаете) ли Вы удовлетворение от занятий по дисциплине «Физическая культура»

Как видно из рисунков, в школе желание заниматься, удовлетворение от занятий физической культурой, а также польза от этих занятий, у респондентов незначительно выше, чем в ВУЗе. Это

может быть связано с тем, что студенты еще не смогли достаточно хорошо адаптироваться к изменившимся условиям. Однако причины этого необходимо выявлять отдельным исследованием.

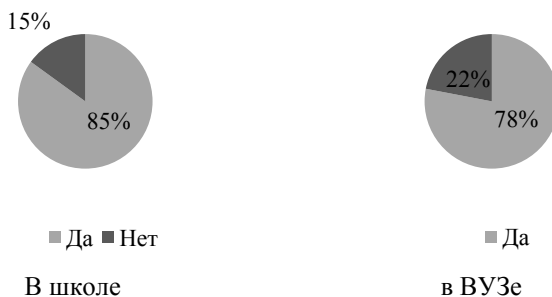


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос «Получали (получаете) ли Вы пользу от занятий по дисциплине «Физическая культура»

На вопрос «Приобрели ли Вы какие-либо навыки и умения от занятий по дисциплине «Физическая культура» в школе?» 38% респондентов ответили «Нет». Среди тех опрошенных, кто ответил на этот вопрос «Да», большинство выделило такие виды, как волейбол, гимнастику и легкую атлетику, значительно меньшее количество человек указало на баскетбол, футбол и лыжные гонки.

Только 42% студентов ответили, что их ожидания по поводу физической культуры в ВУЗе сбылись.

Опрошенные хотели бы заниматься на занятиях физической культурой следующими видами (в порядке значимости): волейбол, фитнес (девушки) и тренажерный зал (юноши), баскетбол, гимнастика, футбол, теннис, лыжные гонки, легкая атлетика, коньки.

На последний вопрос «Если бы дисциплина «Физическая культура» в ВУЗе была дисциплиной по выбору, вы бы посещали эти занятия?» мнения респондентов оказались следующими: по 44% студентов и посещали бы занятия по физической культуре и не посещали, 12% опрошенных затруднились ответить на этот вопрос.

Таким образом, можно сделать вывод, что при переходе из школы в ВУЗ студенты 1 курса имеют определенные навыки и умения. Однако по результатам анкетирования выявлено, что желание заниматься, польза и удовлетворение от занятий у студентов было незначительно выше в школе, по отношению к занятиям в ВУЗе.

### **Библиографический список**

1. Брюховских Т.В. Технология формирования результативности в стрельбе у студентов вуза, занимающихся биатлоном: дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2015. 139 с.

2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов. М.: Физ. культура, 2005. 544 с.

УДК 378. 037; 159.9:796

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ СОВРЕМЕННЫМИ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ**

**Корнишин И.И.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Корнишина С.Н.**, ст. преподаватель

**Фроловин С.А.**, ст. преподаватель

**ФГБОУ ВО «РГАУ – МСХА им. К. А. Тимирязева», Москва**

**Аннотация.** Современный подход к профессионально-прикладной физической подготовке студентов в высших учебных заведениях должен обеспечивать формирование в процессе обучения необходимых психофизических качеств будущих специалистов, прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут им быстро адаптироваться к производственным условиям, повысить уровень профессиональной надежности.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, педагогические технологии.

Интеграция в международное образовательное пространство, процессы демократизации и гуманизации общественной жизни в условиях продолжающихся экономических реформ потребовали от высшей школы активного поиска путей совершенствования сложившейся в России системы национального образования.

Совершенствование системы образования требует разработки новой концепции о месте кафедры физического воспитания в структуре вуза и учебно-воспитательного процесса. Реальное воплощение данной концепции в физическом воспитании связано с разработкой современной технологии преподавания физической культуры, обеспечивающей требуемый уровень профессиональной психофизической готовности

специалистов, выпускаемых вузами, в том числе, агроинженерного профиля. При этом значимость именно данного профиля подготовки определяется стратегическими интересами современной России, что выразилось, в частности, в подготовке и реализации национального проекта «Развитие агропромышленного комплекса».

Современный подход к профессионально-прикладной физической подготовке студентов в высших учебных заведениях должен обеспечивать формирование в процессе обучения необходимых психофизических качеств будущих специалистов, прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут им быстро адаптироваться к производственным условиям, повысить уровень профессиональной надежности.

Повышение качества подготовки специалистов различных областей деятельности возможно путем активного использования научного и учебного потенциалов вузов не только путём применения новых педагогических технологий, но и путём формирования современных педагогических моделей и технологий на основе традиционных образовательных средств.

Совершенствование преподавания по данным моделям и технологиям и внедрение их в процесс обучения позволят студентам играть более активную роль в процессе собственного образования, включая физическую подготовку к профессиональной деятельности, а преподавателям – иметь обратную связь.

Именно такой подход, связанный с построением обратной связи на занятиях по физической культуре, представляет широкие возможности для формирования у студентов таких профессионально важных качеств специалистов агроинженерного профиля, как рефлексивные и рефлексивно-оценочные умения, рефлексивная компетенция [2].

Факторами, способствующими актуализации востребованности в рефлексивных умениях как профессионально важном качестве современного специалиста агроинженерного профиля, в настоящее время выступают: интенсификация развития технологий и средств труда, интеллектуализация труда, усиление коммуникативного и организационного компонентов современной профессиональной деятельности, усиление конкуренции и повышение ответственности работника за свой труд в сочетании с повышением степени его самостоятельности на рабочем месте, формирование моделей «непрерывного образования» и «профессиональной мобильности», распространение личностно-ориентированного и компетентностного подходов в профессиональном образовании [3].

Системой целей формирования рефлексивных умений в процессе ППФП студентов аграрных вузов, включает: *мотивирующая цель* –



идеал физического развития гармонично развитого человека; *общая прагматическая цель* – разносторонняя профессиональная подготовленность специалиста агроинженерного профиля: физическая, психофизиологическая, психологическая; *индивидуализированная коррекционная цель* – повышение уровня физической подготовленности, необходимое для возможности успешной реализации целей более высокого уровня [1].

Принципами формирования рефлексивных умений студентов аграрных вузов средствами ППФП выступают: онтопсихологический принцип, принцип комплексного формирования профессионально значимых качеств; принцип гуманизации, принцип индивидуализации; принцип обратной связи; принцип гармонизации.

Оптимальными и наиболее педагогически эффективными средствами формирования и развития рефлексивных умений студента на занятиях по физической культуре выступают спортивные игры – волейбол и баскетбол, обладающие комплексом специфических возможностей для формирования рефлексивных умений студента.

Это разнообразие тактических приёмов, сочетание повторяющихся и неповторяющихся элементов игры, что представляет богатые возможности для осмысления, оценки и воспроизведения действий; высокая динамика спортивных игр, способствующая не только формированию рефлексивных умений, но и готовности быстро применить их в условиях, максимально приближенных к реальной профессиональной деятельности, где также, требуется быстрота реакции; командный характер спортивных игр, предоставляющий широкие возможности для групповой рефлексии, что является необходимым предварительным этапом для формирования внутренней рефлексии как психической функции; доступный практически для каждого студента набор основных приёмов игры, позволяющий сделать последующую рефлексию (обсуждение и оценку) предметной, внятной и продуктивной.

Основными показателями сформированности рефлексивных умений студентов на занятиях по физическому воспитанию являются: проявление отдельных рефлексивных умений на занятиях по физическому воспитанию; развитие выдержки и самообладания; активная осознанная коррекция или самостоятельное изменение плана и программы деятельности, на основе ранее полученных знаний, способствующая изменению мотивации обучения, самооценка рефлексивных умений.

Комплекс организационно-педагогических условий формирования рефлексивных умений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных вузов включает в себя:

а) *внешние условия* – кадровое обеспечение учебного процесса; обеспечение доступности нагрузок на основе учёта различного уровня физической подготовленности студентов; сочетание различных режимов двигательной активности, используемых в практике физического воспитания студентов; построение занятий на основе использования игрового и соревновательного методов в их сочетании;

б) *внутренние специфические условия*: систематическое проведение на занятиях по физической культуре предметно-рефлексивного анализа; активная осознанная коррекция или самостоятельное изменение плана и программы деятельности, на основе ранее полученных знаний, способствующая изменению мотивации обучения, самооценка рефлексивных умений [3].

Введение данных показателей в систему оценивания на занятиях по физической культуре позволяет организовать мониторинг развития рефлексивных умений будущих специалистов. Следует подчеркнуть, что механизмы оценивания выступают одновременно средствами, способствующими формированию рефлексивно-оценочных навыков студента.

Таким образом, дальнейшее перспективы, будут связаны с разработкой педагогических технологий формирования психофизиологических основ общих и профессиональных компетенций будущих специалистов агроинженерного профиля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки на основе компетентностного подхода в профессиональном образовании.

### **Библиографический список**

1. Диордица Л.В. Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию. Развитие личности на разных этапах онтогенеза, Ч. 3. Сургут, 2004. С. 87-93.

2. Беляев П.М., Кийко В.Н. Определение эффективности игрового и соревновательного метода на занятиях по физвоспитанию в Воронежском ГАУ // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в вузе: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Воронеж: ФГОУ ВПО ВГАУ, 2006. С. 42–45.

3. Корнишин, И.И. Организационно-педагогические условия формирования и развития профессиональной компетенции студентов вуза // Молодые ученые – промышленности, науке, технологиям и профессиональному образованию: проблемы и новые решения. Сборник научных докладов VII Международной научно-практической конференции. М.: МГИУ, 2007. С. 394-398.

**РЕФЛЕКСИВНЫЕ УМЕНИЯ КАК СРЕДСТВА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ**

**Корнишин И.И.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Корнишина С.Н.**, ст. преподаватель  
**ФГБОУ ВО «РГАУ – МСХА им. К. А. Тимирязева», Москва**

**Аннотация.** Современный подход к профессионально-прикладной физической подготовке студентов в высших учебных заведениях должен обеспечивать формирование в процессе обучения необходимых психофизических качеств будущих специалистов, прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут им быстро адаптироваться к производственным условиям, повысить уровень профессиональной надежности.

**Ключевые слова:** профессионально важные качества, рефлексивные и рефлексивно-оценочные умения, рефлексивная компетенция.

Повышение качества подготовки специалистов возможно путем активного использования научного и учебного потенциалов вузов не только путём применения новых педагогических технологий, но и путём формирования современных педагогических моделей и технологий на основе традиционных образовательных средств. Совершенствование преподавания по данным моделям и технологиям и внедрение их в процесс обучения позволят студентам играть более активную роль в процессе собственного образования, включая физическую подготовку к профессиональной деятельности, а преподавателям – иметь обратную связь. Именно такой подход, связанный с построением обратной связи на занятиях по физической культуре, представляет широкие возможности для формирования у студентов таких профессионально важных качеств, как рефлексивные и рефлексивно-оценочные умения, рефлексивная компетенция. Данный подход был использован как основа.

Основным результатом проведённого исследования стали научное обоснование и экспериментальная апробация модели профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на формирования рефлексивных умений студентов аграрных вузов в процессе обучения.

Процесс физического воспитания в вузе построен так, чтобы сориентировать студентов на обучение различным двигательным действиям, их правильное выполнение для управления физическим

развитием. Многие студенты проявляют пассивность и неудовлетворенность учебной деятельностью на занятиях физической культурой, не умеют использовать и развивать свои двигательные и познавательные возможности, на которые их ориентирует преподаватель. Отсутствие стремления к активному овладению двигательными действиями, повышению психофизических кондиций может быть связано с преобладанием на сегодняшний день технократического или предметно-ориентированного обучения.

В предметно-ориентированном обучении в физическом воспитании слабо учитывается (в основном декларируется) личностное развитие, стремление студента к успешности, творчеству, самостоятельности и инициативности выполнения задания на занятиях.

Дидактические поиски в русле технократического подхода: исходят из эффективной репродуктивной деятельности как самостоятельной ценности; преимущественно направлены на дидактические цели невысокого познавательного уровня; являются лично нейтральными; делают акцент на стандартизированных учебных процедурах и предполагают положительный эмоциональный фон [6].

В предметно-ориентированном обучении упор делается на формировании внешнепредметных умений, на обучаемости и на упражняемости через многократные повторения двигательных действий.

Особенности современного образовательного процесса в вузе характеризуются постоянным увеличением информационного потока, необходимого для усвоения студентами, компьютеризацией образовательной, трудовой и бытовой сфер, повышением ответственности за принимаемые решения. Всё это естественным образом приводит к росту интенсивности учебного процесса и качества подготовки будущих высококвалифицированных специалистов – студентов различных вузов.

Отмеченные особенности предопределяют постоянное повышение загруженности образовательного процесса, что далеко не самым благоприятным образом сказывается на физическом здоровье и развитии студентов. Прежде всего, это связано со здоровьем абитуриентов, негативными последствиями неритмичности учебного процесса и образа жизни студентов. Таким образом, в настоящее время преподавание физической культуры должно осуществляться на основе новых педагогических и информационных технологий.

В разработанной модели, ведущими средствами формирования рефлексивных умений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных вузов выступают игровые и соревновательные технологии.

Отмечено, что достаточно высоких результатов при формировании психофизических качеств можно достичь с помощью совокупности разнообразных средств ППФП. При этом наиболее эффективными являются специальные прикладные физические упражнения в сочетании с игровыми и соревновательными технологиями. Игры способствуют формированию у студентов ориентировочной основы рефлексивных умений: знаний стратегии и тактики игры (когда и как направлять мяч, или лучше передать его партнеру, находящемуся в более удобной позиции); уверенности в своих силах (развитие чувства способности реализовать каждый бросок); умение сконцентрировать внимание на цели; способностей определять и контролировать направление полета мяча и др. [5].

В качестве ведущих игровых профессионально направленных средств физического воспитания студентов, рекомендованных для образовательных учреждений сельскохозяйственного профиля, являются баскетбол и волейбол.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол (ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча и др.) и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования рефлексивных умений.

Разработана профилированная модель профессионально-прикладной физической подготовки основные компоненты, которой (целевой, содержательный, операционно-деятельностный, оценочно-результативный) направлены на формирование рефлексивных умений в учебном процессе.

*Целевой компонент модели* – обеспечивает создание условий для формирования рефлексивных умений средствами профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных вузов, включая задачи:

- а) физического развития через восприятие, осознание, осмысление и управление собой;
- б) совершенствование физической, психофизиологической, психологической подготовленности будущего специалиста;
- в) повышение уровня физической подготовленности на основе построение индивидуальной программы самокоррекции, с учетом оценки собственных потребностей и возможностей, специальными дидактическими средствами учебной деятельности.

*Содержательный компонент модели* – компонент определяет содержание ППФП будущего специалиста сельскохозяйственного производства на основе:

а) учета специфики труда: (вида, условий и характера, режима, особенностей динамики работоспособности, профессионального утомления и заболеваемости специалистов);

б) актуализации в содержании ППФП будущего специалиста сельскохозяйственного производства специально-профилированных упражнений по видам спорта.

*Операционно-деятельностный компонент* модели – ведущими средствами формирования рефлексивных умений приняты профессионально-профилированные для работников сельскохозяйственного производства игровые и соревновательные технологии (спортивные игры – баскетбол и волейбол);

Особенностями спортивных игр (баскетбола, волейбола), определяющими их возможности в формировании и развитие рефлексивных умений являются:

– разнообразие тактических приёмов, сочетание повторяющихся и неповторяющихся элементов игры, создают оптимальные условия для осмысления, оценки и воспроизведения действий;

– высокая динамика спортивных игр, способствует не только формированию рефлексивных умений, но и готовности быстро применить их в условиях, максимально приближенных к реальной профессиональной деятельности, где требуется быстрота реакции при принятии решения;

– командный характер спортивных игр создаёт широкие возможности для групповой рефлексии, что служит предварительным этапом для формирования внутренней рефлексии как психической функции;

– доступный для каждого студента набор основных приёмов игры позволяет осуществить последующую рефлекссию (обсуждение и оценку) предметной, внятной и продуктивной.

*Оценочно-результативный компонент модели* – определены, с учётом специфики модели, набор основных показателей сформированности рефлексивных умений студентов на занятиях по физическому воспитанию:

1) проявление отдельных рефлексивных умений на занятиях по физическому воспитанию;

2) самооценка рефлексивных умений;

3) развитие выдержки и самообладания;

4) коррекция (самостоятельное изменение плана и программы деятельности). Выделены три уровня сформированности рефлексивных умений: *низкий, средний, высокий*.

Реализация разработанной модели ППФП в системе высшего профессионального образования позволит подготовить специалистов, обладающих рефлексивной компетенцией.

### Библиографический список

1. Тюленков С.Ю. Технология преподавания физической культуры в вузах // Теория и практика физической культуры. 2001. № 5. С. 54.
2. Прибыткова Е.А. Развитие рефлексивных процессов как основа умения учиться // Сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции «Обеспечение процесса становления профессиональной компетентности учащихся с позиций личностно ориентированного подхода». Иркутск: ИПКРО, 2001. С. 105-108.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. 338 с.
4. Диордица Л.В. Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию. Развитие личности на разных этапах онтогенеза. Ч. 3. Сургут, 2004. С. 87-93.
5. Корнишин И.И. Формирование рефлексивных умений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ «Теория и методика профессионального образования». 2007. № 2 (22). С.113-116.
6. Косырев В.П. Непрерывная методическая подготовка педагогов профессионального обучения: Монография. М.: Изд-во АНО «СПО», 2006. 348 с.

УДК 796.894

### МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ

**Мануров И.М.**, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная сельскохозяйственная академия», Ижевск**

**Аннотация.** Спортсмену-гиревнику нужно постоянно следить за своей силовой подготовкой. Необходимо создание своеобразного «силового фундамента», тогда можно безопасно выполнять большой объем работы с тяжестями.

**Ключевые слова:** силовой фундамент, отягощение, упражнения, тренировочные нагрузки, тренировочный цикл.

При развитии силы одним из главных вопросов методики тренировки является выбор величины отягощения. Нагрузка приводит к успеху, если средства, ее составляющие дают достаточный тренирующий эффект, то есть, способны вызвать в организме определенные приспособительные реакции. Особенное значение это

имеет для спортсменов высокой квалификации, поскольку те средства и методы, которые они использовали на предыдущих этапах подготовки, уже не могут обеспечивать необходимый для их дальнейшего роста тренирующий эффект.

Самые производительные мышцы у гиревиков – разгибатели бедра, голени, стопы, мышцы спины, свидетельствуют измерения этих мышц у высококвалифицированных спортсменов. Руки выполняют своего рода работу рычагов. Они как бы привязывают гири к атлету, а тяжесть снаряда поднимают, разгоняют и выталкивают на прямые руки мышцы ног и туловища.

Поэтому непреложным законом темповых упражнений является выключение рук из работы. Только при данном условии получается мощный рывок или толчок гирь. Выключение рук при удержании гирь на груди и делает возможным полноценный посыл в толчке. Мышцы ног и спины требует особой тренировки, так как от них зависит конечный результат.

Для достижения эффекта в развитии силы ног необязательно тренироваться с околопредельными весами, большого прироста можно достигнуть, используя в тренировках малый (до 70%) и средний (до 80%) веса. Такие веса следует сочетать с большими и предельными отягощениями, однако доля этих отношений должна составлять в среднем не более 15% общего объема тренировочной нагрузки.

Следует так же включить полуприседы, прыжки со штангой малого веса, на количество раз, что необходимо гиревнику для укрепления мышц ног. Для улучшения подвижности в суставах, эластичности мышц и связок надо уделять внимание не только приседаниям, но и кроссам, ускорениям, прыжкам в высоту и длину, спортивным играм.

При преимущественном использовании в приседаниях малого и среднего весов сохраняется хорошее функциональное состояние, которое необходимо в процессе систематических тренировок. Тренировочный цикл в приседаниях можно разделить на два этапа. На первом повышается объем нагрузки при относительном весе штанги, на втором снижается объем нагрузки и увеличивается интенсивность. Каждый этап состоит из трех недельных циклов.

На первом этапе используется вес штанги 70-80% от лучшего показателя в приседаниях, на втором – 85-100%. Определив на последней тренировке свой новый максимальный результат, атлет берет его за 100% и рассчитывает основной тренировочный вес для последующего цикла или переходит к тренировкам на развитие силовой выносливости ног. Для развития мышц спины также существует множество упражнений. Обычно используются наклоны с гирей и



штангой на плечах, броски гири через голову назад, различные тяги штанги, наклоны с отягощением за головой, лежа бедрами на козле вниз головой и др. Важнейшее значение имеет профилактика травм спины, так как ни одна область нашего тела не травмируется при занятиях с тяжестями столь часто, как поясничная. Рациональная методика позволяет предупредить травмы. Методические рекомендации сводятся к следующему:

а) укрепление мышц поясничной области должно предварять работу с большими весами. Необходимо создание своеобразного «силового фундамента», тогда можно безопасно выполнять большой объем работы с тяжестями;

б) следует чередовать в занятии поднимание тяжестей с висами на перекладине (без отягощения и с отягощением на ногах). В этом случае восстанавливается исходная форма межпозвоночных дисков в силу их эластичности. Так же следует применять и другие профилактические упражнения для снятия остаточной деформации:

– раскачивание и скрестные движения ногами в висе на перекладине;

– сидя верхом на коне или скамейке, в выпрямленных вверх руках гриф (хват широкий) – повороты туловища «до отказа» вправо, влево;

– то же со штангой за головой;

– в упоре на брусках с отягощением на ногах вращательные движения туловища;

в) нужно обращать внимание на то, что большое значение на занятиях тяжестями имеет правильная техника их подъема, в частности, рациональное положение позвоночного столба.

Таким образом, в тренировке квалифицированных спортсменов-гиревиков для развития силы требуется применение специфических средств и методов с учетом кинематической и динамической структур спортивных упражнений, то есть двигательной деятельности спортсмена, приближенной к условиям соревнований.

### **Библиографический список**

1. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2003. 143 с.

2. Ворopaев В.И. Эффективность различных методических приемов в тренировке гиревика: дис. ... кан. пед. Наук. Малаховка, 2007. 27 с.

3. Гомонов В.Н. Техника и методика тренировки в гиревом спорте. Брянск, 2009. 28 с.

## **ВЛИЯНИЕ ПОЛИАТЛОНА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ**

**Моисеев Ю.В.**, доцент

**ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная сельскохозяйственная  
академия», Ижевск**

**Аннотация.** Ухудшение физического состояния молодежи. Полиатлон приемник многоборья комплекса ГТО. Всестороннее физическое развитие студентов, оздоровления молодежи. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** многоборье ГТО, зимний и летний полиатлон, проблемы полиатлона.

**Введение.** Одной из актуальных проблем в системе физического воспитания студенческой молодежи является повышение общего уровня физической подготовленности, формирование здорового образа жизни, овладение необходимыми двигательными навыком. Если рассматривать динамику физического состояния студентов последних лет, то она выглядит не наилучшим образом. Большие социально-экономические изменения, произошедшие в стране за последние десятилетия, глобализация многих сторон жизни общества оказывают негативное влияние на здоровье населения. Отмечается недостаточный уровень физической подготовки молодого поколения. Слабое физическое здоровье значительной части молодежи отрицательно влияет на работоспособность и производительность труда, обороноспособность подрастающего поколения.

**Цель исследования.** Растет количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Ухудшение здоровья молодежи сказывается на заметном снижении уровня физической подготовки призывников в армию. По некоторым данным за последние годы количество призывников, негодных по состоянию здоровья, увеличилось почти в три раза, больше половины не могут выполнить минимальные нормативы физической подготовленности по силе, скорости, выносливости [2].

Кардинально изменить существующие положение может только привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, особенно многоборными видами спорта, обеспечивающими

комплексную физическую подготовку и формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни и сдаче комплекса ГТО.

**Условия, материалы и методы.** Наиболее доступным и быстро набирающим популярность среди студентов молодежи видом спорта является полиатлон. Отличительной особенностью полиатлона является многовариантность программ, рассчитанных для широкого круга молодежи. Высокая прикладность, которая наиболее полно отвечает требованиям всесторонней подготовки и является эффективным средством профилактики и оздоровления студентов. По многим физиологическим характеристикам (МПК, ИСС, АД, физическая работоспособность, уровень развития силы, быстроты, выносливости) полиатлонисты имеют более высокие показатели по сравнению с другими видами спорта, используемыми в системе физического воспитания студентов [1].

Полиатлон – это комплексное спортивное многоборье. Главная цель занимающихся полиатлоном – укрепление здоровья, комплексного развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации и гибкости. По сезонности он подразделяется на два вида – летний и зимний.

Зимний полиатлон включает лыжные гонки, являющиеся наилучшим сочетанием циклических упражнений и несущих в себе высокий оздоровительный и тренировочный эффект; силовые гимнастические упражнения – силовую выносливость и стрельбу. В летний полиатлон входят пять видов многоборья. Это бег на выносливость (2-3 км), бег на 100 м требует от спортсмена преимущественные проявления быстроты, плавание – специальной выносливости и координации, метание гранаты – взрывной силы и стрельбы – глазомера, выдержки. Сочетание учебно-тренировочных занятий плаванием с беговыми нагрузками на свежем воздухе способствует закаливанию организма.

Полиатлон, по сути, является преемником комплекса ГТО (готов к труду и обороне), который существовал в Советском союзе с 1931 года и являлся государственной системой программно-оценочных нормативов. Он был также и нормативным показателем физического развития и подготовленности различных возрастных групп населения. Комплекс ГТО предусматривал всесторонне физическое развитие людей, укрепление и сохранение их здоровья, подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины, способствовал формированию духовного и морального облика молодежи. Сдавшие нормативы комплекса награждались золотым или серебряным значком «ГТО». Для школьников и студентов это были обязательные нормативы. С 1947 года проводились Всесоюзные

первенства по многоборьям ГТО. К сожалению, с течением времени работа по ГТО стала терять былое значение. Одной из главных причин явились излишний формализм и погоня за необоснованными показателями по подготовке значкистов ГТО. Все это привело к тому, что в конце 80 –х годов работа по комплексу ГТО была практически прекращена и только 2014 году приказом правительства России Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» возрожден на территории РФ в усовершенствованном и приближенном к современным условиям.

Россия и другие суверенные государства вступили в «Международную Ассоциацию Полиатлона». В России с 1993 года действует спортивная квалификация по полиатлону – вплоть до присвоения звания мастеров спорта международного класса. Ежегодно проводятся чемпионаты и кубки мира. Для достижения высоких спортивных результатов в полиатлоне требуется несколько лет напряженной, непрерывной тренировки, в процессе которой спортсмен приобретает жизненно важные физические качества, овладевает техникой видов спорта, резко отличающихся друг от друга. Потому особое значение приобретает четкое планирование тренировочного процесса. Полиатлон, как никакой другой вид спорта, требует разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности. Результаты в полиатлоне зависят от уровня развития специальных физических качеств, и от уровня техники каждого конкретного вида полиатлона, но представлять тренировку полиатлониста как слагаемое тренировок в отдельных видах, неправильно. Тренировка полиатлониста включает большие объемы и интенсивность тренировочных занятий, многообразие средств технической подготовки, значительные психические нагрузки. В связи с этим тренеру и атлетам необходимо знать об особенностях рационального чередования нагрузок и отдыха.

**Результаты и обсуждение.** Современный полиатлон активно развивается в большинстве субъектов Российской Федерации, входит в программу сельских спортивных игр, спартакиады допризывной и призывной молодежи и других соревнований.

В Удмуртской Республике особенно развит зимний полиатлон, по которому проводится ряд республиканских и других соревнований. Полиатлонисты Удмуртии входят в число сильнейших на российских соревнованиях.

В Ижевской сельхозакадемии полиатлон, а ранее многоборье ГТО, всегда пользовались популярностью среди студентов. Стимулом для развития полиатлона в академии послужило включением данного вида спорта в программу зимних и летних Универсиад вузов

Минсельхоза России. Студенты академии всегда показывали хорошие спортивные результаты. Так, М. Гамберов входил в число сильнейших спортсменов сельхозвузов СССР по летнему многоборью ГТО. В финале первой летней Универсиады в четырехборье в 2006 г. чемпионом стал В. Митрошин [4].

В 2007 г. на III зимней Универсиаде он же стал бронзовым призером соревнований. Призерами Универсиад становились также Е. Кирилова, О. Лекомцева. Н. Злобина, А. Надыров, Д. Варламова. Команда академии регулярно входит в число сильнейших на летних и зимних Универсиадах Минсельхоза России, Удмуртской Республики г. Ижевска. В 2012 году сборная ИжГСХА по полиатлону впервые выступила в Чемпионате России среди студентов, где заняла 12-е место из 36 принявших участие в соревнованиях. И. Чухванцев в 2016 году стал чемпионом РФ среди юниоров, выполнив норматив мастер спорта, а в 2018 г. выиграл чемпионат мира по полиатлону среди юниоров. [3]

**Выводы.** Для дальнейшего развития полиатлона и повышения спортивного мастерства среди студенческой молодежи и для подготовки к сдаче комплекса ГТО необходимо решить ряд проблем:

1. Полиатлон включить в программы Спартакиад и других соревнований в общеобразовательных учреждениях.

2. В вузах более активно практиковать создание групп спортивной специализации по полиатлону на учебных занятиях по физической культуре.

3. Среди преподавателей кафедр физической культуры активизировать научную и учебно-методическую работу по летнему и зимнему полиатлону, прежде всего, среди студентов.

Решение указанных проблем позволит значительно активизировать работу по полиатлону среди студентов, а этот вид спорта станет одним из наиболее популярных в вузах.

#### **Библиографический список**

1. Лукин К.Ф., Филиппов Г.И. Подготовка спортсмена-многоборца. М.: ДОСААФ, 2009. 96 с.

2. Столяров В.В., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // ТиПФК. 2008. № 5. С. 17-20.

3. Моисеев Ю.В. Лыжная подготовка студентов в условиях обучения в вузе. Ижевск: ФГБОУ ВПО «Ижевская ГСХА», 2013. 44 с.

4. Маркин Э.В. Влияние полиатлона на развитие студента // Инновации в образовании: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2010. С. 247.

## ПОДДЕРЖАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ

**Кондыков А.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина», Орел

**Аннотация.** Регулирование веса тела имеет немаловажное значение для спортивной практики. Регулирование веса тела позволяет в известной степени влиять на конституциональные особенности спортсменов. Известно, что абсолютная сила спортсменов одинаковой тренированности тем больше, чем больше их собственный вес. Каждый спортсмен должен регулярно контролировать свой вес.

**Ключевые слова:** подготовка спортсмена, масса тела, полноценное питание.

**Введение.** Поддержание оптимальной для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности массы тела является одной из актуальных проблем системы подготовки спортсменов. Чаще всего спортсменам приходится сталкиваться с проблемой снижения и удержания массы тела. Необходимость увеличения массы тела обычно обуславливается требованиями увеличения объема мышечной и костной массы как необходимой основы увеличения уровня максимальной силы.

**Цель исследования.** В современном спорте сложилась практика быстротечного снижения массы тела перед соревнованиями. Особенно широко она распространена в видах спорта, в которых соревнования проводятся в разных весовых категориях – боксе, различных видах борьбы, тяжелой атлетике. При этом, как правило, не учитывается, что быстрое снижение массы тела связано в основном с потерей воды, гликогена и белков, уменьшением доли тощего компонента тела.

Это, естественно, отрицательно сказывается на уровне скоростно-силовых качеств, выносливости и эффективности соревновательных действий. Продолжительное по времени незначительное ограничение в потреблении энергии является значительно более рациональным, так как в этом случае уменьшение массы тела происходит преимущественно за счет жировых запасов. Нельзя не учитывать и того, что часто повторяющиеся попытки быстрой сгонки массы тела могут отрицательно влиять на артериальное

давление и почечный кровоток, стимулируя развитие почечной ишемии и гипертензии [1].

**Условия, материалы и методы.** Тренировочный режим должен предусматривать разнообразную работу, в том числе большой объем работы аэробной и смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Однако особый акцент должен быть сделан на значительный объем средств силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности. Чередование нагрузок в микроциклах и мезоциклах должно предусматривать, с одной стороны, большое количество занятий с большими нагрузками, а с другой – создавать условия для полноценного восстановления, не допускать истощения энергетических ресурсов, развития кумулятивного утомления.

Стремление постоянно ограничивать себя в полноценном питании, что свойственно для спортсменов, специализирующихся в видах спорта, связанных с проявлением выносливости к аэробной работе (бег на длинные дистанции, лыжные гонки), спортивной и художественной гимнастике, боксе и спортивных единоборствах, может отрицательно сказаться на их здоровье. Доказано, что недостаточная масса тела стимулирует потерю белков, может вызывать тканевые повреждения, нарушения артериального давления и почечного кровотока. У женщин с очень низким содержанием жира значительно чаще отмечаются нарушения менструального цикла, снижается плотность и возрастает риск перелома костей [2].

**Результаты и обсуждение.** Рациональное снижение массы тела должно предусматривать достижение стабильного эффекта, не нарушать процесс подготовки. Этому способствует постепенное снижение массы тела, не более чем 500 г в неделю. Обеспечивается это незначительным ежедневным дефицитом энергии (250-500), потреблением углеводов не более 5 г на 1 кг массы тела в день, потреблением жира (около 20% от общего количества энергии) и белка (не более 1 г на 1 кг массы тела в день), адекватным потреблением жидкости.

Когда ставится задача резкого снижения массы тела ниже естественного уровня, в связи с необходимостью соревноваться в определенной весовой категории (бокс, борьба, тяжелая атлетика), можно увеличить темп сгонки массы тела в 2-2,5 раза, доведя недельные потери до 800-1200 г. Период сгонки должен составлять не менее 5-6 недель. Нерациональной является широко принятая в спорте практика, когда обеспечивается быстротечная сгонка массы тела за счет длительного пребывания в сауне, выполнения большого объема аэробной работы в теплых костюмах. Потеря массы тела в этом случае

происходит в основном за счет дегидратации организма. Снижение массы тела уже на 1-2% за счет дегидратации заметно сказывается на аэробных и анаэробных возможностях спортсменов [3, 4].

Большие потери массы тела (а в спорте высших достижений спортсмены интенсивно «сгоняют» до 4-8% массы тела) в течение непродолжительного времени не только существенно снижают аэробную и анаэробную производительность организма спортсмена, но и его скоростно-силовые возможности, объем тощей ткани, количество гликогена в мышцах и, естественно, эффективность соревновательной деятельности. Возможны и серьезные проблемы со здоровьем, являющиеся следствием дегидратации и повышения внутренней температуры тела. Для потери массы тела наиболее целесообразен подход, при котором одновременно сокращается калорийность питания и увеличиваются физические нагрузки. В частности, для еженедельной потери 400-500 г массы тела необходимо на 250 ккал сократить энергетическую емкость суточного рациона питания и на 250 ккал увеличить суточные затраты энергии за счет физической нагрузки. Такой подход позволяет сократить массу тела за счет жира, не затрагивая тощую ткань. При этом следует стремиться к тому, чтобы снижение калорийности пищи происходило в основном за счет жира, что позволяет сохранять высокую работоспособность в тренировочных занятиях и обеспечивать уменьшение массы тела без снижения качества тренировочного процесса [5].

Увеличение массы тела в современном спорте связано со стремлением увеличивать объем чистой массы тела, что приводит к увеличению мышечной силы, скоростно-силового потенциала спортсмена. Особое значение это имеет в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, легкая атлетика (метания). Подобная задача часто возникает при подготовке спортсменов, специализирующихся в спринтерских велосипедных гонках (трек), гребле, боксе (тяжелый вес).

Особенностью питания в этом случае, в отличие от распространенных представлений, является акцент на повышение количества углеводов в пищевом рационе (до 65-70%), при оптимальном уровне белков (10-11%) и сокращении потребления жиров (20-25%). Для увеличения мышечной массы многие спортсмены стремятся увеличить количество белка и объем силовой подготовки.

**Выводы.** В действительности, увеличение массы тела за счет тощего компонента лимитируется не количеством белка, а потреблением энергии в процессе разнообразной мышечной работы с выраженным силовым компонентом при достаточном количестве белка (1,5-1,8г на 1 кг массы тела в день).



Питание должно предусматривать положительный энергетический баланс (обычно 400-500 ккал в день) увеличение количества продуктов с повышенным содержанием питательных веществ и энергии (орехи, сыры, сухие фрукты), 4-6-разовый прием пищи, в том числе 2-3 раза – закуски и концентрированные напитки.

Тренировочный режим должен предусматривать разнообразную работу, в том числе большой объем работы аэробной и смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Однако особый акцент должен быть сделан на значительный объем средств силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности. Чередование нагрузок в микроциклах и мезоциклах должно предусматривать, с одной стороны, большое количество занятий с большими нагрузками, а с другой – создавать условия для полноценного восстановления, не допускать истощения энергетических ресурсов, развития кумулятивного утомления.

#### **Библиографический список**

1. Маркин Э.В. Основы здорового образа жизни студентов аграрных Вузов // Russian Agricultural Science Review. 2015. Т.6 № 6-3. С. 238.
2. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
3. Парфенов А.С., Крупкин А.С. Физическое воспитание и здоровье студентов // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. ОГАУ, 2013. С. 33.
4. Ретинская Ю.А. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональных навыков и умений руководителя инженерно-технических работников с использованием обучающихся игр // Мир транспорта и технологических машин. 2016. № 1(52). С. 138.
5. Смирнов В.Н., Кузнецов В.П. Развитие физических способностей студентов как особо личностных качеств // Инновации в образовании: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 2016. С 154.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ**

**Сиденко Д.А.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина»**, Орел

**Аннотация.** Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников, а также приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других. Профессионально-прикладная физическая культура – это система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, цель, средства, функции.

**Введение.** Функции физической культуры нацелены, как и вузовская среда, на социальное формирование личности студента. Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определённых сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала, в «структуре которого представлены ценности физической культуры: здоровье, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности. Такой идеальный специалист должен обладать и высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надёжности и дееспособности.

Реализация специально-прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде её гуманитарной компоненты – профессионально-прикладной физической подготовки, важнейшие задачи которой сводятся к формирования средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности в сфере производства, науки, в процессе обучений и, в частности, учёбы в вузе.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов.

Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии.

**Цель исследования.** Целью данной работы является систематизация, накопление и закрепление знаний профессионально-прикладной физической подготовке студентов о средствах и методах физического воспитания.

**Условия, материалы и методы.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- 1) к ускорению профессионального обучения;
- 2) к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- 3) к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- 4) к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- 5) к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов определяются особенностями их будущей, профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

В общей практике специальными задачами ППФП являются преимущественные развития качеств – общей выносливости также, преимущественное развитие специальных физических качеств – концентрации и устойчивости внимания, координации движений и

мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Не менее важными специальными задачами является развитие психических качеств – эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, самообладания, решительности, стойкости.

Основными средствами ППФП являются физические упражнения: гимнастические упражнения (без предметов и снарядов, а также с их использованием), упражнения массовых видов спорта (легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, стрельбы, единоборств, различных спортивных игр.), специальные упражнения на тренажерах и других устройствах, полосы препятствий, туризм.

**Результаты и обсуждение.** В высших учебных заведениях ППФП проводится во всех формах физического воспитания: лекции, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, контрольные и самостоятельные занятия, спортивно-массовые мероприятия.

Изучение образа жизни студентов, позволило представить некоторые стороны модельных характеристик студентов – в условиях обучения. ППФП студентов должна быть разнообразной, многогранной, усиленной упражнениями на быстроту, средствами спортивных игр, силовых видов занятий, занятий на открытом воздухе.

В процессе учёбы (в профессиональной деятельности в дальнейшем) необходимо использовать так называемую производственную гимнастику.

Изменения в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательно действующих факторов:

- умственное утомление: ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности;

- физическое утомление: нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности;

- гиподинамия, гипокинезия: нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности;

- нахождение на высоте в условиях ограниченной опоры: значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве; увеличение суммарной амплитуды тремора и ЧСС, ухудшение функционирования двигательного анализатора; проявление отрицательных эмоций;

- статическое напряжение мышц: нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции;

– отрицательные эмоциональные нагрузки: ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие;

– высокая температура: сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма человека, отмечается послерабочее снижение мышечной выносливости к статическому напряжению, уменьшение объема внимания.

**Выводы.** Можно сказать, что организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», которая составляется кафедрой физического воспитания на основе примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности конкретного вуза.

#### **Библиографический список**

1. Алдошина Е.А. Мониторинг и анализ психофизического состояния в процессе физической подготовки студентов аграрных Вузов. Орел, 2016.

2. Кузнецов В.П., Смирнов В.Н. Развитие физических способностей студентов как особо личностных качеств // Инновации в образовании: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 154.

3. Максимова Е.Н., Крупкин А.К. Обучение студентов целевому использованию общеразвивающих упражнений // Инновации в образовании: Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С. 259.

4. Маркин Э.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. Орел: ОрелГАУ, 2013. С. 219.

5. Ретинская Ю.А. Обучающие игры – эффективное средство формирования профессиональных навыков и умений спортсменов // Инновации в образовании. Материалы X научно-практической конференции. 2018. С. 311.

## **СПОРТИВНАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОПОРНОМ ВУЗЕ**

**Суркова Т.Н.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**  
**Петряков В.К.**, кандидат технических наук, доцент  
**Потапова О.Н.**, доктор социологических наук, доцент  
**Саратовский государственный технический университет  
имени Гагарина Ю.А., Саратов**

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы физического воспитания и оздоровления студентов опорного технического вуза. Анализируются основные направления воспитания гармоничной, целеустремленной личности, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья и созидательный труд.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, физическое воспитание, здоровье и здоровый образ жизни, адекватная физическая нагрузка, оздоровление студентов.

Федеральный Закон о физической культуре и спорте в РФ, Федеральные государственные образовательные стандарты ВО третьего поколения способствуют формированию у студентов технических вузов специальной профессиональной подготовки, внутриличностной культуры здоровья и усвоению навыков здорового образа жизни, являясь приоритетными направлениями образовательной деятельности по дисциплине «Физическая культура».

Новая образовательная парадигма вузовской физической культуры рассматривается не только как учебная дисциплина, но и как важный социокультурный феномен. Согласно этому физическая культура в системе высшего профессионального образования объединяет в себе обучающе-развивающую, общеприкладную, спортивную, рекреационную, профессионально-прикладную и корригирующую роль [2].

Современные условия труда, общественной и личной жизни предъявляют особые требования к выпускникам. При этом хорошая квалификация и профессионализм, активное творческое долголетие обеспечиваются лишь при наличии высокого уровня здоровья. Передовые технологии, внедренные в производство, промышленная автоматизация и

компьютеризация приводят к резкому снижению двигательной активности человека, что подчеркивает необходимость совершенствования функциональных и адаптационных возможностей организма средствами физической культуры и спорта. Значительные интеллектуальные нагрузки и психоэмоциональное напряжение, нарастающие в период сессии, требуют от студента особой физической подготовки. Особенно это касается студентов технических вузов [1, С.41].

Современные условия труда требуют от выпускников вузов не только профессиональных знаний, но и таких физических качеств, как хорошая координация движений, умение быстро и эффективно принимать решения, выдержка, коммуникативные качества, умение общаться с людьми, четкая концентрации внимания, высокая стрессоустойчивость и работоспособность. Средства физической культуры и спорта способствуют совершенствованию всех жизненных функций организма и являются важным и незаменимым фактором укрепления здоровья. Основной целью современного высшего технического образования молодежи является формирование гармонично развитой активной, целеустремленной и ответственной личности. Для достижения этой цели необходимо воспитание у студентов осознанного отношения к собственному здоровью, восприятие его значимости как главной жизненной и профессиональной ценности [3].

Целью физического воспитания студентов на кафедре «Физическая культура и спорт» является формирование физически развитой и гармоничной личности с высоким уровнем культуры здоровья [5].

Задачи физического воспитания включают в себя:

- укрепление здоровья, формирование высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации и здорового образа жизни;
- освоение студентами теоретических знаний о здоровье и ЗОЖ в игровых видах спорта;
- повышение уровня физической и военной подготовки;
- совершенствование координации движений и психомоторных способностей;
- освоение теоретических основ и практических навыков для применения их на производстве, в быту, семье;
- обеспечение условий для полной реализации творческих способностей студента;
- организация учебного процесса с целью обеспечения духовно-нравственного, эстетического и физического развития студентов.

Организация образовательного процесса опорного вуза осуществляется по нескольким направлениям: основное, специальное, спортивное. Распределение в группы по отделениям проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития и спортивной подготовленности, а также интересов студентов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются [3, 4].

В зависимости от состояния здоровья студентов формируются определенные группы для занятий физической культурой с адекватной физической нагрузкой. Студенты с хорошим состоянием здоровья занимаются в группе общей физической подготовки (ОФП), в группе подготовки к занятиям на военной кафедре, в спортивной секции клуба. Студенты с незначительными отклонениями состояния здоровья занимаются в подготовительной группе с некоторыми ограничениями физической нагрузки.

В специальной медицинской группе занимаются студенты с хроническими заболеваниями средней степени тяжести. Тяжелобольные студенты и инвалиды посещают занятия по адаптивной физической культуре в системе комплексной реабилитации. Мероприятия социально-медицинской реабилитации у студентов с ОВЗ проводит врач. Мероприятия физической и спортивной реабилитации проводятся тренером. Обычно здесь занимаются студенты III курса, которые уже получили курс реабилитационных мероприятий социально-медицинской и психологической направленности. Физическая нагрузка отличается большей интенсивностью с применением элементов спорта. Используются такие виды спорта как дартс, настольный теннис, бадминтон, шахматы.

В связи с тем, что на втором курсе у студентов технического вуза начинается военная подготовка и чаще всего юноши бывают плохо к этому подготовлены, создан центр подготовки студентов к занятиям на военной кафедре. Интенсивные тренировки проводятся в свободное от учебы время под руководством квалифицированных специалистов. В центре формируются такие навыки, как спортивное ориентирование, выносливость, высокая физическая работоспособность, хорошая координация движений, высокая скорость реакции.

Для студентов со стабильно нормальным состоянием здоровья, желающих продолжить процесс спортивного совершенствования предлагаются занятия в спортивном клубе. Спортивный клуб включает в себя 30 секций, возглавляемых опытными тренерами-мастерами спорта.



Студенты, предпочитающие занятия физической культурой в виде интенсивных фитнес-нагрузок или механотренировок, занимаются в спортивно-оздоровительном комплексе, оснащенном различного рода тренажерами для бодибилдинга и фитнеса.

Существуют также сезонные спортивные базы для тренировок со студентами и оздоровления: это спортивно-оздоровительный лагерь и лыжная база. Летний спортивно-оздоровительный лагерь предоставляет возможность студентам и преподавателям продолжить тренировки в летнее время, заниматься плаванием, греблей и водными лыжами, совершенствуя свои спортивные навыки. К зимним видам спорта, представленным в вузе, относятся лыжи и конькобежный спорт, хоккей с мячом. Студенты занимаются на катке стадиона и лыжной базе.

Таким образом, в современном опорном вузе необходимо создание единой системы оздоровления студентов в процессе их образования и дальнейшей профессионализации. Слаженный и четкий механизм функционирования этой системы во многом может способствовать укреплению и приумножению здоровья современной студенческой молодежи как основного трудового, интеллектуального, военного, репродуктивного потенциала страны.

#### **Библиографический список**

1. Виленский М.Я. Качество образования по физической культуре в высшей школе в инновационных проявлениях // Сб. науч. тр. №4 РАЕН – Международный фонд «Знамя Победы». М.: Смядынь, 2008. С. 41-58.

2. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. SportSPBU // URL: [http://www.sport.spbu.ru/pdf/science/sbornik\\_11-12.pdf](http://www.sport.spbu.ru/pdf/science/sbornik_11-12.pdf) (дата обращения 05.10.17).

3. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие // URL: [http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/4900/1/Koshelev\\_i\\_dr.pdf](http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/4900/1/Koshelev_i_dr.pdf) (дата обращения 05.10.17).

4. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе // URL: <https://yadi.sk/i/IxQG56Ii3NmrKx> (дата обращения 05.10.17).

5. Методические основы физического воспитания в вузе // URL: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-3-4-metodicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniia-v-vuze> (дата обращения 05.10.17).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА**

**Сторчевой Н.Ф.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «РГАУ – МСХА им. К. А. Тимирязева», Москва**

**Аннотация.** Целью волейбола и физической культуры является развитие и поддержание требуемого уровня профессионально важных физических и психологических качеств, связанных с ними способностей к профессиональной деятельности специалистов аграрного ВУЗа.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, волейбол, профессионально-прикладная физическая культура.

**Цель исследования** – определить значимость учебно-тренировочных занятий по волейболу в профессиональной подготовке студентов вузов.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу позволяют разносторонне воздействовать на организм студенческой молодежи: развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков и умений, воспитывают волевые качества.

Основная цель подготовки по волейболу состоит в воспитании студентов-спортсменов, готовых к выполнению требований, предъявляемых рабочей программой по физическому воспитанию в аграрном вузе, а также в овладении техническими и тактическими умениями и навыками игры.

Основные задачи:

1. Обосновать эффективность учебно-тренировочных занятий по спортивным играм и показателям физического развития, росту спортивного мастерства волейболистов.

2. Совершенствование мотивации студентов в физической культуре и спорте.

3. Воспитание личности спортсменов, в частности, морально-волевых качеств спортивной направленности.

На учебно-тренировочных занятиях по волейболу формируется высокий уровень функционирования и надежность центральной нервной, сердечно-сосудистой, мышечной систем, слухового и зрительного

анализатора, а также такие необходимые для специалистов физические качества, как общая выносливость, ловкость и координация движений, быстрота реакции, вестибулярная устойчивость, распределение и переключение внимания.

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке разделённой сеткой.

*Основная цель игры* – направить мяч над сеткой так, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку со стороны соперника. Для этого команда имеет три касания мяча (и ещё одно возможное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе только подающая команда может набрать очко (исключение – в решающей партии). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает право подавать (в решающей партии она также получает и очко) и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача. Один из игроков является капитаном, который должен быть отмечен в протоколе.

*Тактика игры* – это целесообразные согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится, примерно, на одинаковом уровне. Поэтому, победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется: развитым тактическим мышлением; постоянной соревновательной активностью; хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнёрами; эффективным использованием технических приемов; вариантностью тактических действий.

Основными задачами тактической подготовки волейболистов являются: развитие психофизических способностей и физических качеств; приобретение тактических знаний; обучение тактическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

В последние годы проведён ряд исследований, посвящённых профессионально-прикладной физической культуре на учебно-тренировочных занятиях в вузе. В них обосновываются средства и

методы физического воспитания, содержание профессионально-прикладной физической культуры, направленной на развитие основных физических качеств и навыков, необходимых в учебных занятиях будущих специалистов аграрных профессий.

Целесообразность использования средств физической культуры и спорта в занятиях аграрного профиля проявляется не только в объективных показателях физического развития и физической подготовленности, но и в субъективном отношении к организации и содержанию проводимых физкультурно-спортивных мероприятий.

Наиболее эффективной формой тренировочного процесса по физической культуре студентов являются занятия, организованные с учетом их интересов, спортивной направленности по видам спорта на примере волейбола. Учебно-тренировочные занятия осуществляются в соответствии с программой по физической культуре студентов, инструкцией по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания в вузе.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в сельскохозяйственном вузе являются учебные занятия, лекции, беседы, судейская и инструкторская практика, тренировки, контрольные испытания, зачеты и соревнования.

Дополнительными формами учебного процесса, которые обеспечивают круглогодичную тренировку и разностороннее физическое развитие студентов, занимающихся волейболом, являются:

1. Упражнение по физической подготовке спортсменов, самостоятельные занятия физическими упражнениями.
2. Тренировочные сборы и участие в оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

Физическая культура в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания и спорта. Учебно-тренировочные занятия в группах спортивного отделения по футболу способствуют успешному решению задач курса «Физическая культура», более глубокому овладению специальными знаниями по спортивной технике, организации и методике тренировок, проведению соревнований, по формированию потребности систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

Организация учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту в вузах строится с учетом исходного уровня физической подготовленности студентов. В современной жизни все больше использования занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы студенческой молодежи. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, волейбол, находящийся в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действия, как в нападении, так и в защите. В соответствии с комплексной программой физической культуры и спорта [1-4].

Формирование технико-тактических действий в образовательном процессе группы спортивного отделения по волейболу в вузах. Проведение учебно-тренировочных занятий с элементами тактико-технических действий при обучении игре в волейбол формируют сплоченность и терпение друг к другу.

Важной задачей учебного процесса высших учебных заведений является повышение эффективности физического воспитания студентов, улучшение основных жизненно важных двигательных навыков, умений и поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности в соответствии с их будущей специализацией аграрного вуза.

Профессионально-прикладная физическая подготовка было направлено на развитие профессионально важных качеств (ПВК), знаний, практических умений и навыков, позволяющих быстро адаптироваться и эффективно трудиться в условиях производства по избранной специальности.

Одним из структурных компонентов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) является профессионально-прикладной спорт (ППС).

В процессе учебно-тренировочных занятий воспитывается необходимые физические качества: выносливость, ловкость, высокая физическая работоспособность, формируется осанка и красивое телосложение. Все эти качества необходимы специалисту. Трудовая деятельность специалистов в аграрном профиле, связана с образованием комплекса необходимых профессионально-важных качеств и навыков, характерных для специальностей вузов.

Обосновать значимость основных факторов, повышающих уровень профессионально-прикладного физического и психического состояния – разработать и применять комплексы физических упражнений по совершенству своего психофизического состояния [2, 5].

Результаты исследований по проверке эффективности специально разработанных средств и методов физической культуры с использованием спортивных игр, в ходе эксперимента показали, что наиболее существенные изменения произошли в показателях физической подготовленности, направленные использования средств и методов в опытной группе, способствовало достоверному улучшению показателей, характеризующих профессионально важные физические качества. Специалистами положительно оценивается роль профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности: 32,4% опрошенных видят пользу такой подготовки для улучшения состояния здоровья; 25,8% считают, что ППФП помогает повысить успешность освоение профессии; 15,4% указывают на ее пользу в процессе адаптации к профессиональной деятельности, а 11,4% – на повышение устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

Будущие специалисты аграрного вуза характеризуется умственной нагрузкой, устойчивостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды, вниманием, высокой работоспособностью, физической силой и выносливостью. Физическая культура и спорт должны помогать будущему бакалавру максимально долго оставаться здоровым, красивым, иметь высокую физическую и умственную работоспособность.

**Вывод.** Сравняя средние результаты студентов основного отделения контрольных и экспериментальных групп, можно отметить, что в беге на 100 метров результаты в экспериментальных группах повысились, на 7,6%, в контрольных – на 4,2%. Изменились качественные показатели волейболисток, занимающиеся в секции спортивной направленности, характеризующие уровень развития основных двигательных способностей: время челночного бега 7 раз по 50 метров – 68,0-71,2 с.

### **Библиографический список**

1. Свищев И.Д. Теория взаимодействий: общие закономерности взаимодействия участников соревнований в единоборствах и спортивных играх // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 39-41.
2. Воробьев Н.Е. Периметрический электрорефлексометр для исследования времени зрительно-двигательной реакции футболистов). Спортивные игры. Общие вопросы теории спортивных игр. М.: Просвещение, 1971. 96 с.
3. Лубышева Л.И. Спортивная физическая культуры и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд. пераб. и доп. М.: Академия, 2010. 272 с.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.И., Лексаков А.В. Спортивные игры – техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений. М., 2001.

5. Сторчевой Н.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов: монография. М.: ФГБНУ «Росинформагротех», 2017. 140 с.

УДК 796. 332.6

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ (НА ПРИМЕРЕ СИЛОВОГО ТРЕБОРЬЯ, ЖИМ ЛЕЖА, ГИРЕВОЙ СПОРТ) СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

**Сторчевой Н.Ф.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «РГАУ – МСХА им. К. А. Тимирязева», Москва**

**Аннотация.** Целью силовых видов спорта по физической культуре является развитие и поддержание требуемого уровня профессионально важных физических и психологических качеств, связанных с ними способностей к профессиональной деятельности специалистов не физкультурного профиля.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, силовое троеборье, гиревой спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Цель исследования** – определить значимость учебно-тренировочных занятий по силовым видам в профессиональной подготовке студентов вузов; влияние нагрузок силового характера на организм спортсмена многоместных тренировок подготовки по силовому троеборью жиму лежа, тяжелой атлетики, гиревому спорту состоит в воспитании студентов-спортсменов, готовых к выполнению требований, предъявляемых рабочей программой по физическому воспитанию в аграрном вузе, а также в овладении техническими и тактическими умениями и навыками.

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физической культуры.

**Задачи:** укрепления здоровья и устранение недостатка физического развития, физических качеств (силы, выносливости,

гибкости); освоение упражнений, способствующих развитию силы – жим, лежа, приседание со штангой на плечах; выполнение становой тяги, развитие специальных способностей, позволяющих успешно овладеть техникой и тактикой по силовому троеборью будущих специалистов аграрного профиля; обосновать эффективность тренировочных занятий по силовому троеборью и жиму лежа и показателям физического развития, специальной подготовленности, росту спортивного мастерства; совершенствование мотивации студентов в физической культуре и спорте.

Приседание со штангой на плечах. Стартовое положение звеньев тела атлета под штангой. Исходное положение со штангой на плечах. Подсед и вставание, расстановка ног на помосте, взаимодействие атлета и штанги. Встаньте из подседа, фиксация, опускание штанги на стойки.

Жим лежа. Стартовое положение: расположение звеньев тела атлета, ширина хвата, захват первая фаза – опускание штанги на грудь; вторая фаза – поднятие штанги после хлопка. Фиксация опускание штанги на стойки.

Тяга становая. Стартовое положение: расположение звеньев тела атлета, захват. Из стартового положения – поднимание штанги за счет выполнения ног и туловища с сохранением прямых рук, фиксация, опускания штанги на помост. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей специальной физической и технической подготовленности студентов по силовому троеборью.

Проведение тренировочных занятий с элементами тактико-технических действий при обучении по силовому троеборью. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в сельскохозяйственном вузе являются учебные занятия, лекции, беседы, судейская и инструкторская практика, тренировки, контрольные испытания, зачеты и соревнования.

Учебно-тренировочные занятия в группах спортивного отделения по футболу способствуют успешному решению задач курса «Физическая культура», более глубокому овладению специальными знаниями по спортивной технике, организации и методике тренировок, проведению соревнований, по формированию потребностей систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

Мотивы занятий спортом высших достижений включают, по мнению Я.Э. Якубенко потребности в пределах физических усилий, переживания состояния сильной психической напряженности, преодоление соперника, испытание собственных физических и психических возможностей [3].



Тренировочные нагрузки в группах спортивного совершенствования специализированных упражнений в силовых видах спорта, в том числе и жиму лежа, воздействуют на все стороны подготовленности спортсменов МСМК, МС, КМС, первых разрядов (С.С. Тимофеев, А.Е. Гульянц, Я.Э. Якубенко С.М., Косарев, А. Е., Н.Ф. Сторчевой) [1-3].

Задачей учебно-тренировочного процесса высших учебных заведений является повышение эффективности физической культуры и спорта студентов-спортсменов, улучшение основных жизненно важных двигательных навыков, умений и поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности в соответствии с их будущей профессией.

Педагогическое воздействие профессионально-прикладной физической культуры было направленно на развитие профессионально важных качеств (ПВК), знаний, практических умений и навыков, позволяющих быстро адаптироваться и эффективно трудиться в условиях производства по избранной специальности.

Одним из структурных компонентов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) является профессионально-прикладной спорт (ППС). Средствами реализации данных направлений в вузе служат развитие следующих силовых видов спорта: силовое троеборье, гиревой спорт.

Обосновать значимость основных факторов, повышающих уровень профессионально-прикладного физического и психического состояния – разработать и применять комплексы физических упражнений по совершенству своего психофизического состояния [2, 3].

**Вывод.** Эффективность и перспективы применения метода силовой подготовки студентов необходимо рассматривать с учетом основной направленности на создание условий для всестороннего развития студентов. Отмечается незначительный прирост в жиме штанги лежа (4%), в становой динамометрии (5%), хотя эти значения не являются достоверными ( $p > 0,05$ ). Остальные упражнения общей и специальной физической подготовки оказались недостоверными в своем приросте. Можно предположить, что это обусловлено тем, что используемая нагрузка в контрольной группе не повлияла на результат в этих упражнениях.

В экспериментальной группе на учебно-тренировочных занятиях в группах спортивного совершенствования тяжелой атлетике студенты прирост составил в тестовых упражнениях в прыжке в длину с места 5 %, в прыжке вверх с места по методу Абалакова 11%, в приседании со штангой на плечах 25%, в жиме штанги лежа 14%, в становой

динамометрии 16%, он статически достоверен. Это говорит о том, что правильно подобранная нагрузка способствовала увеличению результата в данных упражнениях общей и специальной подготовки.

На занятиях силовым троеборьем студенты использовали – режимы мышечной работы (динамический, статико-динамический); методы обучения с использованием отягощения малого (40-50%), среднего (60-75%), большого (85%) и максимального (89%) веса; количество упражнений (4-5) в тренировочном занятии. Приседания со штангой на плечах и груди студенты выполняли с весом 65% 3 подхода по 5 повторения. Тягу становую выполняли с весом 67% по 4 повторения. Жим штанги лежа выполняли весом 76% 3 подхода по 3-4 повторения. Наклоны со штангой на плечах выполняли 3 подхода по 4-5 повторений с весом отягощения, не превышающим 70%.

Анализ результатов после проведения тренировочной работы показал, что в экспериментальной группе, занимающейся силовым троеборьем, произошли значительные сдвиги. Силовые способности занимающихся увеличились, это свидетельствует о правильном выборе тренировочной нагрузки в силовой подготовке студентов.

Одним из структурных компонентов профессионально-прикладной физической культуры (ППФП) является профессионально-прикладной спорт (ППС). Для будущих специалистов Агроинженерных вузов ППС является гиревой спорт. В процессе занятий им воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируется осанка. Все эти качества необходимы специалисту.

Использование в круговые тренировки силовой направленности. несложных гимнастических упражнений, а также движений в гиревом спорте, пауэрлифтингу, жим лежа, тяжелой атлетики позволяет повторять их многократно и комплексно как одну целостную, точно дозированную тренировочную работу. Таким образом, обеспечивается последовательное воздействие на все основные группы мышц. А.Е. Гульянц, Ю.Ф. Жабин А.А., Сухоцкий, Н.Ф. Сторчевой [1-3].

### **Библиографический список**

1. Сторчевой Н.Ф. Учебно-тренировочный процесс подготовки студентов аграрных вузов по силовому троеборью: Учебное пособие. М.: Изд-во РГАУ-МСХА, 2016. 97 с.
2. Сухоцкий И.В. Тренировка в пауэрлифтинге М.: МИТ, 1999.
3. Гульянц А.Е., Юферев В.П. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов в группах атлетической направленности: Учеб. пособие. М.: МГУП, 2002. 60 с.

4. Якубенко Я.Э. Распределение тренировочной нагрузки между отдельными группами упражнений в пауэрлифтинге у мужчин // Экстремальная деятельность человека. 2017.

5. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. 2002. 272 с.

6. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.

7. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.

УДК 796:378.091

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Парфенов А.С.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени  
И.С. Тургенева», Орел**

**Аннотация.** Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактом, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Хотелось бы отметить, что сегодня – это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

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

Профессиональная физическая культура в учреждениях высшего профессионального образования является составной частью программы физического воспитания студентов и должна проводиться на всех специальностях, по которым проводится обучение в вузе на протяжении всего периода учебной деятельности. В вуз принимаются студенты по уровню знаний по определенным профилирующим предметам. В связи с этим это направление определяется как прикладная ориентированная подготовка (к определенной профессии), которая включает две составляющие.

*Первая* связана с педагогическими навыками физической культуры, необходимыми для семейной жизни и воспитания собственных детей, в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий во взаимодействии с коллективом, общественными организациями, общественностью.

*Вторая* направлена на оптимальное воспитание профессионально значимых двигательных способностей, умений, навыков и совершенствование индивидуальных психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей деятельности студентов.

Основополагающее значение для целесообразной организации профессионального физкультурного образования имеют *общие социальные принципы: оздоровительной направленности, связи с трудовой и оборонной практикой, всестороннего развития.*

Прикладная ориентированная психофизическая подготовка строится следующим образом [2]:

1. Овладение знаниями о режиме двигательной активности, осуществляется посредством индивидуальных и групповых бесед на протяжении всего периода обучения в вузе.

2. Обучение физическим упражнениям, направленным на развитие определенных групп мышц и органов.

3. Повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям, что достигается регулярными занятиями на улице.

4. Формирование организаторских и конструктивных умений и навыков, «Подвижные игры».

Исходя из задач ПФК и соотношения средств ОФП и ППФП, можно выделить три этапа [1]:

*1 этап* – занятия преимущественно ОФП. Длительность этапа 1,5-2 месяца (развитие выносливости, быстроты, силы, равновесия, устойчивости). Средства физической культуры и ППФП: физические упражнения, тренажеры для ОФП, специальные упражнения для тренировки вестибулярного анализатора.

Соотношение средств ОФП и ППФП по времени: 40% – выносливость, 20% – сила, 20% – быстрота, 10% – гибкость, 10% – вестибулярная устойчивость и психические функции.

*2 этап* – сочетание общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки, продолжительность этапа – 4-5 месяцев (развитие специальных профессионально-важных психофизических качеств). Средства этапа: тренажеры для ОФП и тренировки анализаторов, спортивные игры, гимнастические упражнения (снаряды), кроссы и т.д.

Соотношение средств по времени: 20% – психофизиологические функции, 20% – сила, 15% – выносливость, 15% – быстрота, 30% – психические функции, ловкость, гибкость.

Соотношение средств по времени: 25% – психофизиологические функции, 15% – специальная выносливость, 15% – сила, 15% – быстрота, 10% – психические функции, 20% – ловкость, гибкость.

Таким образом, в организации занятий профессиональной физической культурой в высших профессиональных учебных заведениях следует различать три этапа:

1. *Предварительный*. Задачи данного этапа: изучение особенностей, труда будущей профессии; определение зависимости уровня развития прикладных качеств от двигательной подготовленности и спортивной специализации; разработка методов развития профессионально-важных качеств; создание необходимой материальной базы (тренажеры, устройства и т.д.); планирование в общем виде средств и методов формирования и развития прикладных качеств по месяцам.

2. *Основной*. Задачи основного этапа: получение фоновых данных состояния профессионально-прикладных качеств, проведение медицинского осмотра; планирование нагрузок только на текущий месяц с учетом контрольных испытаний; организация и проведение ППФП на учебных занятиях; постоянное наблюдение за динамикой изменения прикладных качеств (контрольные испытания, измерения).

3. *Заключительный*. Задачи заключительного этапа: проверка эффективности занятий ППФП; составление заданий на производственную практику, каникулы.

Тестирование и обследование проводится поэтапно на первых 3-4 занятиях и во время обязательного медицинского осмотра. ПФК планируется на всем протяжении обучения в вузе в рамках учебного процесса по физической культуре и проводится в виде теоретических и практических занятиях во всех учебных отделениях – основном, специальном и спортивном [3].

#### **Библиографический список**

1. Зайцев А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах и сузах Минрыбхоза СССР: метод, материалы. Калининград, 1987. С. 27-29, 65-70.

2. Купчинов Р.И. Физическое воспитание: учеб, пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высш. образования. Мн.: ТетраСистемс, 2006. С. 327-332.

3. Курснцов В.А., Поляков В.М., Анучин В.Ф. Методические указания по организации и методике проведения учебных занятий по физическому воспитанию с профессиональной направленностью со студентами. М.: 1989. С. 7-9.

4. Сериков В.В. Волгоград: Перемена, 1994. 175 с

5. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе лично-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Томск, 2003.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ**

**Тарасов В.А.**, профессор

**Панина О.В.**, доцент

**Шишкина Т.Г.**, доцент

**Горбунова Ю.В.**, старший преподаватель

**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме совершенствования точности приема и передачи мяча в волейболе среди студентов университета, выбравших элективный курс по волейболу.

**Ключевые слова:** современный волейбол, технические приемы, передачи, блокирование, надежность, результативность подачи.

**Цель работы.** Разработка оптимальной модели планирования и проведения тренировки новичков в повышении точности приёма и передачи мяча в волейболе.

В настоящее время как на международной спортивной арене, так и внутренних соревнованиях страны резко обострилась спортивная конкуренция, поединки волейбольных команд становятся все более длительными и напряженными. Современный волейбол – атлетическая игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью игроков. Специфика игры, протекающая с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляемую волейболистам [1].

Правилами спортивных соревнований предусматривается и разрешается каждой из команд при розыгрыше одной игровой фазы производить не более трех технических приемов, не считая блокирования. Технический прием выполняется в одно касание. Малейшее нарушение правил в выполнении приема такое, как длительное касание, исправлению не поддается, а приводит к потере подачи мяча или команде противника засчитывается одно очко.

В связи с этим техническое исполнение является во многом определяющим в достижении успеха команды в целом. Результативность игры волейболиста складывается из выполнения большого количества технических приемов и тактических действий из

которых тем не менее есть определенный круг приемов, без которых невозможна сама игра в волейбол. К ним следует отнести: прием мяча с подачи, передача мяча для нападающего удара, подача и нападающий удар. Из трех технических приемов, выполненных игроками обороняющейся команды, два, а иногда и все три будут передачи мяча.

**Задача работы.** Определить наиболее оптимальные средства и методы по проведению тренировок в зависимости от уровня квалификации занимающихся волейболом. Прием и передача мяча – одно из наиболее сложных и ответственных технических действий в волейболе.

Ценность такого технического приема, как передача мяча, состоит в том, что он является первым обороняющейся команды. Ошибка в его исполнении неминуемо приводит к успеху команды противника. Известно, что современный волейбол предъявляет чрезвычайно высокие требования к функциональному состоянию организма волейболиста, к целенаправленному развитию определенных физических качеств, а также высокой степени надежности исполнения технических приемов, особенно приема мяча с подачи, ибо от четкого технического его исполнения точности передачи для завершения удара во многом зависит результативность игры и успех в спортивных соревнованиях.

Тренировочные нагрузки рассматриваются как важный компонент тренировки, это понятие отражает количественную меру тренировочных воздействий на волейболистов в процессе тренировочных занятий [1].

Большое значение имеют внутривузовские соревнования среди студентов, поступивших в университет на 1 курс, выбравших элективный курс по волейболу. В процессе соревнований в течение учебного года, преподаватель видит недостатки в подготовленности студентов учебных отделений и работает по их ликвидации [4, 5].

Методика включала в себя: исследования и сравнения среди команд факультетов в зависимости от уровня их квалификации. Проводимые исследования всего происходящего на площадке во время соревнований, их анализ позволяют выделить главное во всей спортивной деятельности, вносить определенные коррективы по ходу их спортивной борьбы, решать целый ряд тактических и организационных задач.

Непрерывно растущие спортивные результаты и увеличение конкуренции на спортивной арене требуют дальнейшего повышения уровня подготовки спортсменов. Усовершенствование системы спортивной тренировки – процесс бесконечный. В этом проявляются

новые закономерности, расширяющие неограниченные возможности человеческого организма.

Повышение уровня физической и технической подготовки спортсменов, сокращение времени, затраченного на их развитие, совершенствование технического мастерства становятся возможными благодаря результатам научных исследований, разработке и применению более совершенных методик спортивной тренировки [3].

**Результаты исследования:** Исследуя участие в соревнованиях подчеркиваем, что эффективность в приёме мяча снизу двумя руками правильно принятых мячей у новичков составляет около 40%, из которых проигрывается более 60%. Эффективность верхних передач составляет от 40-60%.

Из приведенных данных видно, что при приеме мяча подачи снизу двумя руками спортсмены волейболисты новички успешно принимают около 50% мячей, а в передаче мяча сверху двумя руками чуть более 50%. Также видна зависимость в приеме и передаче мяча зависит от уровня технической и спортивной подготовки волейболистов. Таким образом результативность приёма мяча и подачи у спортсменов, имеющих лучшую техническую подготовку составляет около 80%, тогда как у команд, имеющих низкий уровень подготовки всего около 50%, то есть половина мячей с подачи спортсменами обороняющейся команды не принимаются. Результативность вторых передач так же зависит от уровня подготовки игроков.

Исходя из всего сказанного о приеме мяча с подачи и точности передачи его для завершающего удара, мы заинтересовались результативностью передачи мяча в волейболе. Глубокий и всесторонний анализ любого технического действия требует четкого разделения его исполнения на отдельные составные части, что помогает выяснить характер движения. Из всех технических приемов и тактических действий, выполненных волейболистами во время соревнований, они выделили те, без которых невозможна успешная деятельность. К ним относятся следующие: прием мяча снизу двумя руками – основной технический прием с подачи и нападающего удара; передача мяча сверху двумя руками – основной технический прием и передача мяча для завершающего удара.

**Вывод:** Результативность передач мяча и особенно результативность приема его с подачи, являются определяющими в достижении побед и спортивных соревнованиях, поэтому в процессе совершенствования технического мастерства необходимо уделять решению этой проблемы особое внимание.



Правильное применение различных физических нагрузок, их эффективность и интенсивность для волейболистов – залог успеха спортивного совершенствования – высшая стадия достижения высоких спортивных результатов. Тренируясь по данной методике сборная команда университета постоянно участвуя в летних универсиадах среди аграрных вузов России, занимает призовые места. На протяжении многих лет является победителем в Областной межвузовской спартакиаде, сборные команды факультетов показывают хорошую технику и высокие спортивные результаты.

По результатам участия в соревнованиях различного уровня можно отбирать наиболее одаренных и перспективных игроков в сборную команду университета.

### **Библиографический список**

1. Гурова И.В., Травова О.Н. Средства и методы практических занятий по волейболу для развития профессиональных качеств и двигательных навыков студентов: Учебно-методическое пособие. Саратов: «Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова», 2012.

2. Панина О.В., Тарасов В.А., Шишкина Т.Г. Здоровье сберегающие технологии умственного труда, спорта и быта студентов современного ВУЗа: учебное пособие. Саратов: ООО «Типография Регион», 2014.

3. Черевик Н.Н., Ерохина Н.А. Формирование и сохранение здоровья человека средствами физической культуры и спорта // Наука и общество. 2017. № 3 (29). С. 83-85.

4. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.

5. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.

## **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ВВЕДЕНИЯ В ГИРЕВОЙ СПОРТ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА**

**Тимофеев М.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Васильева Н.В.**, кандидат педагогических наук  
**Матвеева Н.А.**, кандидат педагогических наук  
**ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары**

**Аннотация.** В этой статье рассматривается влияние комплексной подготовки в процессе введения в гиревой спорт. Говориться о необходимости сотрудничества тренера-преподавателя со спортивным врачом для совместной организации успешного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Предложены варианты тем лекций для теоретических занятий, а также выявлена актуальность предупреждения спортивного травматизма на начальном этапе подготовки будущих спортсменов.

**Ключевые слова:** комплексный подход, спортсмены, гиревой спорт, физические нагрузки, электрокардиография, тренировочные занятия, теоретическое обучение, перенапряжение.

Процесс тренировочных занятий представляет планомерное развитие нагрузок. Однако есть спортсмены, которые в погоне за быстрыми результатами получают достаточно серьезные травмы. Которые в некоторых случаях не проявляются сразу. Поэтому важно обращать внимание на поведение собственного здоровья своевременно. Спортивным врачам и тренерам необходимо контролировать раннюю диагностику заболеваний спортсменов, что +позволяет своевременно выявлять отклонения в функциональных системах и продлевать их спортивное долголетие. Но не только наблюдение у врача может предотвратить спортивный травматизм. Комплексный подход на ранних этапах введения в гиревой спорт способствует успешному процессу занятий, достижению первых результатов за более короткое время, и минимизации травматизма.

Рассмотрим вариант медицинского осмотра в процессе введения в гиревой спорт. Благодаря современной функциональной диагностике, которая имеет различные инструментальные методы исследования, можно вовремя отследить и выявить отклонения в функционировании организма. Одним из наиболее распространенных и доступных методов

исследования в гиревом спорте является электрокардиография, используемая в основном в кардиологии. Так как во время занятий гиревым спортом основная нагрузка ложится на сердечную мышцу.

В гиревом спорте, проводимые педагогические и медицинские наблюдения, доказывают, что использование метода электрокардиографии, применяемого в медицинских обследованиях, позволяет выявлять у спортсменов не только нарушения ритма и проводимости сердца, признаки гипертрофии желудочков и предсердий и др. в покое, но и количественно оценить влияние физической нагрузки на электрические показатели сердца. В исследованиях кандидата педагогических наук Владимира Фёдоровича Тихонова, который является председателем научно-методической комиссии Всероссийской федерации гиревого спорта, выявлена тесная связь некоторых ЭКГ – показателей с уровнем интенсивности физической нагрузки и с ее направленностью.

Было выявлено, что у многих гиревиков после соревновательных нагрузок наблюдаются в ЭКГ признаки гиперфункции или перенапряжения правых отделов сердца. Правые отделы сердца перекачивают кровь по малому кругу кровообращения (через легкие). Нерациональная поза в статических положениях и задержки дыхания в динамике выполнения упражнений приводит к повышению внутригрудного давления и затруднению кровообращения в легких.

Внешними признаками затрудненного дыхания у спортсменов гиревого спорта являются: шумное дыхание, сжатые губы и раздутые щеки в моменты акцентированных усилий. Таким образом, одной из основных причин, вызывающих перенапряжение правых отделов сердца у спортсменов низкой квалификации, является задержка дыхания и натуживание в отдельных фазах выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта вследствие нерациональной координации дыхания и техники движений.

На основе изученного материала мы предлагаем, чтобы перед введением практических занятий обязательно будущий спортсмен прослушал курс теоретических лекций. Так как обычно на практике можно встретить пренебрежение теорией. Курс лекций должен состоять минимум из трех занятий, которые включают в себя лекции на тему: физиологическое развитие организма в гиревом спорте, основные техники и упражнения, техника безопасности работы с инвентарем и оборудованием. А также перед введением в гиревой спорт необходимо ввести обязательный медицинский осмотр.

Изучение физиологических характеристик помогает спортсмену сосредоточить внимание на планомерном развитии нагрузок. Так как физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных

функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма. В целом для гиревика характерно гармоничное развитие всех органов и мускулатуры со значительной гипертрофией мышц-разгибателей спины, ног и рук. Значительные изменения происходят в развитии костно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Основным средством тренировки в гиревом спорте являются упражнения, которые можно условно разделить на соревновательные, специально-подготовительные и общеразвивающие. И поэтому необходимо с первого дня занятий гиревым спортом рассмотреть все правила техник и упражнений, их основные позиции, чтобы избежать травматизма.

Овладение техникой безопасности всегда является основополагающим фактором по предупреждению травм. В гиревом спорте невозможно обойтись без инвентаря и специального оборудования, и умение правильно ими пользоваться и эффективно использовать – один из факторов успешного овладения данным видом спорта.

В ходе исследования обратили внимание, что у спортсменов высокой квалификации, степень травматизма минимальная, так как они имеют совершенную методику тренировки по сравнению со спортсменами более низкой квалификации, что вызвано форсированной подготовкой к выполнению разрядных норм и норм мастера спорта. Поэтому появляется необходимость в процессе введения в гиревой спорт уделять особое внимание на комплексную подготовку начинающих спортсменов, которая включает в себя изучение теоретических аспектов и медицинского осмотра.

Таким образом, для достижения наивысших результатов и многолетних выступлений в гиревом спорте необходимо иметь здоровое сердце и владеть теоретическими знаниями. Сотрудничество тренера-преподавателя со спортивным врачом необходимо для совместного своевременного выявления изменений состояния здоровья, происходящих в динамике учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Систематический анализ организма спортсмена позволит вносить коррективы в тренировочные планы в тех вопросах, касающихся как техники упражнений, так и объемов, интенсивности и направленности физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях. А владение теоретическими знаниями минимизирует получение травм в гиревом спорте.

### **Библиографический список**

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 384 с.
2. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2003. 24 с.
3. Пальцев В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1994. 20 с.

УДК 796.051

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В РОЛИ ПОБЕДИТЕЛЯ**

**Травова О.Н.**, старший преподаватель

**Гурова И.В.**, старший преподаватель

**Кокорина Т.Ю.**, старший преподаватель

**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Аннотация.** Достижение высоких результатов в игровой деятельности волейболистов невозможно без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности игроков. Самоощущение победителя у игрока формируется в результате выигрышей или соревнований в трудной борьбе, а также при каждодневных маленьких победах. И победы, и поражения можно использовать для формирования игроков с психологией победителя.

**Ключевые слова:** волейбол, игрок, победитель, личность, соперник, соревнование, анализ, поражение.

**Цель работы:** Определить значение психологической подготовки волейболистов.

**Задачи работы:**

1. Выявить значение психологической подготовки в тренировочном процессе волейболистов.

2. Выявить значение психологической подготовки в соревновательной деятельности волейболистов.

**Введение.** Изучение психофизиологических и психомоторных качеств, а также социально-психологических особенностей личности

человека имеет важное значение в таких видах деятельности, как военная, производственная, спортивная.

В настоящее время высокие спортивные показатели и все возрастающее мастерство спортсменов ведущих команд мира, по мнению А.В. Ивойлова, настоятельно требует интерпретировать соревновательную деятельность волейболистов с позиций биомеханики, теории спортивной тренировки и психофизиологии. Изменения и установление степени развития психофизиологических, психомоторных и социально-психологических показателей у волейболистов различного уровня подготовленности и команд различной квалификации, определения их влияния на эффективность игровой деятельности имеет как теоретическое, так и практическое значение [1].

Обычно для обеспечения побед в качестве главных называют два условия: хороший подбор игроков и их умение эффективно выполнять различные приемы игры. Бесспорно, это важные факторы, однако не всегда они имеют решающее значение в достижение положительного результата в матче.

В критические моменты игры судьбу матча обычно решает уровень проявления волевых качеств волейболистами. Всем известно, что главное в игроке – это характер. Важнейшее его составляющей является самоощущение победителя: уверенность в своих силах, вера в успех. Это позволяет игроку полнее реализовать свой игровой потенциал в соревнованиях. Чувство победителя во многом предопределяет успешность действий игроков и команды в целом на соревнованиях, особенно в концовках игр.

Формула психологического самовнушения типа «Я смогу! Я сильнее! Я преодолею!» формирует со временем одну из черт характера спортсмена с психологией победителя. Ведь правило «Главное – победить себя!» оказывается выполненным. Игроки с устоявшимся самоощущением победителя воспринимают то или иное поражение как случайность, недоразумение, как собственную ошибку, которую легко исправить. Это делает игрока психологически устойчивым, обеспечивая превосходство в решающих моментах игры и, в итоге, принося победу.

Но самоощущение победителя у игрока формируется не только в результате выигрышей ответственных игр или соревнований в трудной борьбе, но и при каждодневных маленьких победах [2].

Первые подвижки начинают проявляться в случаях успешной борьбы игроков с трудностями, которых немало в каждом учебно-тренировочном занятии. Добросовестная реализация тренерских заданий в процессе тренировочного урока, выполнение упражнения с большей самоотдачей, самоотверженностью, старанием, преодоление усталости закаляет характер, вырабатывает силу воли. Трудности тренировочного процесса – как раз тот полигон, где начинает расти боец.

Чем выше мастерство тренера, чем больше он может помочь игроку решать поставленные задачи, тем скорее начнет формироваться характер победителя через успех, вселяющий веру в свои силы.

Имеет значение не сама победа, а оценка и переживание победы как успеха. Ведь победа победе рознь. Можно выиграть и не ощущать себя победителем. А можно проиграв, считать себя победителем.

Иную победу можно ощущать как поражение, переживать как неуспех (например, при плохой игре, с заведомо слабой командой, когда победа досталась с большим трудом). В таких случаях можно с иронией сказать, что команда «потерпела победу».

Проигрыш, напротив можно оценивать как победу, переживать как успех (например, при достойной игре в проигранном матче с соперником, превосходящим по силам). И если игроки старались, бились за победу, показали в игре многое из того, на что способны, но не победили, негативно оценивать и ругать тренеру по большому счету надо себя, а не игроков. Надо анализировать ситуацию, попытаться понять, что привело к проигрышу.

С применением негативной оценки надо быть очень осторожным – это обоюдоострое оружие. Она как скальпель: может избавить от недуга, а может погубить. Особенно вредно допускать психологический разгром, после которого игрокам бывает трудно восстановиться и обрести былую уверенность.

Чтобы игрок научился уважать себя, тренеру надо научиться уважать игрока – иного пути нет. Личность формируется только через уважение, когда с воспитанником считаются и доверяют ему. Тем не менее, позитивная критика со стороны тренера часто бывает продуктивной: это может подействовать отрезвляюще, и команда последующие встречи проведет собранно и победит.

Как уже было отмечено, одни только победы не сформируют психологию победителя у игрока. Порой поражения могут иметь гораздо большее значение в воспитательном плане, чем иная победа. Настоящей проверке команда и игроки подвергаются как раз после падения, оглушительного проигрыша, когда собраться и снова выиграть бывает во сто раз труднее.

Очевидно, правильнее будет считать, что побед должно быть больше, чем поражений. И дело не в их количестве, а в уроках, которые игроки способны извлечь из возникших психологических ситуаций. И победы, и поражения можно использовать для формирования игроков с психологией победителя.

В обеспечении успешных действий игроков в критические для матча ситуации определяющее значение имеет способность к волевому проявлению. Когда отмечают характер, как главную сторону игрока, имеют в виду, прежде всего, его волю. Именно волевые проявления

позволяют игрокам безошибочно действовать в психологически напряженных моментах, определяющих судьбу встречи.

Специфика того или иного вида спорта накладывает определенный отпечаток на развитие определенных сторон психики спортсмена – его восприятий, внимания, памяти, мышления, представлений, воображений, эмоций, морально-волевых качеств. Спортивная деятельность требует специализированного развития тех или иных психических функций, волевых качеств спортсмена.

Волейбол – спортивная игра, которая отличается большой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. Волейбол является, пожалуй, одним из наиболее насыщенных эмоциональными переживаниями видов спорта. Высокий темп игры, ее длительность. Напряженность соревновательной борьбы, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность каждого действия, а кроме того, присутствие большого количества бурно реагирующих зрителей определяют насыщенность ее сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие – отрицательное.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Для регуляции эмоциональных состояний необходим комплекс мероприятий по предупреждению или ликвидации уже возникших состояний [3].

**Заключение.** Анализ литературы показал, что спортивная деятельность по своему воздействию на организм занимает особое место – она главным образом направлена на совершенствование спортсмена – его физических и психических способностей. А.Н. Крестовников показал, что занятия тем или иным видом спорта влияют на деятельность анализаторов, играющих важнейшую роль в выработке и воспроизведении сложных двигательных качеств, и тем самым способствуют их совершенствованию.

Достижение высоких результатов в игровой деятельности волейболистов невозможно без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности игроков.



### **Библиографический список**

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для ВУЗов. М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
2. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания: Учебник для ВУЗов. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов ФК. М.: ФиС, 1991.
4. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
5. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.

УДК 796.05

### **ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДИКЕ КРОССФИТ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**Шимченко М.В., Речкалов А.В., Антонов М.А.**

**ФГБОУ ВО «Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева», Курган**

**Аннотация.** В работе рассматриваются теоретические и методические аспекты тренировки в кроссфите. В качестве основных преимуществ данного вида физической активности выделяют его универсальность и гармоничность для развития физических способностей, разнообразие применяемых средств и оздоровительный эффект.

**Ключевые слова:** кроссфит, физические качества, специальная выносливость.

**Введение.** Кроссфит специалисты определяют как систему подготовки, развивающую все физические качества атлета – выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию. При этом средства формирования физических способностей могут быть самыми разными. Занятия обычно включают в себя быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности [1-4].

Идеологом данного спортивного направления является ГрегГлассман, бывший профессиональный гимнаст. Первый зал для занятий кроссфитом был открыт в Калифорнии в 2001 году. За 15 лет развития нового направления в силовом спорте по всему миру было открыто около 4 000 залов, в которых практикуется данная система. В некоторых странах (например, в Канаде) кроссфит официально включен в программу занятий для спецподразделений вооруженных сил, пожарных отрядов. Существует даже направление CrossFitKids, разработанное специально для детей [3].

**Цель исследования.** Кроссфит представляет собой вид круговой тренировки, предполагающий выполнение упражнений различной направленности с минимальными интервалами отдыха между подходами. В кроссфите допустимо как выполнение упражнений с собственным весом (отжимания, подтягивания, прыжки и т.д.) так и упражнения аэробного характера (бег, велосипед, гребля, плавание) [3-5].

Особенностью кроссфита является отсутствие узкой направленности в тренировке функциональных возможностей организма. Одновременно спортсмен может развивать силовые, скоростно-силовые способности, а также общую (аэробную) и специальные виды выносливости (силовую, скоростную, координационную и т.п.). Именно поэтому универсальность является основной положительной стороной данной методики.

В кроссфите соединение разноплановых нагрузок в конечном итоге дает усредненный результат по каждому из тренируемых качеств, тогда как в других видах спортивной подготовки прослеживается четкая специализация и направленность тренировочного процесса на доминирующие физические способности (например, в бодибилдинге – силу, в марафонском беге – выносливость). Эта универсальность, усредненность показателей – это именно то, что чаще всего используется в обычной жизни.

**Условия и методы исследования.** Одной из важных особенностей тренировки в кроссфите является вариативность. Программа тренировок на день может меняться ежедневно, что называется WorkoutoftheDay – WOD (программа тренировки на день) [2-5].

Некоторые WOD специально названы в честь женщин или военных героев. WOD меняется каждый день, поэтому их великое множество. И они могут быть весьма тяжёлыми. Наиболее популярными WOD считаются:

1. Барбара (Barbara): включает 5 циклов, состоящих из 20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъёмов туловища и 50 приседаний, выполняемых подряд. После каждого цикла можно сделать передышку в течение 3 минут.

2. Энджи (Angie): включает 100 подтягиваний, 100 отжиманий, 100 подъёмов туловища на пресс, 100 приседаний, которые нужно выполнить в течение всей тренировки.

3. Мерф (Murph): бег трусцой на 1 милю (1,6 км), затем 100 подтягиваний, 200 отжиманий, 300 приседаний, после которых следует пробежать ещё 1 милю.

4. Джеки (Jackie): 1000 метров гребли на тренажёре, 50 трастеров и 30 подтягиваний, которые выполняются предпочтительно без отдыха между упражнениями [5].

**Результаты исследования.** При составлении программы тренировки количество включенных упражнений должно соответствовать уровню подготовки занимающихся на начальном этапе составляет 3-5 упражнений (например, подтягивания в висе на перекладине – 6-10 раз, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 10-20 раз, прыжки толчком двумя из глубокого приседа 15-20 раз, подъем ног в висе на шведской стенке – 10-15 раз, бег на 400-500 м). Такой цикл повторяется от 3 до 6 раз без отдыха или же отдых должен быть минимальным, что будет являться условие выполнения следующего цикла на фоне недовосстановления или накапливающегося утомления (именно такой подход используется для воспитания у спортсмена специальной выносливости – скоростной, силовой, скоростно-силовой и т.д.).

В качестве примера простых и эффективных упражнений можно привести:

1. Максимально быстрые подтягивания на турнике, которые делаются рывками. В одном круге делается 15 повторов.

2. Взрывные приседания. Делаются, как обычные приседания, но в момент, когда надо вставать, вам нужно выпрыгнуть максимально вверх. Делается также 15 повторов.

3. Подъём ног на турнике. Повиснув на турнике, быстро и интенсивно подтягивайте ноги к животу.

4. «Бурпи». Присядьте, подтянув ноги к груди и упираясь руками в пол. Выбросьте ноги назад, встав в упор лёжа, затем вернитесь в исходное положение и сделайте максимально высокий прыжок вверх.

5. Взрывные отжимания. Обычные отжимания, при которых в верхней точке ладони отрываются от пола.

Еще одним важным условием тренировки по методике кроссфита является оптимальная комбинация чередований различных упражнений. Не рекомендуется выполнять друг за другом упражнения схожие по характеру и вовлекающие в работу одни и те же мышечные группы, что может стать причиной чрезмерного утомления и отказа от работы. Необходимо использовать элемент переключения с одних

мышечных групп на другие с целью ускорения восстановительных процессов (активный отдых).

Еще одним из условий тренировки является увеличение выполненных циклов (кругов) за строго фиксированное время, например, за 30 минут, либо сокращение времени тренировки при строго фиксированном объеме нагрузки (при постоянном количестве повторений каждого упражнения и количестве кругов).

**Выводы.** Таким образом, подводя итог анализу имеющихся сведений по использованию методики кроссфита в подготовке спортсменов – единоборцев можно обозначить ее следующие преимущества:

1. Универсальность (в одинаковой степени развиваются различные двигательные способности атлета – силовые скоростные, выносливость, аэробные и анаэробные способности).

2. Разнообразие (включение в «программу тренировок на день» упражнений, кардинально отличающихся по характеру, позволяет извлечь занятие от монотонности и будет способствовать быстрому восстановлению различных мышечных групп).

3. Отсутствие необходимости применения анаболических субстанций, включая запрещенные препараты (поскольку тренировка направлена на гармоничное развитие всех физических способностей применение фармакологических препаратов, воздействие которых рассчитано, как правило, на наиболее нагружаемые системы, не имеет смысла).

4. Оздоровительный эффект (так как нет жесткой специализации по какому-то физическому качеству, то их развитие на оптимальном, усредненном для данного занимающегося уровне и будет составлять основу его физического здоровья и работоспособности).

Вместе с этим надо указать и на очевидные недостатки данной методики:

1. Отсутствие четкой специализации (невозможность развить до максимума какую-то одну физическую способность, как это происходит в большинстве спортивных специализаций).

2. Менее выраженный анаболический эффект, что, безусловно, неэффективно для представителей силовых видов спорта.

### **Библиографический список**

1. Антонов М.А., Шимченко М.В. Влияние антропометрических данных на уровень физического развития студенток аграрного вуза // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: Материалы II международной научно-практической конференции. 2015. С. 155-157.

2. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» // URL: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>.

3. Грег Гласман. Руководство по проведению кроссфит тренировок // URL: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_Training\\_Guide\\_Russian.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf).

4. Шимченко М.В., Антонов М.А., Семёнов В.Л. Оздоровительный эффект плавания в вузовской подготовке специалистов и бакалавров // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: Материалы II международной научно-практической конференции. 2015. С. 153-155.

5. Smith M.M., Sommer A.J., Starkoff B.E., Devor S.T. Crossfit-Based High-Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness and Body Composition // Journal of Strength & Conditioning Research. 2013. Vol. 27. P. 3159–3172.

6. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.

7. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.

УДК 786.2:378.147(470.57)

**ПРИМЕНЕНИЕ ВИДА СПОРТА «ЛАПТА» В ЭЛЕКТИВНЫЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В  
БАШКИРСКОМ ГАУ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
БАКАЛАВРА «ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ЖИВОТНОГО  
ПРОИСХОЖДЕНИЯ»**

**Ягафаров Р.Р., Латыпов Н.В.**

**ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный  
университет», Россия, Уфа**

**Аннотация.** В статье приводится пример применения вида спорта «Лапта» в дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Лапта», применяемая в Башкирском государственном аграрном университете.

**Ключевые слова:** «Физическая культура и спорт», физическое воспитание, лапта.

Элективная дисциплина «Лепта» по физической культуре и спорту относится к дисциплинам по выбору Блока 1 Дисциплины, изучается на 1-3 курсах, I-VI семестрах. Основные направления программы предусматривают обеспечение профилактики заболеваний, укрепление здоровья, повышение уровня физической и функциональной подготовленности [1, 2].

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г. [3, 4].

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: физическая культура (лекционные и практические занятия), история, безопасность жизнедеятельности.

В результате освоения ООП ВО бакалавриата, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [5].

Знать: – предмет, историю и терминологию лепты;

– динамические и энергетические характеристики двигательных действий и методы их измерений;

– построение двигательных действий как процесс управления;

– основные идеи, методы и средства лепты;

– влияние лепты на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методику самостоятельного использования средств систем физической культуры для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Уметь: – самостоятельно, методически правильно, использовать средства лепты для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

– использовать систематические занятия лептой для формирования и развития психических качеств и свойств личности;

– составлять системы проведения соревнований по лепте;

– выполнять занятия по развитию физических качеств, подготовке докладов;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть: – системой практических умений и навыков в области лепты;

- навыками применения спортивного инвентаря в процессе различных занятий по лапте;
- умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей;
- основными методами профилактики травматизма в процессе занятий лаптой;
- методами комплексного контроля за своим функциональным состоянием при занятиях лаптой.

Общая трудоемкость дисциплины 328 академических часов очного и заочного формы обучения (табл. 1 и 2).

Таблица 1 – Очное обучение (срок обучения 4 года)

Виды учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
В т.ч. занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ)	328	6	36	72	72	56	56
Вид промежуточной аттестации	зачет	-	-		зч	-	зч
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>328</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>56</b>

Таблица 2 – Заочное обучение (срок обучения 4 года 6 месяцев)

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры	
		III	IV
<b>Аудиторная работа (всего)</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
В т.ч. занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ)	20	10	10
<b>Самостоятельная работа (СРО)</b>	<b>308</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
В том числе:			
Индивидуальные задания (для временно освобожденных студентов)		+	+
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>328</b>	<b>164</b>	<b>164</b>

Часы Разделов дисциплины и виды занятий дисциплины «Лапта» элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» на заочной и очной форме обучения представлены следующим образом (табл. 3).

Таблица 3 – Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Очное обучение	Заочное обучение	
		ПЗ	ПЗ	СРО
1	Лапта	272	20	308
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	56		
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>20</b>	<b>308</b>

В Содержание разделов дисциплины «Лапта» элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» очной и заочной формы обучения входит [6]:

- Раздел «Лапта»:
- Ознакомление с эволюцией правил игры; возникновение лапты;
- Ознакомление, обучение, совершенствование двигательными действиями;
- Передвижения по площадке;
- Ловля и передача мяча;
- Осаливание;
- «Увертывание» - избежание осаливания;
- Переосаливания;
- Индивидуальное осаливание;
- Групповое осаливание;
- Командное осаливание;
- Начало и окончание игрового действия;
- Техника удара битой по мячу в мини-лапте;
- Остановки и ловли мяча после удара;
- Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств.
- В Раздел «Общая физическая подготовка» входит Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Подготовка к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО. Методика подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

### Библиографический список

1. Валиуллина О.В., Семерханова Н.Ф., Адова О.Л. Адаптивная физическая культура обучающихся с ограниченными возможностями: учебно-методическое пособие. Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. 64 с.
2. Рожнецв М.А., Рожнецв А.А., Адова О.Л. Организация элективного курса по гандболу в Башкирском государственном аграрном университете // Аграрная наука в инновационном развитии АПК: Материалы Международной научно-практической конференции в рамках XXVI Международной специализированной выставки "Агрокомплекс-2016". 2016. С. 38-41.



3. Кадиров Н.Н., Энгельс Н.Г., Ахмадуллина Э.Т. Гиревой спорт: учебное пособие. Уфа: Изд-во ИРО РБ, 2012. 149 с.

4. Ягафаров Р.Р. Элективный курс по физической культуре «Лапта» // Реализация образовательных программ высшего образования в рамках ФГОС ВО: Материалы Всероссийской научно-методической конференции в рамках выездного совещания НМС по природообустройству и водопользованию Федерального УМО в системе ВО. 2016. С. 306-308.

5. Костарев А.Ю. Технология проектирования системы подготовки высококвалифицированных игроков в русскую лапту: научная монография. Уфа: Издательство Башкирского гос. пед. университета. 2011. 248 с.

6. Валиахметов Р.М., Гусев Р.М., Костарев А.Ю. Русская лапта в школе: Учеб.-метод. пособ. Уфа: Изд-во БГПУ, 2000.

## СЕКЦИЯ 2

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

---

УДК 796.457:012

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ У СТУДЕНТОВ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ДОЛГОСРОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ**

**Андрющенко Л.Б.**, заведующий кафедрой физического воспитания,  
доктор педагогических наук, профессор  
**Российский экономический университет  
имени Г.В. Плеханова, Москва**

**Аннотация.** В статье представлена научная школа по формированию готовности у студентов к развитию физической культуры и спорта, результаты внедрения педагогической системы, образовательных технологий, организационных условий, обеспечивающие развитие кафедр физической культуры, спортивной инфраструктуры образовательных организаций высшего образования на примере аграрных вузов.

**Ключевые слова:** инновационный проект, готовность к развитию физической культуры, педагогическая система, образовательные спортивные, оздоровительные технологии, спортивная инфраструктура.

**Введение.** На всех исторических этапах развития нашей страны физическая культура и спорт были одним из важнейших направлений государственной политики. Одна из причин этого – забота о здоровье населения как важный показатель экономики и обороноспособности государства. В связи с этим первоочередная задача спортивной науки – поиск более эффективных путей, форм, средств и методов формирования физической культуры населения страны. С идеей здорового общества неразрывно связано осознание личностью значимости физической культуры, которое способно обеспечить каждому человеку условия для максимальной реализации заложенных в нем способностей, возможностей и выступает центром его мировоззрения.

В 2006 году нами представлена концепция *формирования готовности у студентов сельскохозяйственных вузов к развитию физической культуры* [3, 5]. В концепции впервые:

1. Предложен *холистический подход (целостный)* при проведении фундаментальных и прикладных исследований, который основан на интеграции существующих методологических подходов: системном, личностном, деятельностном, синергетическом, культурологическом, компетентностном.

2. Введено в теорию и методику понятие *«Готовность к развитию физической культуры у студентов»* – это сформированная в процессе физкультурного образования в вузе новая качественная характеристика личности, обладающая высоким уровнем компетенции, способностью к самоопределению, самосовершенствованию, саморазвитию в области физической культуры, умеющей выделять из нее релевантные здоровьесформирующие компоненты в процессе саморазвития и профессионального становления.

3. Сформулирована новая концепция педагогической системы формирования готовности к развитию физической культуры у студентов. Её принципиальными отличительными особенностями являются: научно обоснованный системообразующий фактор – формирование готовности у студентов к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию в процессе физкультурного образования в вузе; учет региональных особенностей *социокультурной готовности к развитию физической культуры и биосоциальной готовности личности к развитию физической культуры*; многокомпонентная композиция системы, включающая структурный, функциональный и организационно-управленческий компоненты и критерии оценки ее интегрированных и дифференцированных показателей.

4. Разработана педагогическая технология формирования готовности к развитию физической культуры у студентов, основанная на принципе интеграции современных монотехнологий обучения: проблемно-модульной, спортивно ориентированной, оздоровительной, системном мониторинге качества формирования готовности к развитию физической культуры у студентов.

5. Для реализации педагогической технологии разработан учебно-методический комплекс, включающий: тестовые системы, диагностирующие готовность к развитию физической культуры у студентов; учебные и методические пособия; лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»; индивидуальные задания для самостоятельных занятий студентов.

**Цель.** Провести анализ эффективности реализации педагогической системы формирования готовности к развитию физической культуры у студентов сельскохозяйственных вузов как долгосрочный федеральный инновационный проект.

Для реализации нашей цели мы применили следующие **методы**: *общетеоретические* (анализ и синтез, обобщение и конкретизация); *эмпирические* (анализ документации); *праксиметрические* (оценка результатов деятельности); *математико-статистические методы* обработки данных.

**Результаты.** Исходя из понятия «Инновационный проект» [7], мы рассматриваем педагогическую систему формирования готовности студентов сельскохозяйственных вузов к развитию физической культуры как долгосрочный федеральный инновационный проект.

Он характеризуется системой взаимоувязанных целей и программ их достижения. Это комплекс научно-исследовательских, организационных, финансовых мероприятий, организованных по ресурсам, срокам и исполнителям. Он оформлен комплектом документации (приказы, Положения, Резолюции федерального, регионального, университетского уровней), обеспечивающих эффективное решение конкретной задачи (формирование готовности студентов сельскохозяйственных вузов к развитию физической культуры) и выраженной в количественных показателях, приводящий к практическому использованию для удовлетворения запросов государства и личности студента.

*Организация внедрения проекта:*

1. Создан научно-методический совет по физической культуре аграрных вузов России при Министерстве сельского хозяйства Российской Федерации (далее-НМС). Определена его организационная структура. Создание НМС при Минсельхозе РФ позволило оперативно

готовить приказы, Положения о спортивных мероприятиях и направлять их в подведомственные вузы.

2. Разработана система спортивных мероприятий, которая включает:

– ежегодное проведение Всероссийской научно-практической конференции: *«Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России»* (научно-методическая составляющая проекта);

– *ежегодное проведение Универсиады (зимней и летней)* (деятельностная составляющая проекта);

– *ежегодное проведение Смотра-конкурса по развитию физической культуры и спорта в аграрных вузах России* (результативная составляющая проекта).

3. Обеспечение финансирования спортивных мероприятий.

По инициативе НМС и Минсельхоза России совместно с депутатами ГД РФ внесено изменение в ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» – дано определение «Студенческий спорт» в 2011 году, а с 01.01.2012 года была выделена государственная субсидия на организацию культурно-массовой, физкультурной, оздоровительной и спортивной работы в размере 2-х ежемесячных стипендий для студентов очной формы обучения, в дальнейшем она включена в государственное задание на подготовку бакалавров и специалистов всех направлений подготовки в России.

Включение зимних и летних Универсиад аграрных вузов в календарь всероссийских и международных соревнований и подготовки к ним Минспорта РФ обеспечило их федеральный статус и софинансирование проведения соревнований по 18 видам спорта.

В результате 10-ти летней работы по данному проекту были получены следующие результаты:

1. Создан федеральный долгосрочный инновационный продукт развития физической культуры в системе высшего образования и развития студенческого спорта, организованного по отраслевому принципу, не имеет аналогов в мировой и всероссийской практике.

2. Проведено 13 научно-практических конференций на базах ведущих аграрных вузов (Волгоград, Воронеж, Ижевск, Саратов, Уфа, Москва, Краснодар, Тюмень, Ставрополь).

По итогам издаются сборники научных трудов. Лучшие работы публикуются в спецвыпуске журнала «Теория и практика физической культуры» (№ 9 для аграрных Университетов).

На конференциях присутствуют руководители Минсельхоза РФ, Минспорта РФ, Минобра РФ, региональных Министерств спорта,

ассоциации «Агрообразования», губернаторы, меры городов, депутаты ГД, ректоры вузов и др.

3. Проведено 13 зимних и летних Универсиад (Рязань, Курган, Тюмень, Уфа, Барнаул, Саратов, Москва, Ижевск, Новосибирск) с общим охватом участников соревнований до 12 000 студентов, участвующих на региональном уровне (в Федеральных округах России, отборочные соревнования) и федеральном уровне (чемпионатах России и финальные соревнования). А готовятся к этим соревнованиям более 20 000 студентов.

4. С 2008 года проводится мониторинг (Смотр-конкурс) развития учебной, учебно-методической, научно-исследовательской, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе, развития спортивной инфраструктуры, кадрового потенциала как важный *фактор стратегического развития готовности образовательной организации к развитию физической культуры, студенческого спорта, здоровьесбережения профессорско-преподавательского состава и сотрудников.*

Разработанные показатели и критерии Смотра-конкурса, диагностирующие готовность образовательной организации к развитию физической культуры, не только имеют высокую эффективность как средство диагностики, но и являются стимулом развития, так как, начиная с 2009 года инновационный проект стал настолько высокоэффективным, что процесс перешел в состояние саморазвития. Об этом свидетельствуют факты: включенность всех 100% вузов во все спортивные мероприятия; увеличение количества вузов, имеющих: высокий уровень готовности (более 40%), выше среднего (26%), средний (24%), ниже среднего (7%) и низким (3%).

С учетом единообразия для всех аграрных университетов создана преемственная организационно-дидактическая система реализации дисциплины «Физическая культура» на всех этапах модернизации образования (ГОС, ФГОС, ФГОС3+). Дисциплина реализуется с 2005 года в полном объеме часов (408,400).

Разработаны эффективные учебно-методические комплексы для студентов с различным уровнем здоровья. НМС Минсельхоза РФ выдавал грифы и рекомендации для учебных пособий, монографий, рабочих программ дисциплины, что обеспечило качество методических и научных изданий.

В учебный процесс заведены инновационные технологии обучения [4]:

Спортивные технологии, построенные на принципах соревновательной деятельности и подготовки к ней [1, 10, 12, 13].

Оздоровительные технологии и современные двигательные и оздоровительные системы применяются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма и органов зрения: комбинированные оздоровительные программы (стретчинг, калланетик, бодифлекс (bodyflex), аквааэробика, оздоровительное плавание и игровые виды спорта [6, 9, 15].

Интерактивные технологии обучения реализуются в форме лекций и семинарских занятий с презентациями, лекций-конференций, конкурсов рефератов и учебно-научных работ, консультирования студентов по электронной почте [2, 8].

На основе современных тенденциях развития физической культуры студента в аграрных вузах формируются следующие ее виды: *базовая физической культуры студента* – развивает высокий уровень готовности студентов (положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем организма, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки); *спортивная культура студента* (раскрывает потенциальные физические и психические способности человека и формирует высокий уровень готовности студентов к участию в соревновательной деятельности и подготовке к ней, направлена на достижение наивысших спортивных результатов на основе применения высокоэффективных спортивных технологий при; *оздоровительная физическая культура студента* (формирует высокий уровень готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов отделения к управлению своим физическим здоровьем на основе применения современных диагностических средств и оздоровительных технологий, направленных на профилактику заболеваний); *профессионально-прикладная физическая культура студента* (целенаправленно развивает комплекс профессионально важных индивидуально-психологических свойств личности (волевую активность, целеустремленность, способность оперативно принимать решения и т.д.) и социально-психологических качеств свойств личности (коммуникабельность, умение работать в коллективе и т.д.), для высокопроизводительного труда и службе в Вооруженных силах Российской Федерации); *рекреационная физическая культура* (формирует у студентов потребность к активному отдыху и довосстановлению физиологически необходимого объема

двигательной нагрузки (4 часов в неделю) после обычных видов умственного и физического труда средствами ходьбы, бега, плавания).

5. Разработана и внедрена методика профессионально-личностного развития специалистов по физической культуре и спорту, позволила эффективно адаптироваться преподавателям кафедры к общеакадемическим требованиям в условиях модернизации образования [11].

6. В условиях модернизации образовательных организаций (объединение или присоединение) организуются интегрированные управленческие структура (институт, факультет, центр и др.). В состав новых структур входят: кафедра физического воспитания, студенческий спортивный клуб, отдел стратегического развития учебно-спортивной базы, научные школы, информационно-аналитический отдел, центр тестирования ГТО, кабинет мониторинга физического здоровья.

7. Отрегулирован механизм расходования денежных средств (не менее 50%), предусмотренных на выполнение государственного задания на *физкультурную* (внутривузовскую организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы), *спортивную* (проведение соревнований и участие сборных команд в соревнованиях различного уровня) и *оздоровительную работу* (направление студентов-спортсменов на оздоровительный отдых) среди студентов очной формы обучения.

8. При кафедрах физического воспитания организованы кабинеты мониторинга физического здоровья с современным диагностическим оборудованием для контроля функционального состояния студентов и ведения научно-исследовательской работы.

9. С целью формирования корпоративной физической культуры, повышения имиджа аграрного образования, здоровьесбережения с 2009 года стала проводиться ежегодная Всероссийская Спартакиада среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников вузов.

10. В рамках отдельных университетов с 2010 года начался проект безбарьерной среды для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Проводится спортивный фестиваль «Мир равных возможностей».

Таким образом, авторская школа Л.Б. Андриющенко, доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации «Педагогическая система формирование готовности у студентов сельскохозяйственных вузов к развитию физической культуры и спорта» заслужила всероссийский авторитет - как долгосрочный федеральный инновационный проект в

постановке и решении проблемы повышения качества образовательного процесса по физической культуре и механизма запуска развития массовой физической культуры и студенческого спорта в Российской Федерации.

Последователями научной школы являются: Лосева И.В., Орлан И.В., Цуцаева М.В., Вялкина Т.М., Лукьяненко А.Г., Аллянов Ю.Н., Барашков С.А., Власова Т.Н., Казантинова Г.М., Филоненко А.И., Панова Е.Л., Болгов А.Н., Бондарь А.А., Куркина Л.В., Понкратьева О.В., Холопов А.В., Маркин Э.В., Дзюбалов А.В., Марченко А.А., Филимонова С.И., Шутова Т.Н., Аверясова Ю.О., Мостовая Н.В., Мандриков В.Б. и др.

Первыми последователями проекта стали вузы, подведомственные Министерству здравоохранения и транспорта РФ.

### **Библиографический список**

1. Аверясов В.В., Андрющенко Л.Б. Формирование спортивной культуры студентов // Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции: «Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». Саратов, 2012. С. 3-5.

2. Аллянов Ю.Н., Андрющенко Л.Б. Самообразовательная деятельность по дисциплине «Физическая культура» в вузе: Монография. М.: Изд.-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014. 192 с.

3. Андрющенко Л.Б. Педагогическая система формирования готовности к развитию физической культуры у студентов сельскохозяйственных вузов: Монография. Волгоград: Изд.-во ФГОУ ВПО ВГСХА «Нива», 2006. 196 с.

4. Андрющенко Л.Б., Лосева И.В., Остроумова Е.Н. Технология организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: Монография. М.: Изд.- во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, 2009. 212 с.

5. Андрющенко Л.Б., Алиев Т.Д., Аверясова Ю.О. Формирование пространства физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов: Монография. М.: Издательство ТР-принт, 2015. 170 с.

6. Вялкина Т.М. Методика физического воспитания студенток вузов на основе дифференцированного применения комплексов средств психорегуляции, дыхательной и ритмической гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 24 с.



7. Инновационный менеджмент: Учебник для вузов. / С.Д. Ильенкова, С.Ю. Ягудин и др.; Под ред. проф. С.Д. Ильенковой. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 343 с.
8. Коломок О.И., Андриющенко Л.Б. Инновационные технологии организации учебного процесса в системе профессионального образования: Монография. Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВГСХА «Нива», 2006. 224 с.
9. Лукьяненко А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа: автореф. дис. . канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 24 с.
10. Орлан И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 24 с.
11. Остроумова Е.Н., Андриющенко Л.Б. Профессионально-личностное становление студентов аграрного вуза»: Монография. М.: Изд.-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, 2010. 133 с.
12. Управление соревновательной деятельностью баскетбольной команды: Монография / И.В. Орлан, А.Н. Болгов, О.Н. Андриющенко, Л.Б. Андриющенко. М.: Изд.- во: ООО «ТР-принт», 2014. 152 с.
13. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов к соревновательной деятельности в вузе: Монография. / И.В. Орлан, А.А. Бондарь, О.Н. Андриющенко, Л.Б. Андриющенко. М.: Издательство ТР-принт, 2015. 170 с.
14. Цуцаева М.В. Организация комплексного контроля за уровнем физкультурного образования студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2004. 24 с.
15. Шутова Т.Н., Кондраков Г.Б. Формирование физической культуры студентов на основе фитнеса и атлетической гимнастики // «Гуманитарное образование в экономическом вузе»: Материалы III международ. науч.-практ. заоч. интернет конф. Том I. М.: ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2014. С. 189-194.

## **ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА – КАК ЭЛЕМЕНТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ**

**Бархатова Л.А.**

**ФГБОУ ВО «РГАУ – МСХА им. К. А. Тимирязева», Москва**

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности и эффективность различных форм проведения соревнований в игровых видах спорта – как элемента воспитательной работы в вузе.

**Ключевые слова:** воспитательная работа, спортивно-массовая работа, командные соревнования, личные соревнования, мотивация.

**Введение.** В современной системе образования в высших учебных заведениях большое внимание должно уделяться воспитательной работе со студентами. К этому направлению относится и спортивная работа, которой необходимо особое внимание, т.к. цели и задачи ею решаемые несколько отличаются от целей и задач спорта высших достижений. Одной из значимых задач современного образования, в частности, обучения студентов в вузе, является обеспечение не только усвоения необходимого объема знаний и формирование профессионально обусловленной системы компетенции, но и социализация студентов на всех этапах их личностного развития. В этой связи, занятия массовым спортом, а в частности участие в массовых спортивных мероприятиях, становится средством обеспечения развития двигательных умений и навыков, формирования физических качеств, укрепление здоровья, а также выступает в качестве инструмента в воспроизводстве экзистенциального потенциала личности студентов.

**Цель исследования.** Негативные тенденции наметившейся в организации воспитательной работы, в том числе и спортивно-массовой, в некоторых вузах по оптимизации спортивно-массовой работы. Применяя принципы маркетинга (снижение издержек, как на производстве, где производят товар), в образовательную и воспитательную среду приводит к плачевным результатам. Наблюдается формальное отношение к проведению соревнований. Особенно это заметно в индивидуальных и игровых видах спорта. Когда система проведения соревнований построена, таким образом, что результаты турнира предопределены жеребьевкой команд. Для этого есть объективные причины: ограничено время для проведения

соревнований, большое количество участников и т.д. Однако на современном этапе развития спортивной деятельности сложилось многообразие формат проведения соревнований и необходимо широко использовать тот опыт, который наработан в спорте высших достижений. Существуют различные системы проведения соревнований: круговая система, олимпийская, швейцарская и их разновидности. Наиболее интересными для проведения игровых турниров, которые решают вышеизложенные задачи, является следующие: круговая система и олимпийская до двух поражений.

**Условия, материалы и методы.** Данная статья не преследует цель подробного анализа систем проведения соревнований в игровых видах спорта. В ней даны краткие характеристики и рассмотрены достоинства и недостатки этих систем в решении поставленных задач.

*Круговая система* проведения соревнований является самой объективной, но количество игр при этом очень большое, что не может быть применимо для спортивно-массовых соревнований из-за отсутствия большого количества свободного времени и у студентов и загруженности спортивных залов. Как выход из сложившейся ситуации есть другая система проведения соревнований, которая позволит меньшим количеством игр прийти к наиболее достоверному и справедливому результату.

*Олимпийская система с выбыванием после двух поражений (Double Elimination).* Данная система – система проведения турниров, в которой участник выбывает из турнира после двух поражений. Отличается от простой олимпийской системы, где к выбыванию приводит любое поражение. Она представляет собой вариант олимпийской системы проведения соревнований, но имеет двойную сетку (нижнюю и верхнюю). После первого поражения участник выбывает в нижнюю сетку, но у него остается возможность занять призовое место в соревнованиях. Особенности выбывания в нижнюю сетку соревнований заключается в перекрестном смещении игроков (игроки одного «куста» смещаются к игрокам другого).

*Преимущества:*

- снижается вероятность того, что сильный игрок по какой-то случайности преждевременно покинет турнир;
- самый слабый студент или команда, прежде чем покинуть соревнования, сыграет две встречи, а  $\frac{3}{4}$  всех участников – три матча;
- необходимость выигрывать в каждом туре увеличивает зрелищность соревнований;
- мало матчей между командами разной силы; финалы будут между двумя сильными участниками, что добавит зрелищности мероприятию и повысит интерес зрителей.

### *Недостатки:*

- особые требования к количеству участников (в идеале – степень двойки). Но на первых этапах команды или спортсмены с более высоким рейтингом включаются в турнир со второго тура;
- два спортсмена или две команды могут дважды встретиться друг с другом.

Для этого вводится ограничение: при второй встрече команд или спортсменов, результат первой встречи переносится автоматически на вторую.

**Результаты и обсуждение** Основной задачей педагогического коллектива вуза является создание психологически комфортного климата для обучения студентов, через тесную взаимосвязь учебной и воспитательной работы. Для этого ежегодно в стенах РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева в течение всего учебного года проводится большое количество соревнований и спортивных мероприятий. Среди них спартакиада для студентов, в задачи которой входят: привлечения молодежи к активному занятию спортом, приобщению к здоровому образу жизни, создания комфортной психологической среды внутри коллективов. В программу спартакиады вуза включены и соревнования по бадминтону. Для привлечения большего количества студентов, принимающих участие в состязаниях среди факультетов, эти соревнования проводятся в виде командных.

Этот формат соревнований среди факультетов позволяют оценить качество воспитательной работы на факультетах и привлечь большее количество участников. Кроме того, особенности проведения соревнований несколько уравнивают сборные команды факультетов по бадминтону, внося элемент непредсказуемости в результат. Соревнования обычно проводятся по круговой системе, но из-за тенденции укрупнения вузов, слияния с другими вузами количество команд, принимающих участие в турнире, с каждым годом увеличивается. Стало рациональнее проводить командные соревнования в подгруппах по круговой системе, с перекрестными финальными играми.

Кроме командных соревнований для определения сильнейших спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта проводятся личные соревнования. Эмоциональная окраска этих соревнований (зрители, болельщики, равноценный соперник, борьба), увеличивает степень воздействия и приводит к более высоким результатам в развитии спортивной формы и психологического статуса студентов. Данные соревнования целесообразнее проводить по *олимпийской системе с выбыванием после двух поражений (Double Elimination)*. О ее особенностях и достоинствах было сказано выше. Данный формат

проведения соревнований является оптимальным для массовых личных соревнований по индивидуально-игровым видам спорта.

**Выводы.** Мотивации для занятий спортом или участия в спортивных мероприятиях бывают разные, но все они подчинятся следующим тезисам: Общая идея. Заинтересовать студентов спортом. Стимул-реакция. Четкое понимание студентами его ближайших целей и задач. Удовлетворение потребностей. Это даст на выходе из вуза не только грамотных и здоровых специалистов, но и людей с широким кругозором в области здорового образа жизни, что так важно в современных условиях жизни и проведения спортивно-массовых соревнований в правильном формате будет способствовать этому.

За многолетний опыт проведения личных соревнований по бадминтону в нашем вузе были применены различные системы проведения соревнований. И практика показала, что проведение соревнований по Олимпийской системе до двух поражений является оптимальной и с педагогической и со спортивной точки зрения. Решая многогранный блок задач, поставленных при проведении спортивно-массовых мероприятий мы обеспечиваем высокий уровень воспитательной работы в вузе в целом и реализуем следующие направления воспитательной работы:

- спортивное – определение сильнейших спортсменов, подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период; улучшение физической, технической, тактической подготовки;
- психологическое - психологическая устойчивость к стрессу, способность корректировать свое поведение в экстремальной ситуации,
- педагогическое - с установление позитивных межличностных отношений между студентами факультетов, духовно-нравственное совершенствование; формирование мировоззрения на базе этических норм и правил; согласно своим текущим возможностям, студент должен комфортно чувствовать себя, выполняя возложенную на него соревновательную работ; понимая причины поведения студента и его мотивации можно использовать полный арсенал методов и приёмов организации спортивно-познавательной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Гоноболин Ф.Н. Книга об учителе. М.: Педагогика, 1965. 260 с.
2. Жигун Е.Е., Бархатова Л.А. Организация спортивно-массовой работы в вузе: Учебное пособие. М.: РГУФКСМиТ, 2018. 89 с.
3. Сивас Н.В. Проблемы качества образования по физическому воспитанию в непрофильном вузе и некоторые пути их решения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 6 (76). С. 146-150.
4. URL: <http://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/sudejstvo-tennisa/ sistemy-provedeniya-sorevnovanij.html>.

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

**Борсук Т.В.**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
**Конотопченко О.А.**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

**Казарян А.А.**, преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
**ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова»**, Курск

**Аннотация.** Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, образ жизни, режим двигательной активности, занятия физическими упражнениями.

**Введение.** Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

**Цель исследований.** Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится. Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является её стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих её компонентов и включающая приёмы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами.

**Условия, материалы и методы.** Проведенный на кафедре физической культуры и спорта Курской ГСХА анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов четырёх курских ВУЗов и одного колледжа, в целом свидетельствует о её неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная

двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение. В то же время, нами установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 4-5 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

**Результаты и обсуждение.** По данным обследования 1500 студентов Курской государственной сельскохозяйственной академии, Курского государственного университета, Юго-Западного государственного университета, Курского государственного медицинского университета, Курского фармацевтического колледжа, зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 93,7%; на III – 81,4%, на IV курсе – до 72,7%. У студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, уровень здоровья несколько выше.

**Выводы.** Практические занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в ВУЗе позволяют сохранить и укрепить здоровье студентов, но это не является панацеей. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

### **Библиографический список**

1. Панкратьева О.В. Инновационная направленность педагогической деятельности по физической культуре // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Саратов: ООО «ООО «ЦеСАин», 2016. С. 39-42.

2. Панкратьева О.В., Николаева Ю.А., Железняков А.Г. Двигательная подготовленность студенток зооинженерного факультета // Научное обеспечение агропромышленного производства: материалы Международной научно-практической конференции. Ч. 2. Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2018. С. 371-375.

3. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.

4. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.

УДК 796.08

### **АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА.**

**Брынецв П.Н.**, преподаватель высшей квалификационной категории  
**ФГБОУ ВО Орловский ГАУ Многопрофильный колледж, Орел**

**Аннотация.** В данной статье описывается физическая культура и спорт как факторы, играющие очень важную роль в развитии общества.

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

Сегодня развитие физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья студентов.

В современном мире потребность привлекать большое количество учащихся к регулярным занятиям спортом усиливается неблагоприятными тенденциями развития общества, которые вызваны сменой жизненных ценностей и стандартов мышления.

В настоящее время в стране наблюдается масса проблем, которые плохо влияют на студентов. К этим проблемам относят: рост криминализации, массовая наркомания и другие негативные явления и процессы. К сожалению, в последнее время наблюдается не только уменьшение занятий физической культурой, но и снижение авторитетности здорового образа жизни. Уменьшение физической активности может привести к ухудшению здоровья и снижению производительности труда. Именно поэтому здоровому образу жизни и физической активности сегодня уделяют большое внимание

Спортсмен, придя в спортивную секцию, попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив – это новые люди в его жизни, которые несут ответственность за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения.



Поэтому спортивная школа несет моральную ответственность за воспитание активных граждан-патриотов своей страны. Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества отражает новую ступень в формировании личности. Отношение к физическому воспитанию, как к необходимому развитию личности, приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям.

В обществе доминирует понимание того, что менять что-то в образовании не так просто, как казалось раньше. Министерство образования и науки России прилагает много усилий по реформированию образования. Но все еще остается много проблем, которые не могут ждать.

В реализации всестороннего развития личности перед физическим образованием поставлены сложные задачи. Одной из главных задач является сохранение здоровья русской нации, а этому способствует правильное физическое развитие, укрепление и закаливание организма. За уровнем физического развития, учетом индивидуальных и возрастных особенностей и состояния здоровья регулярно должны следить врачи и педагоги. Наблюдая за этими факторами регулярно, спортсмену будет легче заниматься и результаты с каждым днем будут лучше. Рассматривая практические навыки, связанные с проявлением физических способностей человека, возникает необходимость в развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости во время физического воспитания с первых этапов обучения и доведения этого мастерства практически до совершенства. Регулярно выполняя физические упражнения получается стойкий и стабильный результат.

Не секрет, что до недавних пор попытки реформировать содержание образования в области физкультуры и спорта в России делались психологами и педагогами-учеными, чьи средства работы базируются на представлениях 40–60-х годов прошлого столетия. В результате официально рекомендованные методики преподавания (и регламентация всего образовательного, учебно-воспитательного процесса) основываются на психологическом подходе, согласно которому делается предположение об усвоении знаний.

Повысить производительность труда экономически активного населения можно, увеличивая инвестиции в массовый спорт. Открывая новые спортивные школы и секции, которых раньше не было, особенно в маленьких городах. Инвестиции в физкультуру и спорт снижают затраты государства на медицинское обеспечение и увеличивают трудоспособный возраст человека, который в свою очередь снижает затраты на пенсионное обеспечение.

Благодаря физической активности происходит снижение болезней, увеличивается скорость выполнения умственного и физического труда, повышается производительность.

В связи с актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций. Нужны реальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области физической культуры и спорта.

По сути дела, можно говорить о том, что в России происходит не только снижение интереса к спорту. Не все студенты теряют интерес к здоровому образу жизни и физической активности. Для увеличения желающих сохранить свое здоровье и заниматься собой, необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции спорта и продолжить поиск новых высокоэффективных спортивных технологий, открытие новых стадионов и секций, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей. А также поддержка развития спортивных секций

### **Библиографический список**

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. 2007. N 3. С. 12-17.
2. Жолдак В.К., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. М., 2000.
3. Бауэр В.Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2001. N 1. С. 12.
4. Зотова Ф.Р., Чинкин А.С. К вопросу о современных тенденциях развития спорта // Теория и практика физической культуры. 2001. N 2. С. 19-20.
5. Ларшина И.В. Особенности спорта как социального института // Олимпийское движение и социальные процессы: Мат-лы X Всерос. научно-практ. конф. М.: Советский спорт, 2001.

6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996.

7. Физическая культура: Учебник для студентов вузов. М.: СпортАкадемПресс, 2003.

8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.

УДК 796.012.49

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ВАРИАТИВНЫЙ ПОДХОД В УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СО СТУДЕНТАМИ**

**Горбунова Ю. В.**, старший преподаватель

**Панина О. В.**, доцент

**Шишкина Т. Г.**, доцент

**Тарасов В.А.**, профессор

**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается актуальность вопроса внедрения в образовательный процесс физического воспитания студентов нетрадиционных методик проведения занятий с учетом личностной мотивации обучающихся с целью привития им заинтересованности и потребности в физическом саморазвитии, укреплении здоровья на системной основе.

**Ключевые слова:** студент, атлетическая гимнастика, здоровье, гидроаэробика, шейпинг.

**Цель:** обоснование необходимости совершенствования образовательных программ ВУЗов в сфере физического воспитания молодежи путем внедрения нетрадиционных методик проведения занятий с учетом личностного, индивидуального подхода к обучающимся.

**Задачи:**

– расширение мировоззрения студентов в области занятий физической культурой и выработка у них мотивационной потребности к саморазвитию, укреплению состояния физического здоровья;

– внесение предложений по изменению формата проведения занятий с обучающимися и их внедрение в образовательный процесс.

**Введение.** Потребности в занятиях физической культурой – важная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, на основе которой возникают, закрепляются и развиваются знания, навыки и практический опыт студентов. В процессе формирования физической культуры личности мотивационно-потребностная сфера направляется на удовлетворение, раскрытие осознанного и рефлексивного психофизиологического состояния желания физкультурной деятельности, реакции личности на внешние и внутренние стимулы, ориентированные на достижение полезного результата.

Проблема влияния на мотивацию учебной деятельности студентов осложняется тем, что для большинства из них процесс физического воспитания направлен «в никуда», не имеет определенной личной цели и задач, превращается в формальное исполнение требований, выдвигаемых образовательным учреждением, кафедрой, преподавателем. Если же студент осознал свою особую, лично мотивированную заинтересованность в данном воспитании, то учебный процесс для него становится целенаправленным, активным и творческим.

Государственная программа по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений РФ предусматривает свободу выбора студентами разнообразных средств, методов и организационных форм занятий на вариативном курсе. Эффективность вариативного подхода в учебно-воспитательном процессе студентов обеспечивается за счет реализации физкультурно-спортивных интересов и потребностей студенческой молодежи, тем самым повышаться ее физкультурная активность, посещаемость занятий, степень включенности в физическое самосовершенствование, а в итоге и уровень физкультурно-спортивной образованности; подстраивание интересов и потребностей студентов под специализацию преподавателя, что, несомненно, должно обеспечить продуктивность взаимодействия субъектов образовательного процесса и существенно повысить качество результата; возможности выбора студентами одного из видов спорта для своих занятий, физического совершенствования что отвечает сегодня современным тенденциям развития физической культуры и спорта в системе образования (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева и др.); возможности решать не только физкультурно-спортивные, но и физкультурно-оздоровительные задачи физического воспитания студентов в рамках как традиционных, так и нетрадиционных систем.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к

систематическим занятиям физической культурой. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов заниматься физическими упражнениями всю жизнь.

Мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Например – для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплиной в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Само понятие "спорт" девушки и юноши рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в конкретном виде спорта для достижения наивысших результатов. Они больше склонны к подражанию выдающимся спортсменам из "большого" спорта.

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза [2].

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей. А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного образовательного процесса, является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с "самореализацией".

Процесс формирования устойчивой потребности в физическом совершенстве должен быть гуманистическим по форме и личностно ориентированным по содержанию. Важно учитывать, что любому человеку свойственно неприятие принуждения, сопротивление ему. Это воспитывает упрямство, нежелание следовать советам. Игнорируя эту

педагогическую аксиому, нельзя добиться положительных результатов в формировании любой культурной потребности, в том числе и в физическом развитии.

В высшие учебные заведения наряду со здоровыми студентами поступают лица, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу. По данным различных авторов 30% студентов относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%).

Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии. Однако для многих студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью, не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуре.

Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и несформированность положительного отношения к физической культуре и спорту является негативной проблемой данной категории студентов. Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тремя основными причинами: ее недооценкой, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития индивида. Это приводит к тому, что у части студентов сформировалось безразличное или негативное отношение к двигательной активности одному из главных оздоравливающих факторов, а иногда и решающему.

Доказано, что на эффективность формирования мотивационно - ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы наибольшее влияние имеют: информационный подход, реализуемый специальным лекционным курсом, в теоретической части практических занятий, в форме индивидуальных и групповых бесед и подбора для студентов специальной литературы; эмоциональный подход, реализуемый через подбор специальных упражнений и использование на занятиях элементов из нетрадиционных видов спорта, повышающих эмоциональность практических занятий, а, следовательно, и интерес занимающихся; поведенческий подход, направленный на привлечение студентов к участию в научных кружках, конференциях, конкурсах, с

оценкой преподавателя и самооцениванием; самостоятельное участие студента в физкультурно-спортивной деятельности.

В 2016 году был проведён опрос, более 140 респондентов (студенты 1, 2 курса), целями которого являлись определение путей повышения интереса и удовлетворённости от занятия физкультуры, а также отношения к новым фитнес-технологиям. Анализ результатов опроса наряду с изучением данных научно-методической литературы, позволил сделать вывод, что фитнес-технологии вызывают повышенный интерес, поэтому их применение на занятиях со студентами может стимулировать интерес к занятиям физической культуры. Так, опрос, проведённый нами среди студентов показал, что 42% респондентов хотят применения на занятиях различных направлений фитнеса. 50% девушек выразили своё желание заниматься под музыку.

Как показывает практика и данные проведённых опросов студентов, внедрение фитнес - технологий по физической культуре вызывает положительную мотивацию, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. По направленности занятий на первое место они ставят танцевальную аэробику и шейпинг. Растёт интерес и к силовым упражнениям под музыку. Таким образом из ответов студентов можно видеть, что использование фитнес-технологий смогло бы удовлетворить их потребность и в новизне, и в музыкальном сопровождении, тем самым повысив плотность самого урока, где основная часть могла бы проводиться по общепринятой программе.

Поскольку здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, то важно поддерживать интерес к физической культуре, положительное мотивационно - ценностное отношение к ней, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании. Для этого следует смещать акцент внимания с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности и чаще разнообразить практические занятия, путем включения в них современных средств физической культуры и форм занятий.

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В настоящее время наибольшей популярностью у молодёжи пользуется атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, пилатес, гидроаэробика и комплексы физических упражнений, которые можно отнести к нетрадиционным видам.

Так давайте с вами дадим определение, что же такое нетрадиционные виды гимнастики. Нетрадиционное – это что-то необычное, новое.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть, как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата) что определяет эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующий или развивающий. Широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования, решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие.

Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой являются: групповые занятия, индивидуальные уроки, круговая тренировка, игры, конкурсы и другие формы соперничества.

Гидроаэробика – один из нетрадиционных видов ритмической гимнастики, выполняемый в водной среде: в бассейне или в естественном водоеме с ровным песчаным дном. Благодаря сопротивлению водной среды и воздействию ее температуры на кожно-сосудистые рефлексы и механизмы терморегуляции, гидроаэробика расширяет спектр общефизиологического воздействия гимнастических упражнений. Темп выполнения гимнастических упражнений в воде ограничен, тогда как степень мышечных напряжений пропорционально возрастает. Снижается также объем или количество повторений упражнений по сравнению с обычными условиями. Водная среда облегчает мышечную релаксацию и формирует специфическую систему управления движениями с более выраженной и более длительной фазой расслабления мышц конечностей после фазы динамического напряжения.

В связи с необходимостью поддерживать температурный баланс при повышении теплоотдачи в воде возрастают энергетические затраты организма по сравнению с аэробикой на суше. Целью общеразвивающих упражнений в воде является повышение



физического развития, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета. Все упражнения объединены в блоки (для мышц рук, плечевого пояса и туловища; упражнения на растягивание, расслабление и дыхания).

В группу упражнений профилактической направленности могут быть включены: противоостеохондрозная гимнастика; релаксация с элементами аутотренинга и дыхательные упражнения, самомассаж (гидромассаж). Использование профилактических средств может иметь несколько вариантов использования, а также носить комплексный характер. Стретчинг (от англ. «stretching» – растягивание) – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие, чем обусловлено его широкое использование в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность. Долгосрочные эффекты стретчинга:

Главный эффект – расслабление (снижение интенсивности болевых ощущений или избавление от мышечных болей) Многие люди страдают от излишнего напряжения мышц, что имеет массу отрицательных последствий. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, в них наблюдается повышенное содержание продуктов обмена веществ. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли. Улучшение гибкости: выполнение движений с большей амплитудой, улучшение осанки, координации (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта.

Стретчинг является профилактикой гипокинезии и остеопороза (преждевременное «старение» суставов и декальцинация костей).

Выделяют четыре вида стретчинга:

Баллистический – метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Не используется при групповых занятиях так как травмоопасен.

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод, используется в йоге.

Шейпинг пластического трансформирования тела: увеличение или уменьшение объема мышечной ткани; снижение содержания жира в организме. Система шейпинг -упражнений последовательно и повсеместно нагружает все мышечные группы, в том числе и те, которые слабо задействованы в “повседневной жизни. В шейпинге, в соответствии с индивидуальным планом коррекции фигуры, приходится решать два комплекса задач. Первый из них связан с уменьшением жировой и мышечной тканей и, с точки зрения обмена веществ, требует преобладания процессов катаболизма (расщепление белков, жиров и углеводов для восполнения энергозатрат организма). Другой – предполагает наращивание мышц, и основан на процессах анаболизма (синтез тканей).

Шейпинг – это комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждой женщины в возрасте от 14 до 60 лет, позволяющая достичь физического совершенства, красоты и гармонии тела. Шейпинг тесно связан с последними достижениями в науке, медицине и спорте. Шейпинг позволит вам быть спокойными с точки зрения адекватности нагрузок для вашего организма. Комплекс упражнений шейпинга, снижает вероятность развития умственных расстройств, за счет поддержания нормального мозгового кровообращения и снижения кровяного давления, чем защищает мозг, сердце и сосуды. Шейпинг является современной комплексной системой, которая предусматривает гармоничное развитие и совершенствование человека. Здесь имеются эффективные средства и для физического, и для эстетического, и для духовного развития.

**Заключение.** К особенностям организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений следует отнести некоторые ограничения в их выборе. Дело в том, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине "Физическая культура" могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. Таким образом, можно прийти к выводу, что фитнес-технологии могут содействовать изменению негативного отношения к занятиям физической культуры, они являются действенным средством повышения интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями, способствовать повышению уровня здоровья молодежи.

Специалисты, выходящие из стен ВУЗа, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры и спорта

в трудовой деятельности, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства. Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы

Целью деятельности кафедр должно стать создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Таким образом, студентам должен предоставляться более широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, наклонностей и способностей. Вместе с тем подобная система и организация учебных занятий будет повышать творческий потенциал преподавателей, побуждая их к постоянному совершенствованию, поиску новых методических приемов, методов и технологий обучения и оздоровления по предмету "физическая культура".

#### **Библиографический список**

1. Путькисто М. Стретчинг. Метод глубокой растяжки. Изд: София, 2004.
2. Черевешник Н.Н. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / ...И помнит мир спасенный...: Сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. Саратов, 2015. С. 78.
3. Шенк М. Активный стретчинг. Изд: Фаир, 2008.
4. Панина О.В., Горбунова Ю.В., Шишкина Т.Г. Инновационные методы в системе физического воспитания // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». Саратов: ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ, 2016.
5. Маркин Э.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания в аграрных Вузах // Инновации в образовании: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2010. С. 254.

## **РОЛЬ САМОСОЗНАНИЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

**Гордеева Е.Н.**, доцент

**Гордеев И.В.**, доцент

**Калмыков С.Г.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Панина О.В.**, доцент

**Шишкина Т.Г.**, доцент

**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Аннотация.** Овладение методикой определения комплексной оценки психофизического состояния позволяет эффективно формировать как образовательный, так и деятельный процесс обучения.

**Ключевые слова:** свободное время, УФС (уровень физического состояния), оздоровительная тренировка, рациональное питание.

Проблема использования студентами своего свободного времени, является одним из вопросов современного развития общества.

**Цель исследования:** выявить особенности использования свободного времени студентами СГАУ.

**Задачи исследования:** раскрыть факторы использования свободного времени и разработать его функции.

**Методы исследования:** в исследовании применялись анализ и обобщение данных анкетирования респондентов.

Группе молодых людей из 32 девушек и 18 юношей, было предложено ответить на 10 вопросов. Перейдем к анализу полученных данных. На вопрос: «Достаточно ли Вам свободного времени?» Количества свободного времени не хватает у 37% опрошенных, 45% – ответили, что хватает, но хотелось бы больше и 18% довольны количеством свободного времени. На вопрос: «Сколько в сутки у Вас остается свободного времени?», у студентов, которые считают, что свободного времени не хватает: 7% – 1,2 часа, 15% – 2,3 часа, 9% – 3,5 часов, 6% – более 5 часов. На вопрос: «Чем Вы любите заниматься в свободное время?» Просмотру телевизионных передач отдали свои голоса 23% девушек, 13% юношей. Занятие спортом: 6% девушек, 30% юношей. Проведение свободного времени в веселой компании 36% девушек, 15% юношей. Что касается режима дня, здесь можно заметить

интересную тенденцию, а именно, большинство респондентов признают, что не придерживаются режима дня, причём ни один студент из количества опрошенных не дал ответ: «Да, я живу строго по распорядку», при этом не отрицают, что обладают нехваткой свободного времени из-за неправильного распределения времени. Исходя из ответов, можно сделать вывод, что более половины опрошенных тратят свое свободное время не эффективно.

Свободное время должно включать:

- оздоровительную тренировку, которая компенсирует последствия вынужденного удержания позы во время учебной и профессиональной деятельности;

- социальную адаптацию и эмоциональную релаксацию в семье или внутри неформальной группы во время отдыха, дополняя регламентированные отношения в учебном коллективе;

- исключение влияния негативных экологических факторов, здоровое питание, отказ от курения, потребления алкоголя и наркотиков;

- закаливающие процедуры и прочие профилактические действия;

- обеспечивать психоэмоциональную релаксацию и творческую самореализацию как досуговые формы времяпрепровождения.

Забота о личном здоровье – трудоемкий и продолжительный процесс. Пересмотреть, а может избавиться от того, что стало неотъемлемой частью нашей жизни. Осознанно, включить в свой распорядок дня, не ссылаясь на нехватку свободного времени, оздоровительную тренировку, закаливающие процедуры и творческую самореализацию. Определить степень здорового образа жизни для себя и составить индивидуальную оздоровительную программу.

В первую очередь надо определить свою физическую работоспособность. Чем ниже показатели работоспособности, тем осторожнее надо относиться к тренировкам, и это не зависимо от возраста. Учеными разработан расчетный метод оценки работоспособности и физического состояния:

$$\text{УФС (уровень физического состояния)} = (700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АДср.} - 2,7 \times \text{возр.} + 0,28 \times \text{вес}) \div (350 - 2,6 \times \text{возр.} + 0,21 \times \text{рост}),$$

где ЧСС за минуту в покое, среднее артериальное давление (АДср.)=АДдист.+(АДсист. – АДдист.) ÷3,

АДдист. – «нижнее»,

АДсист. – «верхнее» артериальное давление,

возраст, масса тела (в килограммах), рост (в сантиметрах).

Полученное число оцениваем по таблице:

УФС	мужчины	женщины
низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
средний	0,526-0,675	0,366-0,475
выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
высокий	0,826 и более	0,576 и более

Высокий УФС – это высокая работоспособность и хорошее здоровье. Если вы не имеете серьезных заболеваний, не страдаете ожирением (когда масса тела больше на 15% нормы), вы должны к нему стремиться.

### Оздоровительная тренировка

Составляющие занятия	Направление воздействия	Продолжительность	Планируемая ЧСС
Разминка	Размять основные группы мышц, подготовиться к основной тренировке	5-10 мин	110-115 уд/мин
Основная часть (аэробная)	Оптимизировать сердечно-сосудистую деятельность	20-25 мин	130-140 уд/мин
Основная часть (силовая)	Эффективно воздействовать на все группы мышц, повысить общий уровень выносливости	15-20 мин	120-130 уд/мин
Заключительная часть (растяжка)	Восстановить ЧСС, развить гибкость	10-15 мин	90-100 уд/мин

Неотъемлемой частью при составлении индивидуальной программы, является рациональное питание. Его составляют три основных принципа:

- 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- 3) соблюдение режима питания.

Рассчитывая основной обмен, т.е. суточную потребность в калориях, используемую для поддержания жизни организма, мы предлагаем использовать формулу Миффина Сан-Жеора:

Для мужчин:  $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) + 5$ ;

Для женщин:  $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) - 161$ .

Для более точного расчёта полученный коэффициент надо умножить на степень физической активности, которая обозначается числом от 1,2 до 1,9. В дальнейшем Вы можете самостоятельно корректировать количество потребляемых калорий в зависимости от поставленной цели.

**Выводы.** Режим дня может способствовать не только правильной организации свободного времени, но и улучшению духовного и физического здоровья. «Физическая культура» может стать простым, но эффективным инструментом самопознания, способствовать разработке целой системы профилактических, гигиенических, реабилитационных и лечебных мероприятий по укреплению здоровья, которые составят содержание индивидуальной оздоровительной программы.

### **Библиографический список**

1. Гордеева Е.Н., Гордеев И.В. Физическое развитие студентов на основе индивидуальных и активных методов обучения // Актуальные проблемы и перспективы развития физ. культуры и спорта в вузах Минсельхоза России: тезисы докл. Межвуз. конф. Саратов, 2017. С. 89-92.
2. Гордеева Е.Н., Гордеев И.В. Функциональная диагностика физического развития и физической подготовленности студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: тезисы докл. IV Междунар. Конф. Саратов, 2014. С. 656-658.
3. Калмыков С.Г., Асербеков О.У Физическая культура для «сверхзанятых». Саратов: Амирит. 24 с.
4. Кузьмин Д.В., Кузьмина Е.Г., Суркова Т.Н. Педагогические особенности самооценки здоровья // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе: тезисы докл. Межвуз. конф. Саратов, 2017 С. 67-68.
5. Маркин Э.В. Основы здорового образа жизни студентов аграрных Вузов // Russian Agricultural Science Review. 2015. Т.6 № 6-3. С. 238.

УДК 796:378

## **ЛИДЕРСТВО В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ**

**Гуреев Л.В.** старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Гуреева М.В.**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 102», Саратов**

**Аннотация.** Психологическое воспитание лидеров в спортивной команде.

**Ключевые слова:** спорт, психология, лидерство, команда.

Спортивная команда – это всегда спортивная группа. В состав такой группы входят не менее двух и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой

под контролем тренера, инструктора, судьи. Необходимость совместной и согласованной, подчиненной одной общей цели деятельности спортсменов выдвигает потребность в руководстве командой. Под лидером понимают члена группы, регулирующего межличностные отношения, которые в группе носят неофициальный или неформальный характер.

Признаки, характеризующие лидера в команде:

Первым признаком является принадлежность, его к группе, в которой он выдвинулся на позиции лидера.

Вторым признаком является то, что своими действиями лидер способствует достижению групповой цели.

Третьим признаком лидера является его инициативность.

Четвертым признаком лидера является желание или необходимость членов группы подчиняться ему как более авторитетному спортсмену.

Однако для того, чтобы член группы был выдвинут в данной ситуации в лидеры, он должен обладать такими особенностями и способностями, которые выведут группу из тупика, приведут ее к достижению цели. У капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие напористость, агрессивность, устойчивость к напряженности, большая сила нервной системы и преобладание возбуждения над торможением. Отличаются капитаны команд и по другим личностным характеристикам. У них чаще встречается высокая самооценка и реже - высокая тревожность что может свидетельствовать об их уверенности в себе.

Необходимым условием выдвижения в лидеры является авторитет спортсмена. Идеальными являются случаи, когда спортсмен имеет авторитет и как специалист, и как человек.

Итак, факторы, влияющие на выдвижение лидера в команде:

– ситуация, требующая лидера, способного управлять группой в данных условиях;

– наличие человека, отвечающего по своим характеристикам сложившейся ситуации;

– желание группы подчиняться этому человеку.

В спорте необходимыми для лидера характеристиками являются:

– наличие авторитета по деловым и личностным качествам;

– наличие устойчивости к экстремальным ситуациям, инициативность и настроенность на победу;

– выполнение в команде роли «ключевого» игрока.

Однако лучше всего потенциальный лидер раскрывается в деятельности: он более решителен, инициативен, активно взаимодействует с партнерами.



### **Библиографический список**

1. Казаков П.Н. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1978. С. 184-186.
2. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1990. С. 187-193.
3. Гуреев Л.В., Гуреева М.В. Физическое воспитание-важная деталь образования // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: Сборник статей всероссийской научно- практической конференции. ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ. 2016. С. 40-44.
4. Калмыков С.Г., Гордеев И.В., Ивченко О.В. Развитие лидерских качеств студентов на занятиях физической культурой // Качественное естественнонаучное образование-основа прогресса и устойчивого развития России: Сборник статей международного симпозиума. 2016. С .59-62.
5. Калмыков С.Г., Асербекоев О.У. Педагогическое стимулирование лидерских качеств студентов // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: Сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. 2017. С. 95-100.

УДК 378.122

### **ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ МЛАДШИХ КУРСОВ**

**Дзюбалов А.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Попова М.В.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Смоленская государственная  
сельскохозяйственная академия», Смоленск**

**Аннотация.** В статье исследуются педагогические средства, направленные на повышение физкультурно-спортивной активности студентов, формирование интереса и положительного мотивационно-ценностного отношения к учебным занятиям по физической культуре и спорту путем включения в учебный процесс различных элементов фитнеса.

**Ключевые слова:** студентки, учебные занятия по физической культуре, фитнес, мотивы, физкультурно-спортивная активность.

Сегодня многие исследователи отмечают низкую физкультурно-спортивную активность большинства студентов. Существует в вузах и проблема посещаемости учебных занятий по физической культуре. Причём физкультурно-спортивная активность девушек-студенток значительно ниже, чем у юношей. Во многом это связано с безразличным или даже негативным у них отношением к занятиям физической культурой и спортом.

Как показали наши исследования, более чем для одной трети студентов физкультурно-спортивные занятия в системе досуговых ценностей имеют очень низкое значение или вообще никакого. Как средство активного отдыха после учебных занятий физические упражнения используют 12% юношей и только 6% девушек. Восстанавливать силы после учебных занятий 50% студентов предпочитают, общаясь с друзьями, еще 25% используют культурно-развлекательные виды досуга, 15% – пассивный отдых. Видимо, на такой статистике могла сказаться практика организации занятий физической культурой в школе.

Половина опрошенных студентов указали, что никаких специальных знаний в области физической культуры за время учебы в школе они не получали, то есть теоретический раздел не освещался, лекции не читались, еще 35% указали, что лекции читались, но не в полном объеме. К тому же в спортивных секциях в школьный период серьезно занимались и выполнили спортивный разряд лишь немногие, 3-4% девушек и 15-16% юношей, 30-35% занимались непродолжительное время, спортивного разряда не имеют. Большая часть школьников, вообще не имела спортивной практики.

Анализ посещаемости учебных занятий по физической культуре девушек-студенток показал, что систематически занимаются и практически не пропускают занятия около 34% студенток, пропускают по неважным причинам 2-3 учебных занятия в семестр 38% студенток, 20% пропускают по разным причинам до половины практических занятий, еще 8% стараются не посещать занятия под любым предлогом и пропускают более половины занятий.

С целью формирования интереса положительного отношения девушек к физической культуре и спорту, а также с целью повышения посещаемости занятий и успеваемости, на кафедре физического воспитания было принято решение, на время занятий в спортивном зале (ноябрь-март) ввести элементы фитнеса в учебный процесс у студенток младших курсов. Это связано с тем, что на сегодняшний день, фитнес является одним из наиболее популярных направлений в области физической культуры и спорта среди молодежи.

В тоже время для большинства студенток занятия фитнесом в спортивных клубах малодоступны из-за весьма высокой стоимости абонемента. Учитывая то, что занятия фитнесом очень подходят и нравятся девушкам, нами была разработана специальная фитнес-программа с учетом физической подготовленности студенток младших курсов. Мы включили в эту программу наиболее доступные и интересные элементы фитнеса: базовую классическую аэробику, функциональный тренинг, комплекс упражнений на растяжку (стретчинг) и дыхательные упражнения.

Каждое учебное занятие состояло из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включала: постановку цели и задачи практической части занятия, ознакомление с новыми терминами и понятиями, используемых в основной части занятия, краткое описание работы задействованных в упражнениях мышц и систем организма, а также краткие рекомендации по питанию и ведению здорового образа жизни в целом.

Практический раздел учебного занятия состоял из разминки, основной и заключительной частей. Разминка, продолжительностью до 15 минут, включала в себя упражнения на растягивание мышц (стретчинг), разучивание и выполнение базовых шагов и простейших комбинаций из них в сочетании с движениями руками из классической аэробики под музыкальное сопровождение, темп музыки 120-130 уд/мин.

В основной части, продолжительностью 40-50 минут, использовались элементы функционального тренинга. В ней выполнялись силовые упражнения на укрепление мышц верхних и нижних конечностей, мышц спины, груди и живота. Использование дополнительного спортивного оборудования (ленточных амортизаторов, гимнастических палок, скакалок и др.) позволяло повысить эффективность выполняемых упражнений, сделать их более интересными. Четкий ритм и темп музыкального сопровождения на занятиях способствовал повышению эмоционального фона и эффективности выполняемых упражнений, кроме этого позволял поддерживать пульс на необходимом уровне (130-150 уд/мин.).

Заключительная часть практического раздела, продолжительностью 10-15 минут, включала упражнения на гибкость, координацию, а также упражнения на дыхание. На протяжении всей практической части контролировались пульсовые зоны.

Использование фитнес-программы в учебном процессе способствовало комплексному воздействию на различные группы мышц и функциональные системы организма, освоению новых двигательных умений и навыков, улучшению эмоционального состояния студентов, формированию положительного отношения к физической культуре.

Опрос, проведенный в конце учебного года среди студенток младших курсов, показал, что в группах, где использовались элементы фитнеса, значительно вырос интерес к физкультурно-спортивным занятиям, как в учебное, так и внеучебное время, кроме этого повысилась их физкультурно-спортивная активность, многие стали заниматься самостоятельно. Успеваемость и посещаемость учебных занятий в этих группах значительно повысилась.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что использование элементов фитнеса на учебных занятиях является эффективным средством повышения физкультурно-спортивной активности студенток, формирования у них положительного

мотивационно-ценностного отношения к занятиям по физической культуре и спорту. Данное исследование дало также основание для разработки полноценной рабочей программы по «элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (специализация аэробная гимнастика) и включение её в учебный процесс.

### **Библиографический список:**

1. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
2. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.
3. Ретинская Ю.А. Обучающие игры – эффективное средство формирования профессиональных навыков и умений спортсменов // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2018. С. 311.

УДК 376.2:378.663(470.323)

## **ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ КУРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ)**

**Железняков А.Г.**, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры и спорта

**Николаева Ю.А.**, доцент кафедры физической культуры и спорта

**Леванов Г.В.**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
**ФГБОУ ВО Курская ГСХА имени И.И. Иванова**

**Аннотация.** Инклюзивное (включающее) образование даёт возможность всем студентам в полном объёме участвовать в жизни коллектива ВУЗа; обладает ресурсами, направленными на стимулирование равноправия обучающихся и их участия во всех делах коллектива; направлено на развитие у преподавателей и студентов способностей, необходимых для общения.

**Ключевые слова:** инклюзивное (включающее) образование, восемь принципов инклюзии, индивидуальная программа обучения

**Введение.** Инклюзивное (включающее) образование базируется на восьми принципах: ценность человека не зависит от его способностей и достижений; каждый человек способен чувствовать и думать; каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным; все люди нуждаются друг в друге; подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений; все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников; для всех обучающихся достижение прогресса скорее в том, что они могут делать, чем в том, что не могут; разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

**Цель исследований.** Включение – это не интеграция, это больше, чем интеграция. Молодые люди учатся вместе в обычном высшем учебном заведении. Специалисты приходят помогать им. Обычные ВУЗы изменяются, заостряя внимание на возможности и сильные стороны студента. Молодые люди воспринимают человеческие различия как обычные, получают полноценное и эффективное образование для того, чтобы жить полной жизнью, их взгляды и мнения становятся важными для окружающих.

**Условия, материалы и методы.** Включение – это: нет специализированных групп по физической культуре в Курской ГСХА, нет обучения студента без необходимой поддержки, нет присутствия обучающихся всего 1-2 часа в день в академии.

На кафедре физической культуры и спорта Курской ГСХА, под руководством заведующей кафедрой, кандидата биологических наук, доцента Панкратевой О.В. при выполнении наших исследований, были поставлены условия: быть инклюзивным – означает искать пути для всех студентов, быть вместе во время обучения (включая студентов с инвалидностью).

Инклюзия – это принадлежность к сообществу (группе друзей, академии, тому месту, где живём). Инклюзия означает – раскрытие каждого студента с помощью образовательной программы, которая достаточно сложна, но соответствует его способностям. Инклюзия учитывает, как потребности, так и специальные условия, и поддержку, необходимые студенту и преподавателю для достижения успеха. В инклюзивном ВУЗе каждого принимают и считают важным членом коллектива. Студента со специальными потребностями поддерживают сверстники и другие члены вузовского сообщества для удовлетворения его специальных образовательных потребностей [6].

**Результаты и обсуждение.** Все студенты равны в вузовском сообществе, имеют равный доступ к процессу обучения в течение дня. У всех студентов должны быть равные возможности для установления и развития важных социальных связей. Планируется и проводится эффективное обучение. Работники, вовлеченные в процесс образования, обучены стратегиям и процедурам, облегчающим процесс включения, т.е. социальную интеграцию среди сверстников. Программа и процесс обучения учитывает потребности каждого студента. Семьи активно участвуют в жизни академии.

Нами разработаны и внедряются в практику следующие принципы формирования индивидуальной программы обучения:

- подходит для всех студентов (не только для студентов с инвалидностью);
- служит средством приспособления к широкому кругу возможностей студента;
- является способом выражения, принятия и уважения индивидуальных особенностей обучения;
- применима ко всем составным частям программы и к привычной манере поведения в группе;
- является обязательной для всех работников, вовлеченных в процесс обучения;
- составлена с целью повышения успешности студента.

Нами определено, что преподаватель физической культуры может быть успешен при условии, если:

- он достаточно гибок;
- ему интересны трудности, и он готов пробовать разные подходы;
- он уважает индивидуальные различия;
- он умеет слушать и применять рекомендации членов коллектива;
- он чувствует себя уверенно в присутствии другого, более опытного, преподавателя при работе с группой;
- он согласен работать вместе с другими преподавателями в одной команде.

**Выводы.** У студентов академии есть возможность активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса. Адаптация студентов к обучению в академии, и в частности, на кафедре физической культуры и спорта, проходит как можно менее навязчиво и не содействует выработке стереотипов. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия направлены на включение студента, но достаточно для него сложны.

Индивидуальная помощь не отделяет и не изолирует студента. Появляются возможности для обобщения и передачи навыков. Преподаватели кафедры физической культуры и спорта делят обязанности в планировании, проведении и оценке занятий. Существуют процедуры оценки эффективности.

### **Библиографический список**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Конвенция о правах инвалидов: разные среди равных. Представительство ООН в РФ. Информационный центр ООН в Москве, РООИ «Перспектива».

5. Ковтун Р.П., Николаева Ю.А., Панкратьев Д.А. К вопросу инклюзивного образования в сфере физической культуры (на примере кафедры физического воспитания Курской ГСХА) // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России: межвуз. сб. науч. тр. Воронеж: ВГАУ, 2018. С. 170-172.

6. Маркин Э.В. Адаптивная физическая культура в аграрных Вузах // Инновации в образовании: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 116.

7. Панкратьева О.В. Инклюзивное образование по физической культуре в вузе (на примере кафедры физического воспитания Курской сельскохозяйственной академии) // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России: межвуз. сб. науч. тр. Воронеж: ВГАУ, 2018. С. 173-178.

УДК 378.147

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

**Калашников А.Ф.**, доктор педагогических наук, профессор кафедры  
теория и методика физической культуры и спорта  
**ФГБОУ ВО «Орловский опорный университет  
им. И.С. Тургенева», Орел**

**Аннотация.** Практика физической культуры и спорта убедительно показывает, что лучших результатов в своей профессиональной деятельности достигает специалист, который постоянно работает самостоятельно над совершенствованием своих знаний и умений по реализации современной методики проведения учебных практических занятий по физической культуре и спортивной тренировке. В своей практике проведения учебных и тренировочных занятий применяет новейшие средства контроля на ответную реакцию организма занимающихся.

**Ключевые слова:** практика физической культуры и спорта, режим мышечной нагрузки, психологическое возбуждение, адаптация к физической нагрузке, травмы в ходе учебно-тренировочных занятий по физической культуре, эмоциональное состояние, психологические и физические кондиции.

В этом случае говорят о высокой степени компетентности тренера или преподавателя. Целесообразно отметить, что в последние 5-7 лет вопросу содержания определения «компетентность» уделено достаточно много внимания, как в научной, так и в методической литературе.

Необходимость поиска и применения физических упражнений в разнообразных режимах мышечной нагрузки и психологического возбуждения объясняется психологическим и физиологическим факторами. Они состоят в том, что после выполнения одного и того же физического упражнения в процессе 6-8 тренировочных занятий в организме занимающегося происходит адаптация к физической нагрузке.

Это состояние характеризуется тем, что в результате выполнения одних и тех же физических упражнений в органах и системах, занимающихся не происходят функциональные изменения. Из педагогической практики физической культуры и спорта известно, что результатом длительного применения одних и тех же средств является существенное снижение эффективности тренировочного эффекта.

Этим важным обстоятельством объясняется необходимость систематического внесения в учебно-тренировочный процесс новых, более сложных условий выполнения физических упражнений.

Из этого следует, что тренеру по виду спорта и преподавателю физической культуры необходим ежедневный анализ результатов, примененных в учебно-тренировочном занятии физических упражнений. Педагогическая практика опытных педагогов и тренеров убедительно показывает, что объективная оценка эффективности физической и психологической нагрузки определяют следующие конкретные показатели состояния организма занимающихся:

- степень проявления эмоций в процессе выполнения упражнений;
- количество выполненных двигательных действий в единицу времени;
- время восстановления в системах организма занимающихся после выполнения физического упражнения;
- отсутствие травм в процессе занятия и др.

Все перечисленные показатели состояния организма ответной реакции организма занимающихся учащихся или спортсменов на физическую и психологическую нагрузку тренеру и преподавателю целесообразно ежедневно фиксировать в своем журнале. В этом случае можно объективно анализировать результаты своей педагогической деятельности и своевременно вносить в ее содержание коррективы.

1. Содержание предстоящего учебного занятия необходимо планировать на очередной тренировочный день, неделю, месяц, квартал и т.д.

Однако преподавателю и обучаемому необходимо быть готовым к необходимости использования в учебно-тренировочном процессе других средств, которые будут более эффективными.



Такая необходимость связана со следующими обстоятельствами:

– *эмоциональным состоянием учебной группы* (в процессе игры существенно повышается физическая активность участников игры). В результате все двигательные действия выполняются с большей активностью. Во всех органах и системах организма участников игры происходят существенные изменения, т.е. осуществляется тренировочный эффект;

– психологическими и физическими кондициями в данный момент.

Они, как правило, проявляются в состоянии вялости, усталости после предыдущего занятия по физической подготовке или выполнения сложного задания на предшествующем теоретическом занятии по другой дисциплине. Может наблюдаться у обучаемых учащихся или спортсменов проявления ими невнимательности, рассеянности. Такое состояние организма сигнализирует тренеру-преподавателю о наступлении усталости у занимающихся физическими упражнениями.

При появлении первых симптомов состояния усталости организма обучаемых целесообразно изменить намеченный план проведения занятия. Для этого целесообразно снизить физическую нагрузку. Возможно, что возникнет необходимость даже прекратить выполнение физических упражнений. Использовать паузу для объяснения теоретических положений на протяжении 1-2 минут.

В этом случае преподаватель должен быть готов к использованию соответствующих упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения. Не исключено, что с этой целью придется изменить разработанный план проведения занятия.

Практика образовательного процесса по физической культуре и спортивным тренировкам убедительно показывает, что травмы в ходе учебно-тренировочных занятий по физической культуре появляются у занимающихся студентов на фоне их усталости быстро трансформирующейся в утомление. Это нервное психологическое состояние возникает не только от занятий, но и по другим причинам, в том числе и усложнившимся бытовых условий.

Опытные преподаватели физической культуры и тренеры по видам спорта отлично знают, что самым эффективным средством снятия нервно-эмоционального напряжения у людей, занимающихся физическими упражнениями, являются игры.

Все существующие в физкультурно-спортивной практике игры теорией и методикой физической культуры и спорта классифицируются на следующие виды: спортивные, подвижные, народные.

С целью использования этого эффективного средства целесообразно использовать учебно-методическую литературу в библиотеке, интернете. Можно использовать полностью игру или взять ее фрагмент.

2. Ознакомление с опытом организации и проведения учебно-тренировочных занятий своих коллег по работе с методическими

приемами обучения и совершенствования техники выполнения двигательных действий занимающихся, а также преподавателей и тренеров других организаций, учреждений, видов спорта и т.п.

3. Регулярное изучение методической и научной литературы в периодической печати.

4. Подготовка и публикация материалов результатов своей профессиональной деятельности в методических сборниках, журналах и другой методической литературе.

Такая работа над собой имеет следующие методические и практические значения:

- расширяет кругозор преподавателя высшей школы;
- придает тренеру и преподавателю уверенности в процессе организации и проведения практического занятия;
- формирует умение аргументировать свою точку зрения в отстаивании целесообразности применения своей методики проведения;
- способствует формированию умения излагать свое мнение с научных позиций не только устно, но и в письменном виде;
- повышает общую и профессиональную грамотность преподавателя;
- способствует повышению авторитета среди коллег и студентов.

5. Выступления на научных конференциях, проводимых заседаниях «Круглый стол» и других симпозиумах.

Этот вид деятельности преподавателя высшей школы воспитывает следующие важные профессиональные качества:

- умение принять и сохранять на протяжении всего своего выступления перед аудиторией эстетическую позу;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- регулировать тембр и звук своего голоса;
- быстро формулировать и убедительно отвечать на вопросы;
- уверенно аргументировать свои ответы на вопросы;
- используя элементы ораторского мастерства управлять вниманием аудитории.

Все перечисленные стороны профессиональной подготовленности преподавателя физической культуры или тренера по виду спорта существенно повышают уровень его профессиональной компетентности и авторитет, как среди коллег, так и перед занимающимися под его руководством учениками или спортсменами.

Компетентность – интегративное качество личности, сформированное на основе предметных знаний, индивидуально-психологических качеств, а также практического опыта и проявляющееся в способности и готовности человека к практическому действию и решению практических проблем.

### **Библиографический список**

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М. Издательский центр «Академия», 2002. 480 с.
3. Гончарова Н.А. Информационные технологии в формировании профессиональной компетентности будущего учителя: Учебное пособие / Под ред. А.И. Умана. Орел: ГОУ ВПО «ОГУ», 2007. 60 с.
4. Петров А.Ю. Компетентностный подход в непрерывной профессиональной подготовке инженерно-педагогических кадров: дис. ... док. пед. наук. Киров, 2005. С. 6.
5. Маркин Э.В. Формирование коммуникативной компетенции будущих специалистов физической культуры и спорта в Вузе // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. ОрелГАУ, 2013. С. 219.

УДК 37.378.14

## **ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**

**Малютин В.С.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова, Саратов**  
**Павлов В.И.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Саратовский государственный медицинский университет  
им. В.И. Разумовского, Саратов**

**Аннотация.** В статье показано значение дистанционных информационных компьютерных технологий для обучения, оценки и контроля освоения теоретического материала в образовательном процессе будущих врачей. Проанализирована эффективность дистанционных электронных технологий по воспитанию физической культуры у будущих специалистов здравоохранения, которые является объективным средством обучения и контроля в процессе профессиональной медицинской подготовки.

**Ключевые слова:** дистанционные информационные компьютерные технологии, интернет, физическая культура, электронный контроль, балльно-рейтинговая оценка.

**Введение.** Система подготовки медицинских специалистов, включает обязательное освоение студентами профессиональных компетенций, определенных знаний, умений и навыков, и в тоже время требует формирования физической культуры личности. По мнению В.А. Вареного и соавторов, будущий специалист не вправе считать себя хорошо подготовленным профессионалом, если не обладает теоретическими, методическими и практическими знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта [1].

В.М. Богданов и другие авторы в качестве главных инструментов в повышение качества образования выделяют современные информационные Интернет-технологии. Положительное значение электронные технологии, приобретают для процесса дистанционного обучения в вузовском курсе физического воспитания студентов [2].

Формирование образовательного процесса невозможно без создания методов оценки его эффективности. В этом направлении в Саратовском государственном медицинском университете (СГМУ) имеется опыт использования рейтинговой оценки в системе образования [3].

Внедрение информационных компьютерных технологий для освоения теоретического материала студентами по учебной дисциплине «Физическая культура» обусловлено необходимостью ликвидации существующего противоречия между имеющейся проблемой (слабый уровень физической культуры у будущего медицинского специалиста) и требованием ФГОС ВО – выпускник медицинского вуза должен обладать профессиональными компетенциями: способностью и готовностью к консультированию пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений и осложнений, травматизма, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды; способностью и готовностью к формированию мотивированного отношения каждого к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих; готовностью к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний [4]. Кроме того, необходимо вести речь о повышении знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения [5].

Цель исследования – анализ эффективности применения Интернет-технологий в освоение теоретического материала, оценки и контроля полученных знаний в процессе воспитания физической культуры у студентов медицинского вуза. В задачи исследования входило: разработка и внедрение рабочих программ по специальностям обучения,

информационных компьютерных технологий в условиях балльно-рейтинговой оценки знаний студентов в образовательном процессе вуза.

**Материал и методы.** Объектами исследования послужили 235 студентов института сестринского образования (ИСО) СГМУ в возрасте от 19 до 48 лет, имеющих среднее медицинское образование занимающихся по индивидуальному плану ускоренной программы профессиональной подготовки. Контрольную группу составили 218 студентов 1 курса лечебного и стоматологического факультетов СГМУ занимающихся по традиционной программе воспитания физической культуры.

Методика исследования включала в себя: анализ и обобщение научно-методической литературы и информационных источников, анкетирование (авторская анкета – 50 вопросов, 244 варианта ответов), разработка и внедрение рабочей программы, информационных технологий, электронных тестов и балльно-рейтинговой оценки в учебный процесс для студентов ИСО СГМУ.

Исследования проводились на базе СГМУ. Для решения поставленной цели на кафедре "Физического воспитания" были разработаны рабочая программа и создан электронный теоретический курс по дисциплине "Физическая культура" для студентов ИСО СГМУ в пределах объёма учебных часов, определенных учебным планом.

В образовательной системе медицинского университета учебная дисциплина «Физическая культура» определялась как основная организационно-содержательная единица, с электронным компьютерным контролем по усвоению теоретического учебного материала. Преподаватель в процессе обучения выступает в качестве консультанта, помощника и эксперта качества работы студентов.

В начале обучения каждый студент получает индивидуальный логин и пароль, по которым он может входить в систему дистанционного обучения на курс учебной дисциплины. Работа с учебным материалом ведется студентами самостоятельно. Используя электронную почту, студенты могут получить информацию организационного плана. На сайте имеется новостной форум, а также календарь наступающих событий, где отображается перечень заданий и сроки их выполнения.

Обратная связь между студентами и преподавателем, контроль теоретического блока (в обучающем режиме). Главным методом системы контроля и оценки по освоению учебного материала на всех этапах профессиональной подготовки является компьютерное тестирование, определение уровня знаний у студентов, по всем разделам образовательной программы. Тесты оцениваются в баллах, соответствующих их приоритетной значимости.

После сдачи очередного модуля учебной программы, каждому студенту в академическом журнале заносится результат тестирования. Для всех студентов определяется личный рейтинг. Личный рейтинг студента – результат эффективности выполнения учебной программы. Рейтинг считается положительным, если студент получил более 50% баллов от их максимально возможного количества (100 баллов). Анализ полученного материала заключался в подсчете абсолютных и относительных величин (процентное представительство).

**Результаты исследования.** Анализ результатов анкетирования показал, что среди неблагоприятных факторов студенты, сочетающие обучение в вузе с работой в медицинских учреждениях по своей специальности, назвали определенные обстоятельства, которые, по их мнению, усложняют профессиональную подготовку. Среди них специфика выбранной профессии (32,8% ответов), обязательная самоподготовка (29,0%), семейно-бытовые проблемы (14,3%), недостаточное время для отдыха (22,7%). В свою очередь, стрессовые ситуации в течение первого месяца обучения имеют 91,7% студентов.

Нерегулярное питание выявлено у 63,9% студентов. Только 46,7% студентов занимаются физическими упражнениями, из них регулярно занимаются оздоровительной физкультурой от 2 до 5 раз в неделю – 16,8%.

Вышеизложенное говорит о том, что студенты недостаточно информированы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии занятий физическими упражнениями. Для получения информации об эффективности влияния компьютерных технологий на уровень усвоения теоретического материала в процессе физического воспитания студентов было проведено сравнение результатов контрольной группы и группы педагогического эксперимента.

Контроль результатов у лиц, группы педагогического эксперимента (1 курс ИСО СГМУ), прошедших обучение с применением элементов компьютерного информационного курса показал более высокие результаты (средний балл 77.14). Тогда как студенты (1 курс лечебный и стоматологический факультеты), изучающие материал самостоятельно, пользуясь лишь лекционным материалом и учебными пособиями, показали результаты существенно ниже (средний балл 51.63).

Исходя из проведенных данных, можно констатировать, что занятия в индивидуальном режиме с использованием компьютерных технологий, оказывают достаточно эффективны. К преимуществам данной системы можно отнести четкость в структурном распределении учебного материала, упорядоченность, логичность и возможность отслеживания связей между отдельными модулями дисциплины.

К недостаткам рейтинговой системы можно отнести то, что в настоящее время нет общепринятых способов, позволяющих однозначно определить её приоритет в профессиональной подготовке узких специалистов-врачей. Отрицательные аспекты рейтинговой системы, обусловлены также тем, что возрастает нагрузка на преподавателя, а самосознание студентов недостаточно готово к самостоятельной работе, без педагогического контроля.

В свою очередь успешность внедрения элементов дистанционного обучения зависит от квалификации преподавательского состава, содержания материально-технической базы, наличия учебно-методического и программного обеспечения.

**Выводы.** Регулярный мониторинг показателей освоения учебного материала позволил повысить мотивацию среди студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Анализ результатов педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что электронная система контроля, в полной мере отвечающая требованиям дифференциации оценки результатов. Уровень объективности данной системы оценки знаний выше, чем у традиционной формы проверки, поскольку она базируется на совокупности всех баллов, полученных в результате выполнения разных видов образовательной деятельности за весь период освоения дисциплины «Физическая культура».

Методика с использованием элементов дистанционных образовательных технологий и проверка результатов освоения студентами ИСО СГМУ теоретического материала через способ электронного тестирования позволило совершенствовать учебный процесс физического воспитания.

### **Библиографический список**

1. Физическая подготовка слушателей института – условие повышения устойчивости к воздействию негативных факторов / В.А. Варенов, А.А. Машков, С.С. Рудской, В.И. Павлов // Актуальные вопросы военной медицины и медицинского образования: Сборник научных работ. Саратов: Изд-во СВМИ, 2005, С. 170-171.

2. Богданов В.М., Пономарев А.В., Соколов А.В. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 51-56.

3. Павлов В.И., Алешкина О.Ю. Инновационный подход к обучению студентов вуза по дисциплине «Прикладная физическая культура» // Саратовский научно-медицинский журнал. 2015. № 11 (4). С. 600-604.

4. Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 3 (73). С. 154-158.

5. Чернышков Д.В. Компаративный анализ особенностей здоровьесбережения будущих специалистов медицинского профиля (Обзор) // Научно-медицинский журнал. 2016. Т.12. № 2. С. 202-206.

УДК 37.037

## **СПОСОБЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**Панарин А.И.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО Белгородский государственный аграрный  
университет имени В.Я. Горина, Белгород**

**Аннотация.** По нашему мнению, одной из причин низкого уровня физической подготовки студентов ВУЗа является отсутствие у сотрудников кафедр физической культуры эффективного и информативного инструментария для систематического и динамического контроля за формированием физической культуры студентов.

**Ключевые слова:** посещение занятий, студенты, учебные занятия, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, совершенствование, личность.

Мы выделили следующие компоненты физической культуры: ценностно-мотивационный, деятельностно-практический и когнитивный. Это обеспечивает комплексность изучения и оценки феномена «Физическая культура личности студента».

Для изучения основных показателей физической культуры студентов нами разработана следующая анкета:

1. Посещаете ли Вы обязательные занятия по физкультуре в своем учебном заведении (Здесь и далее подчеркните варианты выбранных ответов): да; нет, по состоянию здоровья; нет, по другим причинам.

2. Посещаете ли Вы, кроме учебных занятий по физкультуре, спортивные секции, оздоровительные секции в своем учебном заведении: да; сейчас нет, а раньше посещал(а); нет, и не посещал(а).

3. Посещаете ли Вы спортивные или оздоровительные секции, кружки вне своего учебного заведения, в другом месте: да; сейчас нет, а раньше посещал(а); нет, и не посещал(а).



4. Занимаетесь ли Вы самостоятельно физкультурой и спортом, в том числе с родителями и с друзьями: да, регулярно; да, иногда; нет, не занимаюсь.

5. Можете ли Вы сказать о себе, что стараетесь вести здоровый образ жизни: да; нет; затрудняюсь ответить.

6. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику: да, регулярно; да, иногда; нет, не делаю.

7. Ради какой цели Вы посещаете или стали бы посещать внеучебные (не обязательные) занятия по физкультуре и спорту (Укажите главные для Вас цели):

- поддержать, улучшить здоровье;
- сохранить, улучшить телосложение;
- развить силу, ловкость и другие физические качества;
- улучшить настроение, самочувствие;
- общаться с друзьями;
- испытать свои силы, проверить себя;
- быть привлекательным;
- воспитать волевые качества;
- снять усталость, поддержать работоспособность;
- улучшить осанку, походку, культуру движений;
- обучиться технике выполнения упражнений;
- получить лучшую оценку по физкультуре;
- уметь постоять за себя;
- достигнуть высоких спортивных показателей;
- сделать здоровым свой образ жизни;
- испытать удовольствие от занятий, достигнутого физического состояния.

8. Независимо от того, как проводятся занятия по физкультуре и спорту в учебном заведении, скажите, а считаете ли Вы вообще эти занятия полезными для обучения: да; нет; трудно сказать.

9. Скажите, что Вас удерживает от активных занятий физкультурой и спортом:

- ничто не удерживает;
- отсутствие свободного времени;
- нет доступных занятий по любимому виду спорта, системе упражнений;
- хочу заниматься не для спортивных показателей, но таких занятий нет;
- неудобное расписание занятий;
- неудобное расположение спортивной базы;
- для желаемых занятий требуется слишком много денег;
- просто не знаю, с чего начать;

– большая нагрузка на учебных занятиях, дома, плохое состояние здоровья;

- считаю, что эти занятия не способствуют общему развитию;
- мне не нравится общая атмосфера на этих занятиях;
- не могу перебороть себя, хотя и понимаю, эти занятия нужны;
- нет способностей, физических данных.

10. Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний для того, чтобы самостоятельно заниматься физическими упражнениями: да, достаточно; нет, недостаточно; трудно сказать.

11. Как Вы объясните понятие «физическая культура»: физическое и духовное совершенство; вид спорта; теоретическое занятие.

12. Для чего нужна физическая разминка и растяжка (подчеркните основное): для подготовки организма к рабочему состоянию; избежание травм; чтобы добиться высокого спортивного результата; для развития силы.

13. Что Вы понимаете под физическими упражнениями: двигательные действия; спортивная тренировка; утренняя зарядка.

14. Относите ли Вы физкультуру и спорт к занятиям, которые Вас радуют: да; нет; трудно сказать.

15. Будете ли Вы, по своему желанию, заниматься физкультурой и спортом после окончания своего учебного заведения: уверен(а), что да; скорее да; скорее нет; уверен(а), что нет; трудно сказать.

16. Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься в дальнейшем:

- легкая атлетика;
- плавание;
- восточные системы;
- гимнастика;
- аэробика;
- шейпинг;
- ритмика;
- спортивные танцы;
- различные многоборья;
- туризм;
- экстремальные виды спорта;
- единоборства (борьба, бокс и др.);
- спортивные игры (футбол, теннис и др.);
- зимние виды спорта;
- национальные виды;
- игры;
- технические виды спорта;
- бодибилдинг;
- атлетическая гимнастика;
- никаким спортом заниматься не хочу.

### **Библиографический список**

1. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. М.: Изд-во АСВ, 2000. 432 с.
2. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост. Е.И. Рогов. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. 448 с.

УДК 796.011.03

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ**

**Панина О.В.**, доцент

**Шишкина Т.Г.**, доцент

**Тарасов В.А.**, профессор

**Горбунова Ю.В.**, старший преподаватель

**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Аннотация.** В данной статье отмечается снижение показателей состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов ВУЗов РФ и Саратовского ГАУ. Статья посвящена проблеме формирования у студентов мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом. А также решение данной задачи и усовершенствование программы в области физической культуры.

**Ключевые слова:** студент, спорт, физическая культура, мотивационная сфера.

**Цель:** выявить пути решения, относительно, привития у студентов заинтересованности в области физической культуры.

**Задачи:**

- мотивация приобщения личности к занятиям физической культурой и спортом;
- проанализировать статистику студентов, которые занимаются спортом в РФ;
- изучить негативное влияние внешних факторов.

**Введение.** В настоящее время главное место в процессе формирования личности занимает физическое воспитание, способствующее укреплению здоровья для развития других сторон культуры личности, а также обеспечивая внутренние гарантии продуктивности учебно-воспитательной деятельности. В связи с этим

одной из основных задач физического воспитания в высшем учебном заведении выступает формирование заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Современная молодёжь, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни из-за учебных нагрузок, загруженностью рабочего дня или проблемами в межличностном общении. Все это снижает заинтересованность и желание студентов к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения.

Поскольку здоровье студентов только ухудшается, можно предположить, что совершенствование концепции высшего образования, а именно установление приоритета по укреплению и сохранению здоровья молодежи является выходом из сложившейся ситуации. Физическое воспитание в Саратовском ГАУ выполняется функция по улучшению здоровья, работоспособности и повышения уровня физической подготовленности.

На сегодняшний день учитывая социально-экономические условия к требованиям предъявляемым потенциальным работникам среди которых присутствует и физическое состояние человека, быстрая адаптация к новым условиям труда, высокий уровень работоспособности, стрессоустойчивость и профессиональная мобильность [5].

Статистика свидетельствует о том, что 60 % выпускников ВУЗов РФ не готовы физически и психологически работать с полной отдачей, которую требуют рыночные отношения.

Таким образом, значимость высшего профессионального образования в Саратовском ГАУ определяется не только качеством образования, но и комплексом мер по укреплению и сохранению здоровья, накоплению психофизического потенциала будущих специалистов. Вследствие вышесказанного для повышения эффективности физического воспитания разработан алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой. Определены средства и методы необходимые для формирования потребностей в физическом развитии, найден подход к студентам [6, 7].

Важную роль в этом вопросе имеет мотивация приобщения личности к занятиям физической культурой и спортом. Интерес к физической культуре лежит в основе сложных процессов мотивационной сферы. Многими авторами отмечается снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом, как среди населения, так и среди студенческой молодежи.

Исследования и статистические данные свидетельствуют, что физической культурой и спортом в настоящее время занимается не более 20% населения. Анализ ряда исследований (А.А. Касаткина, В.Г.

Развина, О.В. Якубовская и др.) отражает «отсутствие желания, потребности и мотивации к занятиям физической культурой с целью укрепления и сохранения здоровья. Не случайно в последние годы наблюдается рост количества студентов, имеющих большие отклонения в состоянии здоровья» [2].

Существует множество классификаций мотивов занятий физической культурой и спортом. Следует выделить классификацию А.Н. Николаева, в которой он выделил шесть групп мотивов, применимых к спортивной деятельности [4, стр. 55].

Это мотивы, направленные на:

- высокий результат спортивной деятельности;
- удовольствие от процесса занятия спортом;
- самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
- общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
- вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.;
- долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому, что так надо».

Решая задачу повышения мотивации у студентов, было проконтролировано разнообразить учебные и секционные занятия, использовать ценностный потенциал физической культуры, отказаться от преобладания нормоцентрического подхода и создать на занятиях психологически комфортный режим, способствующий развитию внутренней мотивации к целенаправленной и регулярной двигательной активности.

Дифференцирование программ по физическому культуре, основанное не только на физиологических, но и психологических, потребностно-мотивационных отличиях между юношами и девушками, способствовали изменению отношения девушек к физической культуре и здоровому образу жизни в целом, усиливает мотивацию девушек-студенток к занятиям по физической культуре.

Для девушек введены новые формы занятий и современные фитнес-программы; для юношей – силовые тренировки на тренажерах, футбол, волейбол и другие виды спорта. Также в начале и в конце учебного года осуществляется диагностика физического состояния по регистрации ЧСС, АД как в покое, так и после дозированных стандартных физических нагрузок, а также другие доступные методы диагностики резервов кардиореспираторной системы.

Для того, чтобы учебные занятия не проходили монотонно, применяется соревновательный метод, метод круговой тренировки, усовершенствуется творческая составляющая при организации занятий физической культурой.

Помимо практических занятий физической культурой в Саратовском Государственном Аграрном Университете проходят теоретические занятия, на которых, в первую очередь, обращается внимание на формирование интереса у студентов к практическим упражнениям. Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой и спортом.

**Заключение.** Таким образом, мотивация является основой в приобщении студентов к спорту, а также в увеличении здорового населения, в распространении здорового образа жизни, а как следствие и продолжительности жизни в стране. Физическая культура и спорт в нашем университете обеспечивает полное удовлетворение всех интересов студентов: теоретические знания должны определить основу представления здорового образа жизни, а практические занятия должны обеспечить основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

#### **Библиографический список**

1. Панина О.В., Тарасов В.А., Шишкина Т.Г. Здоровье сберегающие технологии умственного труда, спорта и быта студентов современного ВУЗа: учебное пособие. Саратов: ООО «Типография Регион», 2014.
2. Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2006.
3. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. Саратов: Наука, 2009.
4. Мотивы и мотивация личности // URL: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motivyi-i-motivaciya.html> (дата обращения: 15.04.2016).
5. Червишник Н.Н., Ерохина Н.А. Формирование и сохранение здоровья человека средствами физической культуры и спорта // Наука и общество. 2017. № 3 (29). С. 83-85.
6. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
7. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ БЕЙСБОЛА, СОЗДАНИЕ ПЕРВЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД**

**Ретинская Ю.А.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина», Орел**

**Аннотация.** В данной статье представлены и рассмотрены исторические события или явления, связанные с развитием бейсбола от игры, до профессионального вида спорта, о создании первых студенческих команд по бейсболу, как новых форм и методов физического воспитания студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** бейсбол, исторические вехи, вид спорта, студент.

**Введение.** Несмотря на популярные и распространенные версии, бейсбол был образован в результате совокупности различных европейских игр, культур, традиций и обычаев. Во многих странах была распространенной появившаяся в 14 веке игра «Лапта». По правилам данной игры, игроки делятся на две команды по 10 человек включая отбивающего и подающего. Отбивающему бросали мяч и задачей игрока было короткой палкой отбить его и прибежать к противоположной стороне.

Первое упоминание датируется 1344 годом, где иллюстрацией во французском манускрипте показана игра священников в игру «la soule», во многом похожую на бейсбол.

В Англии играли в «Раундерс» и «Крикет». Первые официальные упоминания об этих играх датировались 1697 годом, в графстве Суссекс на юго-востоке Англии. Была зафиксирована первая игра в крикет: на крупной, открытой площади круглой формы собирались две команды по 11 игроков в каждой. Должны были присутствовать два шеста, на которых были положены палочки – виккеты, с расстоянием в 22 шага между ними. Игрок, который подает мяч, стремится попасть им в виккет, стоящий позади отбивающего, с целью скинуть палочки. Задача отбивающего – отбить мяч, чтобы предотвратить это. Если он ее выполнит, то должен в промежуток между ударами успеть перебежать к другому виккету. Одна перебежка начисляет команде очко.

В Германии была своя «лапта», которая называлась Шлагболом. Боулер бросал страйкеру мяч, и последний стремился попасть по нему и обежать все базы по кругу, чтобы не быть осаленным.

Американцы начали играть в свою версию «лапты», названную «Городской мяч» или же «Town Ball», которая относится лишь ко времени начала 1800-ых годов. Первое известное печатное упоминание об игре, которая немного отличалась от Английской лапты и напоминала бейсбол, появилось в 1829 в книге «Собственная Книга Мальчика». Правила же этой игры впервые были собраны и систематизированы лишь в 1858 году в виде «Правил игры в Городской Мяч в Штате Массачусетс». Книга сообщала, как «сыграть» так, чтобы добраться «домой». Слово «сторона» использовалось, чтобы описать команду, при этом атакующую команду называли «в-стороне». Каждая сторона подавала своему бьющему, базы надо было пробежать по часовой стрелке, игроки могли быть выведены в аут в случае пропуска трех поданных мячей или будучи осаленными мячом при движении по базам.

В 1871 году, была создана первая профессиональная бейсбольная лига. К тому моменту в большинстве крупных городов США была собственная профессиональная команда по бейсболу. Существовала группировка команд в две лиги: Национальную и Американскую. В игровом сезоне команды встречались только лишь в рамках одной лиги. Командой — победителем считалась та команда, которая выигрывала «Вымпел». После окончания сезона, оба победителя встречались в рамках «Всемирной серии». Команда, которая одержала победу в минимум четырех играх, провозглашалась чемпионом сезона этого года. Такой порядок сохранен по сей день.

**Цель исследования:** Определить роль новых форм и методов физического воспитания студенческой молодежи с помощью бейсбола.

Начиная с 50-х годов прошлого века, география распространения бейсбола, как вида спорта, начала расширяться. В городах западного побережья Америки появились свои команды, целиком, переманенные с востока или собранные из игроков, уже состоящих в существующих командах. Вплоть до 70-х годов, из-за очень жестких правил контрактов, хозяева бейсбольных команд, по сути дела, владели и игроками, не оставляя игрокам свободы выбора. С тех пор положение дел изменилось, и игроки вправе, в определенных пределах, предлагать свои услуги любой прочей команде. Как следствие, ведется борьба за сильнейших игроков. Время от времени в результате разногласий между профсоюзом игроков и хозяевами команд игры приостанавливаются на несколько месяцев. Если рассматривать бейсбол одновременно и как вид спорта, и как бизнес, в конце XX столетия многие негодующие болельщики считают, что элемент бизнеса берет верх.

В 1869 г. в Соединенных Штатах появилась первая команда, выплачивавшая игрокам деньги за участие в матчах, – «Ред стокингз».



Ее примеру поспешили последовать другие, в результате чего между любителями и профессионалами произошел раскол. С тех пор их пути уже никогда не пересекались. В настоящее время развитием любительского бейсбола руководит Международная ассоциация (ИБА), объединяющая национальные федерации почти 70 стран, а контроль за профессиональным бейсболом осуществляют так называемые комиссары.

**Условия, материалы и методы.** В США на протяжении долгого времени, лишь Национальная лига считалась профессиональной. На протяжении 80-х-90-х годов предпринимались попытки создания альтернативы Национальной лиги, но успеха добился лишь человек по имени Бан Джонсон, основавший в 1901 году Американскую лигу. В состав вошли уже существовавшие команды Западной лиги однако к ним были прибавлены новые команды их четырех больших городов, Которые к тому моменту покинули Национальную лигу. Их якобы финансовое положение стало причиной ее закрытия. Джонсон и его партнеры в понимали большой спрос и актуальность второй высшей лиги и умело использовали возможности, например переманивали игроков из Национальной лиги самым простым способом — клубы Американской лиги предлагали известным игрокам большие зарплаты, чем на прежнем месте. После двух сезонов безуспешной борьбы против Американской лиги во главе с Джонсоном, владельцы клубов Национальной лиги признали АЛ высшей лигой в 1903 году. С этого момента две высшие лиги взаимодействовали без единого изменения в их составах вплоть до 1953 года. В то время, начался переезд определенных клубов высших лиг в западные регионы (особенно в Калифорнию), где до этого высшие лиги не были представлены из-за малой плотности населения, которая имела место ранее в определенных регионах. В наше время большой бейсбол в США представляет собой ежегодный розыгрыш чемпионата между 14 командами НЛ и 14 командами АЛ, чемпионы которых встречаются уже с 1903 года в серии матчей до четырех побед для выявления лучшего клуба США.

**Результаты и обсуждение.** Пополнение рядов в клубах высших лиг осуществляется за счет дочерних команд, которые содержатся клубом и контрактным способом снабжаются новыми, перспективными игроками. Каждый год клубы высшей лиги проводят набор молодых перспективных игроков-любителей сумевших своими достижениями привлечь внимание того или иного клуба, т.е. опытных знатоков бейсбола на службе клубов высших лиг, задача которых следить за любительскими командами определенного региона США и готовить для руководства своего клуба оценки и рекомендации о конкретных игроках.

Новые игроки собираются в состав одной из дочерних команд клуба, в котором они тренируются и совершенствуют свои навыки, для возможного трансфера основной состав клуба. Дочерние команды различных клубов высшей лиги, организованы в отдельные лиги, в которых соревнуются исключительно новички.

**Выводы.** Последние 20 лет стали свидетелем значительного повышения уровня игры среди студенческих команд США. В 50-е годы молодой бейсболист, имеющий шанс попасть в высшую лигу, думал только о том, чтобы один из клубов взял его сразу после окончания школы. Сегодня же он может поступить в институт, для совершенствования там своих возможностей, научиться игре на высоком уровне, получить высшее образование и затем без задержек, получить возможность попасть в одну из высших лиг. Есть и выпускники ВУЗов, которые попадают сразу после выпуска в Национальную лигу или Американскую лигу, но совершенствование нового игрока в системе профессионального спорта всё равно требует, как правило, некоторого количества времени.

#### **Библиографический список**

1. Алдошина Е.А. Мониторинг и анализ психофизического состояния в процессе физической подготовки студентов аграрных Вузов. Орел, 2016.
2. Кузнецов В.П., Смирнов В.Н. Развитие физических способностей студентов как особо личностных качеств // Инновации в образовании: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 154.
3. Максимова Е.Н., Крупкин А.К. Обучение студентов целевому использованию общеразвивающих упражнений // Инновации в образовании: Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С. 259.
4. Маркин Э.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике: Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Орел, 2017. С. 169.
5. Ретинская Ю.А. Обучающие игры – эффективное средство формирования профессиональных навыков и умений спортсменов // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2018. С. 311.

## **СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Сурков А.М.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Карсека Л.С.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина», Москва**

**Аннотация.** В статье рассматривается уровень физической подготовленности студентов первого курса обучения, условия успешного развития общей выносливости. Определяется необходимость проведения активной пропаганды вреда курения, что позволит повысить эффективность используемых методик по развитию физических качеств и обеспечить повышение уровня физической подготовленности студентов. Проводится анализ влияния аэробных нагрузок на сердечнососудистую систему и мышцы у студентов с вредной привычкой (курение) и без привычки.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, выносливость, миокард, кровеносная система, мышцы, аэробные нагрузки, вредная привычка.

**Введение.** В настоящее время в нашей стране сохраняется устойчивая тенденция к снижению уровня здоровья различных слоев населения и молодежи в частности. Это во многом связано с экологической обстановкой, высокой интенсивностью жизни, с ведением нездорового образа жизни, а также с повышением учебной нагрузки в общеобразовательных учреждениях. Одним из выходов из создавшейся ситуации является проведение постоянного контроля состояния здоровья учащейся молодежи, разработка и внедрение практических рекомендаций, направленных на реализацию эффективных способов профилактики и реабилитации [1].

Цель данного исследования заключается в проведении анализа общей физической подготовленности студентов первого курса, обучающихся в Московской Государственной академии ветеринарной медицины и биотехнологий имени К.И. Скрябина за последние десять лет с определением уровня их физической подготовленности и поиска новых комплексных подходов в увеличении уровня физической подготовленности студента.

**Условия, материалы и методы.** Уровень физической подготовленности определяли с использованием методики, приведенной в [2].

**Результаты и обсуждения.** Результаты анализа показали, что средний уровень общей физической подготовленности студентов осенью колеблется в пределах (коэффициент 1,76) 1,6-2, что является удовлетворительным (чуть ниже удовлетворительного – 2,0), а весной в значениях 2,3-3,5 (среднее значение 2,8), что является ниже, чем хорошо (3,0 – хорошо). Как видим, физическая подготовленность студентов в начале учебного года находится на достаточно низком уровне и за счет учебно-тренировочного процесса в течение учебного года не удается поднять его до оценки 3,0 (хорошо), достигается лишь оценка – выше удовлетворительной. А если анализировать уровень общей выносливости студентов-первокурсников за указанный период, то средний коэффициент получается крайне низким и составляет в среднем 0,53, что ниже, чем неудовлетворительно (1,0) осенью, в начале учебного года, и 1,24 – в конце учебного года. Такой низкий уровень общей выносливости не позволяет иметь общую физическую подготовленность на должном положительном уровне. И хотя применяемые в учебном процессе методики по развитию общей выносливости поднимают этот показатель на 1,0, он свидетельствует о слабой динамике подъема.

С нашей точки зрения для успешного развития этого качества необходимы следующие условия: грамотная методика проведения занятий на развитие физических качеств и хорошее развитие систем дыхания и кровообращения. И если первое условие выполняется, то искать причины следует во втором условии. Нарушения в системе дыхания и кровообращения могут быть следствием слабой динамики развития общей выносливости и низкого уровня общей физической подготовленности студентов.

К числу причин указанных нарушений следует отнести наличие у студентов такой вредной привычки как курение. Несмотря на проводимую в стране широкую пропаганду о вреде курения, у молодежи сохраняется тенденция распространения табакокурения, более раннего приобщения к регулярному курению. Поэтому нами было обращено внимание на студентов, имеющих эту вредную привычку. В результате статистического опроса был выявлен и определен контингент курящих студентов. Среди первокурсников он составляет в среднем 25%.

Нами проведен глубокий анализ, что может лимитировать развитие общей выносливости у студента с такой вредной привычкой.

Как известно, под воздействием аэробной нагрузки происходят следующие перестройки в органах и системах [3, 4]:

- улучшается сократимость миокарда, повышается максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке;

- увеличиваются просвет и эластичность магистральных и периферических сосудов, что улучшает обеспечение тканей кислородом, гормонами и питательными веществами.

- в кровеносной системе немного увеличивается общий объем циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов;

- улучшается кислородно-транспортная функция.

- увеличивается плотность митохондрий и капилляров, концентрация гемоглобина, запасы гликогена в мышцах; возникает незначительная гипертрофия медленных мышечных волокон, что повышают выносливость мышц при выполнении работы аэробного характера.

Регулирующий эффект аэробных упражнений выражается прежде всего в экономизации деятельности организма.

Какие же перестройки в органах и системах происходят под воздействием аэробных нагрузок у курильщика?

- в сердце никотин приводит к учащенному сердцебиению, что является результатом сужения сосудов, и при занятиях бегом увеличивается нагрузка на сосудистую систему и мышцы сердца.

- мышцы получают наименьшее количество кислорода, протеинов и витаминов, способствующих их росту и восстановлению в результате полученных спортивных нагрузок.

- курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит росту мышц.

- курильщики имеют меньший объем легких.

Из вышеизложенного следует, что с одной стороны, аэробные нагрузки позволяют укрепить легкие, сердце, сосуды, а с другой курение пагубно влияет на весь организм: приводит к ухудшению газообмена, снижения метаболизма и многим другим проблемам. Здесь мы наблюдаем, что при курении и аэробных нагрузках развиваются два конкурирующих процесса – отрицательный и положительный. Но они не могут нейтрализовать себя, скажем, свести воздействие никотина на «нет» с помощью аэробных нагрузок.

Дело в том, что увеличение производительности всех звеньев систем транспорта, утилизации кислорода, улучшает выносливость. Но при курении повышение выносливости в лучшем случае будет в

незначительном количестве, так как дальнейшее увеличение ее будет лимитироваться:

- сердцем, так как оно будет работать на пределе из-за его жирового перерождения, что снижает его производительность;

- низкой плотностью капилляров и митохондрий мышц, которую повысить не так просто, если человек курит.

- мышцами, так как они не в состоянии создавать достаточного кислородного запроса из-за недостаточной силы медленных мышечных волокон.

Все эти негативные моменты мешают не только получению положительных результатов, снижает пользу аэробных нагрузок для здоровья, но и могут привести к серьезным заболеваниям.

Такое влияние нагрузок на курящий организм и становится причиной слабого посещения уроков физкультуры, слабой общей выносливости и физической подготовленности в целом. Из-за наличия в группе студентов-курильщиков невозможным становится дать преподавателям достаточную нагрузку всей группе студентов.

При наличии в группе 25% курящих студентов, реализация методики по развитию общей выносливости для них не на пользу, а во вред. Поэтому необходимо вводить в современную физическую культуру новый подход, а вернее делать эту дисциплину как результативный эффективный элемент здорового образа жизни.

В данном случае следует обратить внимание на один из важных экологических принципов – отказ от вредных привычек в пользу воздействия и влияния на организм средств физической культуры. А это и есть реализация здоровье-сберегающей технологии на уроках физической культуры.

Для этого необходимы следующие меры воздействия для реализации этого принципа.

1. Использовать методики по развитию общей выносливости с параллельным ведением дневника самоконтроля, чтобы студенты видели изменения функций и систем в результате нагрузок и знакомились с собственными реакциями на нагрузки, что позволит выявить запредельные реакции организма студентов-курильщиков в результате аэробных нагрузок и побудить их решительней бороться с вредной привычкой.

2. Кафедре физического воспитания вести активную работу по выявлению студентов-курильщиков и распространению среди них информации о вреде курения и методик как бросить курить.

3. Использовать в качестве задания или контрольных работ за пропуски, студентам-курильщикам определение личной оценки

физического развития и функциональной подготовленности, с целью сравнения их с нормами и с последующей рекомендацией.

Необходимо помочь студентам средствами физической культуры, показать вред привычки курить и открыть для них, что именно такие средства, как аэробные нагрузки, силовые упражнения, являются реальными помощниками в оставлении этой вредной привычки и быть реальной заменой ей.

### **Выводы**

1. Физическая подготовленность и общая выносливость студентов-первокурсников академии в последние десять лет держатся на низком уровне – оценка - чуть выше неудовлетворительного. Такой уровень состояния организма не может не сказаться на усвоении знаний по изучаемым дисциплинам.

2. Не всегда причиной такого низкого уровня является плохая методика преподавания по развитию физических качеств.

3. Одной из причин, которая лимитирует повышение уровня физической подготовленности, является наличие в группе курящих студентов.

4. Необходимо вводить в процесс физической культуры экологический принцип, направленный на использование различных методик в пропаганде здорового образа жизни, сподвигнуть студентов отказаться от курения и заменить здоровой привычкой - заниматься спортом.

### **Библиографический список**

1. Даутов Ф.Ф. Изучение здоровья населения в связи с факторами среды. Казань, изд-во КГУ, 1990. 117 с.

2. Зелова Т.Ф., Ревенко Е.М., Кривошекова О.Н. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания к выполнению контрольной. Омск: СибАДИ, 2015.

3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов. 2-е изд. перераб. и доп. 2009. С. 20-24.

4. Сприкут О.В. Реализация здоровья сберегающих образовательных технологий. Значение двигательной активности и физической культуры в период получения высшего образования // Традиционные и инновационные технологии воспитания в образовательном процессе. 2014. С. 261.

### СЕКЦИЯ 3

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

---

УДК 796.08

### ВЛИЯНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КРОССФИТОМ ИЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ МНОГОБОРЬЕМ

Асербеков О.У., доцент

Николаев Д.В., кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов

Бугорков Д.В.

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов

**Аннотация.** В статье рассматривается миофасциальный релиз, как средство восстановления после тяжелых физических нагрузок, его влияние на тренировочный процесс у спортсменов, занимающихся кроссфитом.

**Ключевые слова:** кроссфит, миофасциальный релиз (МФР), триггерные точки.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного общества. Оздоровление нации посредством пропаганды физических упражнений и здорового образа жизни, отказа от курения, алкоголя, наркотиков, проведения массовых культурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий является сегодня главной задачей социальной политики Российской Федерации и многих других государств мира.

Большое внимание вопросам развития спорта и физической культуры населения уделяется не только в социальной сфере (образовательной, медицинской и др.), но и во многих профессиональных областях. Существует ряд профессий, в которых физическая подготовка является базовой составляющей профессионального обучения и воспитания. «Профессиональная



физическая подготовка рассматривается в настоящее время как рационально избранная и последовательно используемая система двигательной активности (физических упражнений и оздоровительных мероприятий), направленная на достижение, повышение и устойчивое сохранение дееспособности в избранном виде труда как общественно-социальном явлении, готовности наилучшим образом действовать в условиях профессиональной сферы» [1, с. 35].

Кроссфит (от англ. CrossFit) – это тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений. Её можно описать также как программу таких комбинированных видов деятельности как *бег* (спринтерские забеги), *гребля* (на специальных тренажерах), *прыжки* (со скакалкой или на препятствия), *лазание по канату*, *работа со свободными весами* (гантели, гири, штанга, сэндбэг (сумка, используемая в качестве утяжелителя), упражнения на кольцах и многие другие. Целью технологии Кроссфита является физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, ловкость, скорость, координация, точность, быстрота. Кроме того, данная технология способствует повышению и улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной систем человеческого организма, что ведет к его общему оздоровлению.

Современный Кроссфит подразделяется на «физкультурный», т. е. для большинства людей, и «соревновательный» для опытных атлетов и профессиональных спортсменов. Существуют ежедневные тренировки по технологии Кроссфита, где предлагается каждый день новый комплекс силовых и функциональных упражнений. Эти тренировки обозначаются у спортсменов «кроссфитовского» сообщества как WOD (Workout Of the Day) [2].

Поскольку тренировок большое количество (у профессиональных атлетов в неделю 8+ тренировок) и нагрузка часто выпадает на одни и те же мышечные группы – мышцы не успевают полностью восстанавливаться. Появляется скованность, болезненные ощущения, мышечные спазмы, образуются триггеры.

Триггеры – это уплотнения мышечной и соединительной ткани, при пальпации хорошо прощупываются и достаточно болезненны. Грубо говоря - это мышечный спазм, следствием которого является нарушение функции мышцы (частичное, а иногда полное), нарушение кровообращения, боли локального характера или отраженные боли [3].

Один из главных исследователей триггерных точек считается Дж. Тревелл, который ввел концепцию миофасциального болевого синдрома (миофасциальный в смысле комбинации мышцы и фасции).

Он описывается как фокус гиперраздражимости в мышце, который может сильно влиять на функции центральной нервной системы. По определению Тревелл, миофасциальный болевой синдром – это «боль и/или вегетативные симптомы, отраженные из активных миофасциальных триггерных точек, с проявлением дисфункции». Миофасциальная боль связана с мышечной чувствительностью, которая возникает от триггерных точек, фокусов гиперраздражимости, имеющих несколько миллиметров в диаметре, найденных во многих мышечных областях и фасции мышечной ткани [4].

В настоящее время спортсмены часто применяют Миофасциальный релиз – это техника расслабления напряженных мышц и зажатых участков соединительной ткани. Применяется метод физического давления на мышцы и фасции с помощью специального оборудования (специальные валики, мячи, ролики и т.д.), с акцентом на участки с повышенной болевой чувствительностью. Сильное давление на воспаленные мышцы вызывает перераздражение нервной системы, а как следствие – расслабление мышц.

Следует отметить, что это и достаточно доступный метод восстановления, методические указания есть в свободном доступе, процедуры можно проводить самостоятельно в любое удобное время. Оборудование, которое можно использовать находится в свободной продаже практически в любом спортивном магазине или в интернет магазинах. Это и специальные ролики, валики, массажные мячики, мягкие жесткие, с шипами и без и т.д.

На базе спортивного клуба «Максюта Юнион» (ООО «Максюта Юнион»), с августа по декабрь 2017 года мы провели эксперимент. Эксперимент проводился на шести регулярно тренирующихся спортсменах (18-23 года). Суть его заключалась в том, чтобы оценить эффективность влияния на тренировочный процесс миофасциальной растяжки. Для этого мы разделили занимающихся на две группы, одна группа использовала МФР до и после тренировки, а другая не использовала его вообще. Обе группы тренировались по одной программе.

Первая группа испытуемых использовали следующие техники МФР: перед тренировкой проводилась активная раскатка мышц шипастыми валиками примерно по 10-15 повторений. Такая техника воздействия тонизирует мышцы. В обязательном порядке раскатывались: икроножные мышцы, квадрицепсы, седалищно-подколенная группа мышц, длиннейшие мышцы спины, зубчатые, широчайшие мышцы.

Таблица 1 – Динамика текущих показателей атлетов первой группы, которые использовали МФР

Испытуемый	Упражнение	Исходные данные	1-й месяц	2-й месяц +МФР
1.1	Рывок в стойку	82,5кг	85 кг	90 кг
	Присед 3ПМ	160 кг	165кг	170 кг
	Отжимания на брусьях	36	40	46
	Бег 1км.	3.15	3,12	3,05
1.2	Рывок в стойку	55	57,5	65
	Присед 3ПМ	110	115	122,5
	Отжимания на брусьях	16	19	22
	Бег 1км.	4.34	4.12	3.50
1.3	Рывок в стойку	30 кг	35кг	45кг
	Присед 3ПМ	60 кг	70кг	80кг
	Отжимания на брусьях	6	10	14
	Бег 1км.	5.50	5.30	4.55

После тренировки применялись гладкие валики и спокойная медленная техника раскатки, эта методика позволяет, наоборот, расслабить мышцы. Длительность МФР до тренировки составляла примерно 10-15 минут, а после тренировки 15-20 минут, что заметно прибавляло времени нахождения атлета в тренировочном зале.

Для оценки эффективности тренировочного процесса были приняты следующие показатели: рывок штанги в стойку, 3 ПМ приседания со штангой на спине, отжимания на брусьях и бег 1км по беговой дорожке. Оценка эффективности восстановления проводилась по отзывам испытуемых (субъективно).

Из таблиц 1 и 2 мы видим, что наилучший прогресс в тренировочном процессе был достигнут первой группой, которая использовала МФР, и силовые показатели и выносливость выросли гораздо больше у испытуемых первой группы. Что же касается эффективности восстановления, то все участники эксперимента отметили, что мышцы гораздо меньше болят, гораздо меньше спазмируются и гораздо легче переносят нагрузку при использовании МФР.

Таблица 2 – Динамика текущих показателей атлетов второй группы, которые не использовали МФР

Испыт уемый	Упражнение	Исходные данные	1-й месяц	2-й месяц +МФР
2.1	Рывок в стойку	80 кг	82,5кг	82,5кг
	Присед ЗПМ	150 кг	155кг	157,5кг
	Отжимания на брусьях	25	27	28
	Бег 1км.	3.35	3,24	3,18
2.2	Рывок в стойку	60	62,5	65
	Присед ЗПМ	120	125	130
	Отжимания на брусьях	14	16	19
	Бег 1км.	4.45	4,37	4,28
2.3	Рывок в стойку	30 кг	35кг	40кг
	Присед ЗПМ	70 кг	75кг	80кг
	Отжимания на брусьях	12	13	14
	Бег 1км.	5.15	5.07	4.55

Отсюда делаем вывод, что Миофасциальный релиз положительно влияет на восстановление при тяжелых физических нагрузках. Его следует рекомендовать всем спортсменам и любителям фитнеса без исключения, как дополнительное средство восстановления.

### Библиографический список

1. Барбашин В.В., Котенко С.А. Мотивационная обусловленность занятий массовой физической культуры среди учащейся молодежи // Теория и методология совершенствования физического воспитания в рамках образовательных стандартов третьего поколения: Материалы IV Всероссийской заочной межвузовской научно-практической конференции. Саратов, 2010.

2. Барбашин В.В. Мотивация в сфере физической культуры и спорта // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, физического воспитания и спорта. Выпуск 1. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием международных представителей в рамках «фестиваля аграрной науки». Саратов: ФГОУ ВПО СГАУ им. Н.И. Вавилова, 2011.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: М.: КНОРУС, 2016. 304 с.

4 Шубнякова В.А. Кроссфит как инновационная технология физического воспитания в профессиональной подготовке специалистов аварийно-спасательных служб МЧС России.

5. Карташов С.Л. Понятие о триггерных точках // Миофасциальная терапия мышечных дисфункций или шиациу – японский точечный массаж. Барнаул, 2009.

6. Jantos M Understanding chronic pelvic pain // URL: [www.pelvip erineology.org/practical/chronic\\_pelvic\\_pain.html](http://www.pelvip erineology.org/practical/chronic_pelvic_pain.html).

7. Тревелл Дж. Г., Симонс Д.Г Миофасциальные боли. В 2 томах. Т. 1. М.: «Медицина», 1989.

УДК 378.4:159.9.075

## **ВЗАИМОСВЯЗИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА С МОТИВАЦИЕЙ К РЕАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Бебинов С.Е.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Якименко С.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина», Омск**

**Кривощекова О.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет», Омск**

**Аннотация.** Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязей индивидуально-психологических особенностей обучающихся аграрного вуза с мотивацией к реализации двигательной активности. Выявлены изменения структуры корреляционных плеяд в зависимости от курса обучения. Факторами, обуславливающими стремление к занятиям физической культурой и спортом, являются уровень экстраверсии, нейротизма, а также, ситуационная и личностная тревожность. Имеются единичные корреляции потребности в физкультурно-спортивной деятельности с мотивацией избегания неудач и мотивацией достижения успеха.

**Ключевые слова:** мотивация, индивидуально-психологические особенности, свойства темперамента, тревожность, реализация двигательной активности, корреляционные связи.

**Введение.** Образование (в том числе и физкультурное) характеризуется как процесс, в результате которого обучающийся овладевает необходимыми знаниями, умениями, формирует определенное мировоззрение и приобщается к культурным ценностям [3]. Подразумевается участие студентов в системе учебно-воспитательной деятельности, которая ориентирована на сохранение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры для оздоровления и физического развития человека [1].

Одной из фундаментальных проблем физкультурного образования является индивидуализация учебного процесса. Эффективное социально-педагогическое взаимодействие с учащимися невозможно без учета индивидуально-психологических различий. За объективно одинаковыми действиями студентов могут стоять различные причины, определяемые свойствами темперамента, уровнем тревожности, мотивацией и другими факторами [6].

**Целью исследования** было выявление индивидуально-психологических факторов, взаимосвязанных с мотивацией студентов к двигательной активности в зависимости от периода обучения.

Условия, материалы и методы. Изучаемая выборка состояла из обучающихся Омского ГАУ (студенты 1 курса  $n = 19$ , студенты 2 курса  $n = 25$ , студенты 3 курса  $n = 20$ ). Для сравнения полученных данных к участию в эксперименте были привлечены обучающиеся заочной формы ( $n = 20$ ).

Исследовался уровень мотивации к реализации двигательной активности [5]. Среди индивидуально-психологических особенностей изучались психодинамические свойства темперамента (по Г. Айзенку), уровень ситуационной и личностной тревожности (опросник Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина) [4], мотивация к достижению успеха и к избеганию неудач (методика Т. Элерса) [2], готовность к риску (по Шуберту).

**Результаты и обсуждение.** Структура корреляционных плеяд показывает изменение характера связей индивидуально-психологических особенностей обучающихся с мотивацией к реализации двигательной активности в зависимости от курса обучения.

Так у студентов 1 курса выявлены корреляции мотивации к реализации двигательной активности с экстраверсией ( $r = 0,51$ ;  $p < 0,05$ ) и мотивацией к избеганию неудач ( $r = -0,45$ ;  $p < 0,05$ ). У студентов 1 курса мотивация к реализации двигательной активности выше у тех, кто имеет более высокий уровень экстраверсии и низкую мотивацию к избеганию неудач.

Более интегрированный характер корреляций у студентов 2 курса. Системообразующим фактором является уровень личностной тревожности. Мотивация к реализации двигательной активности выше у лиц с более низкими уровнями личностной тревожности ( $r = -0,40$ ;  $p < 0,05$ ) и нейротизма ( $r = -0,42$ ;  $p < 0,05$ ).

У студентов 3 курса мотивация к реализации двигательной активности положительно взаимосвязана с уровнем экстраверсии ( $r = 0,49$ ;  $p < 0,05$ ) и отрицательно коррелирует с ситуационной ( $r = -0,56$ ;  $p < 0,01$ ) и личностной тревожностью ( $r = -0,51$ ;  $p < 0,05$ ). Более заинтересованными в физкультурно-спортивной деятельности являются лица с высокой экстраверсией и низким уровнем ситуационной и личностной тревожности.

Корреляционный анализ взаимосвязей мотивации к реализации двигательной активности у обучающихся заочной формы обучения показывает, что единичным фактором в этом случае является стремление к достижению успеха ( $r = 0,50$ ;  $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Поскольку физическое воспитание – это процесс, направленный на развитие способностей, то на его результативность оказывают влияние индивидуально-психологические особенности обучаемых. Интерес к занятиям физической культурой и спортом проявляется через различные стороны индивидуальности.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что больший интерес к занятиям физической культурой и спортом у первокурсников проявляют лица с высоким уровнем экстраверсии и низкой мотивацией к избеганию неудач. У обучающихся 2 курса стремление заниматься физической культурой связано с более низкими уровнями личностной тревожности и нейротизма. На третьем курсе в большей степени проявляют желание к проявлению двигательной активности те, кто имеет высокую экстраверсию, и низкие уровни ситуационной и личностной тревожности. Для обучающихся заочно характерна единичная связь стремления к двигательной активности с мотивацией к достижению успеха.

### **Библиографический список**

1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособ. М.: Академия, 2004. 272 с.
2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.
3. Кравчук В.И. Физкультурное образование студентов вузов как социокультурный процесс // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2006. Т. 10. № 2.С. 72-75.

4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др.; под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2006. 560 с.

5. Ревенко Е.М. Диагностика мотивации к реализации двигательной активности: методические рекомендации // URL: <http://bek.sibadi.org/fulltext/esd347.pdf>, (дата обращения 27.09.2018).

6. Степанова Т.В. Исследование мотивации успеха и мотивации боязни неудачи в структуре учебной мотивации студентов вуза // Вестник КузГТУ. 2004. № 6.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsii-uspeha-i-motivatsii-boyazni-neudachi-v-strukture-uchebnoy-motivatsii-studentov-vuza> (дата обращения 27.09.2018).

УДК 378 (378.17/159.9)

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА С НАРУШЕНИЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Беглов М.В.**, доцент

**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Петряков В.К.**, кандидат технических наук, доцент

**Кузнецова С.В.**, кандидат социологических наук, доцент

**Потапова О.Н.**, доктор социологических наук, доцент

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

**Аннотация.** В статье описывается модель физического воспитания в вузе, представляющая собой часть адаптационно-оздоровительного комплекса. Представлена модель социально-психологической и физиологической адаптации студентов с нарушениями физического здоровья.

**Ключевые слова:** физическое воспитание в вузе, реабилитация и адаптация студентов со стойкими отклонениями здоровья, группа лечебной физкультуры, адаптационно-оздоровительный комплекс, психологическое сопровождение, инклюзивное образование.

Состояние физического и психического здоровья квалифицированного специалиста является одним из факторов, обеспечивающих его эффективность и работоспособность.



Актуальность необходимости разработки новых подходов к проведению занятий физической культурой в вузе, ориентированных на полноценную реабилитацию студентов, имеющих стойкие отклонения здоровья, в том числе инвалидов, связана с ухудшением здоровья молодежи, что проявляется в росте численности студентов, страдающих хроническими заболеваниями и увеличением заболеваемости в процессе получения профессиональной подготовки.

В связи с этим изменяются цели, задачи и требования к физическому воспитанию студентов вуза. Полноценная подготовка молодого специалиста должна включать в себя методы, позволяющие максимально адаптировать студента к выполнению будущих профессиональных обязанностей. Особенно это касается обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем, так как им приходится преодолевать не только общие для всех студентов, но и специфические трудности.

Снижение количественных и качественных показателей двигательной активности подрастающего поколения приводит к тому, что даже у студентов основной группы наблюдается снижение выносливости, что вызывает необходимость периода адаптации к физическим нагрузкам, предусмотренным учебным планом.

Особого внимания требуют студенты в группах оздоровления, в большинстве имеющие тяжелые хронические заболевания и освобожденные от значительных физических нагрузок. В общем, количество студентов, имеющих хронические заболевания, достигает более 40% [4, 5].

Поэтому преподаватели вузов поставлены перед необходимостью принципиально нового уровня решения задачи физического воспитания. Например, организацией адаптационно-оздоровительного комплекса физического воспитания, охватывающего студентов всех групп подготовки. Данный комплекс призван обеспечить возможность адаптации и коррекции физической культуры и развития, а также совершенствования культуры здоровья обучающихся.

В СГТУ имени Гагарина Ю.А. разрабатывается модель коррекционно-оздоровительной работы со студентами, имеющими стойкие отклонения здоровья, которая направлена на формирование навыков сохранения и совершенствования физического и психического здоровья, а также профилактику и коррекцию заболеваний, имеющих психосоматическую природу.

Она предполагает развитие самопознания и самосовершенствования, с целью использования компенсаторных адаптационных возможностей личности. Многочисленные

исследования личностных особенностей психосоматических больных выявили, что им присущи некоторые схожие черты, свидетельствующие о наличии у них психосоциальной дезадаптации.

Поэтому для работы с данным составом студентов является необходимым и оправданным привлечение врача и психолога для решения задач внедрения и использования здоровьесберегающих методов и технологий обучения в вузе.

Занятия в группе ЛФК включают в себя собственно физическую разминку и психологические занятия. Психологическая часть проводится, в том числе, в виде тренинговых упражнений, что позволяет достичь максимального эффекта. Вместе с элементами тренинговых занятий, проводится диагностика, выполняются домашние задания и разноплановая самостоятельная работа обучающихся. Достаточно часто у студентов возникает необходимость в индивидуальном психологическом консультировании.

Методологической основой данной модели является концепция здоровья, представленная в рамках гуманистической психологии, определяющая его как явление, способствующее личностной и профессиональной самореализации.

На настоящий момент модель коррекционно-оздоровительной работы со студентами апробирована в группах лечебной физкультуры, но с учетом того, что в многочисленных научных и педагогических исследованиях, посвященных проблемам высшей школы, отмечается актуальность и необходимость разработки новых подходов организации физического воспитания, предполагается создание адапционно-оздоровительных комплексов, охватывающих студентов всех групп подготовки – основной, специальной, оздоровительной и студентов-инвалидов.

Таким образом, создание и использование новых моделей коррекционно-оздоровительной работы в рамках физического воспитания в вузе, является востребованным подходом к решению проблемы повышения качества образования, так как существует тенденция как к увеличению численности студентов, имеющих стойкие отклонения в здоровье и студентов - инвалидов, так и к направленности к созданию в вузе безбарьерной среды, необходимой для инклюзивного образования, обеспечивающей возможности для адаптации и обучения всех категорий студентов.

### **Библиографический список**

1. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. М.: Медицина, 1995. 400 с.
2. Кузнецова С.В., Степанова С.В. Повышение стрессоустойчивости как фактор успешной социализации студента вуза // Человек в пространстве болезни: гуманитарные методы исследования в медицине. Сб. науч. ст. Саратов: Наука, 2009.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. Материалы к лекциям. Л.: ВИФК, 2000. 133 с.
4. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
5. Кузнецова С.В. Этические аспекты социально-психологической адаптации студентов с нарушением физического здоровья // Вопросы этической психологии: Сб. науч. трудов. Саратов: Наука. 2010. С. 130-136.
6. Маркин Э.В. Психологические факторы надежности спортивной деятельности // В сборнике: Инновационные технологии в образовании. Орел, 2008. С. 152.

УДК 378.1: 796.1: 612:159.9

### **АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Березинская Н.А.**, доцент

**ФБГОУ ВО Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва**

**Аннотация.** Обоснование положительного влияния занятий физической культурой с применением упражнений в парах на психоэмоциональное состояние студентов с ограниченными возможностями здоровья. Эти упражнения влияют не только на улучшение физического состояния, но и способствуют тренировке построения межличностных отношений, способствующих улучшению качества жизни.

**Ключевые слова:** физических упражнений в парах, студенты специальной медицинской группы.

Одним из важнейших аспектов нашей жизни являются межличностные отношения в различных проявлениях и ситуациях: семья, работа, учёба, толпа и т.п. Опыт этих отношений накапливается в течение всей жизни, и чем он богаче и разнообразней, тем легче человек преодолевает коммуникативные трудности. Огромные возможности для тренировки опыта межличностных отношений дают занятия физической культурой.

Опыт преподавания физической культуры студентам специальной медицинской группы показал, что, наряду с традиционными общеразвивающими упражнениями целесообразно в занятие вводить упражнения, направленные на расширение двигательных навыков, поддержание тех систем организма, которые позволяют быстрее адаптироваться к повседневной жизни и помогают правильно, без ущерба для здоровья реагировать на изменяющиеся внешние факторы.

Спецификой занятий со студентами специальной медицинской группы является более ограниченный подбор физических упражнений в связи с различными противопоказаниями по состоянию здоровья. Не нарушая двигательного режима большое количество знакомых привычных упражнений можно выполнять в парах.

Занятие физической культурой сразу становится интереснее с более яркой психоэмоциональной окраской. Почти все упражнения знакомы, но изменяется ситуация - рядом партнер и при выполнении упражнений надо учитывать и его особенности: характер, физические качества, координацию и т.д. При применении упражнений в парах идет процесс ассимиляции, т.е. использования в новых условиях готовых умений и навыков без их существенного изменения.

Каждый молодой человек не всегда адекватно может оценить свои физические возможности, учесть ошибки при выполнении упражнений и скорректировать их. Для спортсменов таким ориентиром являются соревнования, прикидки и т.п.

Отличным способом именно не навязчиво почувствовать и сделать сравнительную оценку своим физическим качествам без соревновательной деятельности и могут стать упражнения в парах. При этом упражнения с партнером выполняются, как правило, в психологически легкой обстановке, не вызывают отрицательных эмоций и не занижают уровень самооценки [2]. Парные упражнения могут быть очень разнообразны – общеразвивающие, силовые, сложно-координационные, на развитие гибкости, без предметов и с предметами, и, в зависимости от задач, их можно включать в любую часть занятия.

В группе перед началом выполнения упражнений в парах сразу встаёт вопрос выбора партнёра. Для студентов специальной медицинской группы учитываются, прежде всего, особенности здоровья. А дальше пары могут формироваться так:

- по антропометрическим данным (вес, рост),
- по взаимной симпатии (подружки)
- по решению преподавателя.

На первом этапе, когда преподаватель впервые или после большого перерыва включает в занятие упражнения с партнером, формирование пар вызывает у студентов некоторые эмоциональные трудности и замешательство. В дальнейшем, если в занятия физической культурой данные упражнения включаются регулярно, то выбор уже не вызывает такого эмоционального всплеска, достаточно прост и стабилен.

Одним из критериев выполнения парных упражнений является согласованность действий. Для этого занимающиеся, выполняя упражнение, контролируют не только себя, но и партнера – происходит своеобразная взаимокоррекция, каждый из партнеров вносит свои нюансы в движение.

От природы всем дана разная координация движений, но замечено, что часто плохо координированные люди ведут себя более скованно и в общении с окружающими. При выполнении упражнений в парах, как правило, менее техничный и координированный партнер неосознанно «подтягивается» под более координированного, что при регулярных занятиях физической культурой придает ему уверенность в своих способностях, повышает самооценку[2].

Когда человек впервые выполняет новое движение, он часто выглядит неуклюжим. Нервные импульсы поступают к работающим мышцам, но вместе с ними напрягаются и некоторые мышцы, непосредственно не участвующие в движении. По мере повторения улучшается координация движений, сила и быстрота их достигают оптимального уровня, разгружаются главные центры головного мозга.

Наблюдения показали, что новые упражнения при выполнении в парах осваиваются быстрее т.к. партнеры оказывают друг другу «координационную» помощь и на освоение нового движения часто затрачивается меньше времени. Движения из произвольных постепенно преобразуются в рефлекторные, вырабатывается их автоматизм.

Физическое упражнение (даже знакомое), но выполненное в новых условиях вызывает эмоциональный подъём. А это естественно приводит к более ярко выраженным изменениям физиологических показателей. Мы взяли самый доступный и информативный показатель контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой – частоту сердечных сокращений (ЧСС) и провели несколько занятий, контролируя пульс после выполнения однотипных знакомых упражнений в парах и без пары.

Анализ данных показал, что, не смотря на схожесть упражнений и одинаковое количество повторений, ЧСС в среднем при выполнении упражнений в парах на 8 – 10% выше. И чем координационно сложнее парное упражнение, тем выше поднимается пульс у занимающихся. И

это наблюдается даже при выполнении не тяжелого физически упражнения. Это происходит потому, что при выполнении упражнений в парах выше эмоциональная составляющая, а, следовательно, организм затрачивает больше энергии на выполнение данных упражнений.

Создание ситуаций межличностных общений с помощью включения в практические занятия физической культурой разнообразных вариантов упражнений в парах, способствует одновременно тренировке физических качеств и формированию психофизической устойчивости к различным жизненным обстоятельствам, что благотворно сказывается на состоянии молодых людей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Библиографический список**

1. Муллер А., Дядичкина Н., Богашенко Ю., Близневский А. Физическая культура студента. М.: Инфра-М, 2018.
2. Березинская Н.А. Щипцова М.Н. О некоторых психологических и физиологических особенностях применения парных упражнений в занятиях с женскими группами общей физической подготовки. М.: Изд.-во ФГОУ ВПО РГАУ-МСХА им. К.А.Тимирязева, 2012. С. 397-400.

УДК 631.1

### **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

**Жаринов Н.М.**, заведующий кафедрой физического воспитания  
**Жаринова Е.Н.**, доцент кафедры физического воспитания  
**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургской государственной академии  
ветеринарной медицины», Санкт-Петербург**

**Аннотация.** В последние года произошел бум здорового образа жизни. Заниматься спортом и правильно питаться стало популярно и модно. Но вместе с популярностью возросло и количество людей, употребляющих спортивное питание. Но не все люди понимают влияние таких добавок на организм. В данной статье мы рассмотрим влияние самых популярных видов спортивного питания на организм и достижения спортсменов.

**Ключевые слова:** спортивное питание, спорт, физическая культура, правильное питание.

**Введение.** Начнем с определения основного понятия «спортивное питание». Спортивное питание (СП) – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. [1]. СП было создано для профессиональных спортсменов, в основном бодибилдеров, у которых потребность в питательных веществах увеличена в 2-3 раза, по сравнению с человеком, имеющим средний уровень активности.

Но многие люди ошибочно полагают, что СП нужен лишь для увеличения мышечной массы спортсмена. На самом деле, цели для начала приема СП могут быть самые разные. Например, повышение выносливости, активизация процессов жиросжигания, восстановление мышц после тренировки или подготовка перед тренировкой. Направлений очень много, соответственно и влияние на организм эти добавки оказывают разное.

**Цель исследований.** Ознакомление с основными видами спортивного питания и влиянием, которое оно оказывает на организм и физические показатели спортсмена.

**Условия, материалы и методы.** Основным методом исследования, использованным в статье, было изучение научных статей и научно-публицистической литературы по данной теме. Поиск проводился с помощью электронной сети Интернет и сайта elibrary.ru.

**Результаты и обсуждение.** Перед тем как начать рассмотрение основных видов СП надо разобраться, как строится основное питание спортсменов.

Питание необходимо для возмещения энергетических затрат организма и снабжения его материалами для функционирования. Таким образом, сбалансированный рацион должен содержать достаточное количество калорий, макронутриентов (белки, жиры, углеводы) и витаминов и минералов. Расчет этих параметров – это тема для отдельной статьи. Исследования показали, что в среднем у людей, занимающихся спортом, потребность в калориях выше на 34-38% [1]. Также происходит и с белком. В литературных источниках по организации питания, как правило, рекомендуется соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4 на килограмм веса [2]. Количество потребляемых углеводов и жиров может изменяться в зависимости от целей. Но надо учитывать то, что полное исключение того или иного макронутриента из рациона является большой ошибкой, так как они все необходимы в организме.

Самым распространенным стереотипом является полное исключение жиров в рационе с целью похудения. Это может привести к неисправимым проблемам со здоровьем. Для начала приема СП надо составить

максимально сбалансированный рацион, определить цель и выявить недостающие элементы. Если задача стоит в увеличении мышечной массы, то в рациональном питании должен преобладать белковый компонент, углеводный и небольшое количество липидного фактора.

Если же задача стоит в поддержании тонуса спортивной фигуры, можно ограничиться специализированными добавками с высоким содержанием минеральных компонентов и витаминов.

Далее мы рассмотрим основные виды СП: протеин, аминокислоты (АКТ), жиросжигатели и витаминные комплексы. Начнем с самого известного вида СП – протеина. Протеин – это спортивная добавка, которая сделана на основе белковых смесей. Обычно протеин представляет собой сухой концентрат животного или растительного белка. В бодибилдинге белки используют в разных целях: для снижения жировой массы тела, для стимуляции роста мышц, а также с целью поддержания здоровой физической формы[4].

Также сывороточный протеин улучшает работу сердечно-сосудистой и иммунной систем. Таким образом протеин, включающий в себя весь спектр АКТ, является универсальной и базовой спортивной добавкой. Если человек худощавого телосложения и ему не хватает энергии для интенсивных тренировок, то есть гейнеры. Это тот же протеин, только с добавлением углеводов и, иногда, витаминов.

Аминокислоты – это составляющие белков. Их существует огромное количество и их влияние и применение также разнообразно. Например, L-аргинин – АКТ, являющаяся предшественником оксида азота, необходимого в деятельности сердечно-сосудистой системы[3]. Также эта АКТ участвует в образовании и выведения из организма мочевины, стимулирует синтез соматотропного гормона, инсулина, улучшает работу мышц. Следовательно, L-аргинин принимается для: улучшения кровоснабжения, ускорения восстановления мышц, стимулирование синтеза гормонов.

Ещё одним популярным комплексом АКТ является ВСАА. Это комплекс, состоящий из трех незаменимых АКТ (лейцин, изолейцин и валин) [5]. Его основным действием на организм является подавление катаболизма и разрушения мышц. Также к популярным видам АКТ относятся глутамин. Он является источником энергии для мышц, укрепляет иммунитет, ускоряет восстановление мышц. И ещё одна АКТ это креатин. Она используется для увеличения силы, мышечной массы, улучшения рельефности мускулатуры, и т.д.

По результатам проведенного нами эксперимента в 2008-2010 гг. мы определили, что применение креатина моногидрата как пищевой добавки в течении 2-х месяцев оказало существенное влияние на



уровень силы у юношей 15-16 лет в пауэрлифтинге. При применении креатина моногидрата жалоб на ухудшение состояния здоровья от спортсменов экспериментальной группы не поступало [2].

Следующий вид СП – это жиросжигатели. это вид спортивного питания или специальные препараты, которые созданы для редукции лишних жировых отложений. Жиросжигатели способствуют снижению массы тела, делают мышцы более рельефными, позволяют лучше концентрироваться на упражнениях и облегчают тренировки. Но надо понимать, что эти вещества работают только при грамотном тренинге, так как они действуют за счет ускорения метаболизма. Следовательно, после приема жиросжигателя вы чувствуете прилив сил, и если вы их не потратите на тренировке, то эффекта от приема не будет. Самым распространенным жиросжигателем является L-карнитин. Похожим действием на организм обладают различные предтренировочные комплексы.

Омега-3 – это добавка, которая нужна не только спортсменам, но и большинству обычных людей. Омега-3 или рыбий жир ускоряет метаболизм, рост мышечной массы, поднимает общий тонус, повышает выносливость, препятствует разрушению хряща в суставах, улучшают функцию мозга, состояние кожи, гормональный фон.

Высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только в условиях отличного здоровья, при превосходной слаженности всех процессов, совершающихся в организме. Поэтому для спортсменов особенно важно поддержание витаминного состава пищи. Даже слабые формы гиповитаминоза, вызывающие субъективно неощущаемое падение работоспособности. Если не получается удовлетворить потребность организма в витаминах, то существует огромное количество витаминных комплексов. Они могут быть и природного и синтетического происхождения. Например, существует витаминный комплекс на основе черноплодной рябины [3].

Природные свойства черноплодной рябины усилены синергическим действием добавляемого комплекса витаминов, которые защищают организм от риска возникновения многих заболеваний, повышают антиоксидантные свойства, улучшают эластичность сосудов, поддерживают нормальное функционирование процесса кроветворения. Кроме общих витаминных комплексов разработаны специальные витамины для мужчин и женщин.

Так как в период профессиональной подготовки спортсмены должны придерживаться строгой высокобелковой диеты, количество поступающих в организм витаминов и минеральных веществ резко снижается. Это может привести не только к ухудшению физических показателей, но и серьезным проблемам со здоровьем. Для этого и необходимы данные комплексы. При этом их можно принимать не

только профессиональным спортсменам, но и людям с любой степенью активности. Естественно, прием необходимо начинать только после консультации со специалистом и тщательного выбора комплекса.

**Выводы.** Таким образом, СП имеет множество разных назначений, начиная с поддержания здоровья организма, заканчивая ростом мышечной массы. Но, ни одно СП не будет правильно работать если нарушен режим. Поэтому независимо от того, какое употребляется спортивное питание, нужно все же придерживаться комплексного и частого питания, не менее трех раз в день, а также правильного соблюдения режима труда и отдыха.

Нет необходимости в применении СП, если вы не планируете высокие результаты и рекорды, а ваши занятия спортом нацелены просто на поддержание хорошей физической формы и самочувствия. Но, чтобы достичь ожидаемого результата как можно быстрее, сжечь подкожный жир или нарастить мышечную массу, то вам необходимо включить в рацион спортивное питание.

Необходимо тщательное соблюдение всех правил употребления и способов дозировки, обращение внимания на возможные противопоказания, чтобы последствия после приёма спортивного питания были сугубо положительными.

### **Библиографический список**

1. Чигиренко А.С., Хорунжая А.А. Влияние спортивного питания на физическую активность спортсменов // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электр. сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. Тотьма, 2008. № 4(43). 44 с.

2. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом. Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2016. 162 с.

3. Латков. Н.Ю., Кошелев Ю.А., Позняковский В.М. Нутриентная поддержка организма спортсменов в тренировочный, соревновательный и восстановительный периоды: теоретические и практические аспекты // Техника и технология пищевых производств. Кемерово: КГУ, 2015. Вып. 2(37). С. 82-87.

4. Протеин // URL: <http://sportwiki.to/Протеин> (дата обращения 23.09.2018).

5. ВСАА // URL: [http://sportwiki.to/ ВСАА](http://sportwiki.to/ВСАА) (дата обращения 23.09.2018).

6. Мартын И.А., Смоляр Я.В., Баландина А.О., Филатова Т.А. Понятие правильного питания в общественной жизни и спорте // Наука и образование: исследования молодых ученых: материалы науч. конф. Оренбург: Издательский центр «Наука и практика», 2017. С. 55-59.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Жаринов Н.М.**, заведующий кафедрой физического воспитания  
**Жаринова Е.Н.**, доцент кафедры физического воспитания  
**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная академия ветеринарной медицины», Санкт-Петербург**

**Аннотация.** На территории Российской Федерации проживает 450 тыс. детей-инвалидов. С 2008 года начала действовать правительственная программа «Доступная среда», целью которой было обеспечение людям с ограниченными возможностями доступа ко всем необходимым учреждениям. На территории Российской Федерации расположено 3000 вузов, из которых 200 обучают людей с ограниченными возможностями, а в 50 вузах обучается более ста студентов с ОВЗ. Физические упражнения способствуют укреплению здоровья, формированию определенных двигательных компенсаций и установлению навыков самообслуживания.

**Ключевые слова:** люди с ограниченными возможностями здоровья, здоровье, физическая культура, профессиональное образование

**Введение.** В настоящее время в Российской Федерации проживает порядка 450 тыс. детей-инвалидов возрастом до 17 лет. Росстат утверждает, что около 40% таких детей не получает никакого образования. В системе специального образования обучается около 70 тыс., 40 тыс. обучается на дому. При этом из всех молодых людей с ограниченными возможностями три четверти намерены обучаться в вузах. Аналогичный уровень желаний поступить в вуз наблюдается и у школьников, не имеющих ограничений по состоянию здоровья. Сразу поступать в институт после окончания школы планируют 54% школьников с ограниченными возможностями, 21% планируют перед этим закончить среднее специальное образование. Только 2% подростков-инвалидов не планируют ни учиться, ни работать после школы [3].

С 2008 года в Российской Федерации начала действовать правительственная программа, получившая название «Доступная среда». Целью этой программы было обеспечение людям с ограниченными возможностями доступа ко всем необходимым учреждениям. Предполагалось, что, через 4 года, школьники и студенты

с ограниченными возможностями смогут посещать учебные заведения и учиться наравне со здоровыми людьми.

Во многих западных странах люди с ограниченными возможностями уже не имеют проблем при обучении в университетах наравне со здоровыми студентами. На территории Российской Федерации расположено порядка 3000 высших учебных заведений, из которых лишь около 200 обучают в своих стенах людей с ограниченными возможностями, а в 50 из указанных обучается более ста студентов с ограниченными возможностями здоровья [1]. Однако одним из важнейших аспектов профессиональной реабилитации людей с ОВЗ является именно профессиональное образование.

Физические упражнения способствуют укреплению здоровья, а также формированию у людей с ОВЗ определенных двигательных компенсаций (особенно это важно, для людей с ограниченными возможностями здоровья в области опорно-двигательного аппарата) и установлению навыков самообслуживания. Таким образом, очевидно, что физические упражнения являются жизненно необходимыми для данной категории лиц в рамках профессионального образования, так как вышеупомянутые упражнения способны естественным образом решать многочисленные задачи физической, медицинской и социальной реабилитации.

**Целью исследования** является изучение возможности и методов проведения в современных условиях занятий по учебной дисциплине «физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями

Для достижения данной цели была определена задача: изучить и проанализировать имеющуюся научную литературу по теме данного исследования.

**Условия, материалы и методы.** Данная работа проводилась в рамках учебного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт», а также в качестве самостоятельной работы.

Материалами для данного исследования послужило изучение научных статей и результатов исследований различных авторов.

**Результаты и обсуждение.** Независимо от направления подготовки в учебной программе студентов обязательно должна присутствовать дисциплина «Физическая культура и спорт», которая должна быть адаптирована под людей с ограниченными возможностями.

Исходя из данных с официальных сайтов различных высших учебных заведений Российской Федерации порядка 80% (то есть более 30) вузов утверждают, что «для инвалидов и лиц с ОВЗ в вузе устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (где

«лицо с ОВЗ» – это лицо с ограниченными возможностями здоровья) [3]. Но расшифровки такого понятия как «особый порядок освоения дисциплины» на сайтах не даётся. Адаптивная физическая культура предлагается к практическому освоению лишь в немногих вузах РФ и предполагает занятия на специально оборудованных площадках и в залах ЛФК (где ЛФК – это лечебная физическая культура), как это и предписано в постановлении Правительства РФ.

«...преподавателями дисциплины «Физическая культура», имеющими соответствующее образование, должны разрабатываться на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры комплексы специальных упражнений, занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание студентов с ОВЗ...» [2] на основании рекомендаций медико-социальной экспертизы. Кроме того, необходимо разрабатывать реабилитационные программы и модернизировать спортивные площадки. Однако во многих вузах освоение студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит через написание реферативных работ, что не даёт необходимой физической нагрузки и двигательной активности.

Помимо общей физической подготовки, студентам с ОВЗ необходима специальная физическая подготовка, зависящая от основного заболевания [3].

**Выводы:** На основе анализа изученной литературы и, в частности, исследований Кантора Виталий Зораховича, были составлены следующие рекомендации, призванные повысить эффективность занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья:

1. Составление программы занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» исходя из возможностей вуза относительно технического оснащения, а также принимая в расчёт количество студентов с ОВЗ и специфику их основных заболеваний.

2. Привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом, как в активной, так и в пассивной форме.

3. Включение студентов с ОВЗ в совместную с остальными студентами физкультурно-рекреационную деятельность.

4. Если такового не имеется, создание на базе высшего учебного заведения спортивного клуба Университета и открытие в нем отделений для студентов с ограниченными возможностями здоровья по ряду спортивных дисциплин, таких как настольный теннис, шахматы и другие дисциплины, исходя из основных заболеваний, обучающихся.

Поддержание тела в хорошей физической форме является крайне важным в современном мире не только для студентов с ОВЗ, но и для остальных. Многие вузы являются местом, где студенты проводят основную часть своего времени, а потому вузам необходимо беспокоиться и здоровье своих учащихся.

### **Библиографический список**

1. Кантор В.З., Филиппова С.О., Митин А.Е. Организационно-педагогические аспекты занятий студентов-инвалидов адаптивной физической культурой: Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры социально-реабилитационный контекст // Электронное научное издание. URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2087.htm>. (дата обращения 28.03.16).
2. Образование обучающихся с ОВЗ и инвалидов // URL: <http://www.miu-sochi.ru/obrazovanie-obuchayushihya-s-ovz-i-invalidov>. (дата обращения 28.03.16).
3. Пугачев М.В. Организация учебного процесса в вузах РФ для студентов с ограниченными возможностями здоровья, включая адаптивную физическую культуру // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры. 2016. С. 198-202.

УДК 631.1

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

**Жаринов Н.М.**, заведующий кафедрой физического воспитания  
**Жаринова Е.Н.**, доцент кафедры физического воспитания  
**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургской государственной академии  
ветеринарной медицины», Санкт-Петербург**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние физических нагрузок на состояние здоровья человека. На основе изучения влияния физических нагрузок на организм человека было выявлено, что научно – технический прогресс привнес в нашу жизнь, как положительные черты, так и отрицательные. Техника, облегчающая жизнь человека и создающая больше свободного времени, постепенно снижает нашу физическую активность и защитную систему организма.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, здоровье, тренировочный эффект, иммунитет, гармоничное развитие.

**Введение.** На протяжении всей истории человечества люди всегда желали сохранить свое здоровье и выполнять социальное и биологическое предназначения. В условиях же нынешнего времени в связи с появлением устройств, снижающих трудовую деятельность (техническое оборудование, компьютер), резко снизилась активность людей, если сравнивать с прошлыми десятилетиями. В результате это привело к спаду функциональных способностей человека и развитию многих заболеваний. Стоит вспомнить, что недостаток энергозатрат, необходимых человеку, зачастую приводит к отклонению работы некоторых систем (сердечно – сосудистой, мышечной, дыхательной, костной) и организма вообще с окружающей средой, снижению обмена веществ и ухудшению иммунитета. Но при этом отрицательно влияют и перегрузки. Поэтому при физическом и умственном труде требуется не забывать про оздоровительную физическую культуру и укреплять организм.

**Цель исследований:** определение влияния физической культуры на оздоровление организма.

Методы для достижения цели в работе: синтез, анализ, дедукция, индукция и специальные методы познания.

Исследования здоровья человека выявили следующие результаты по влиянию факторов на его состояние. На человеческое здоровье 50% оказывает влияние его образ жизни, на 25% – от уровня развития медицины и наследственности, и оставшиеся 25% – от экологических факторов. Правильный образ жизни – эта работа над собой, она присуща определенным политическим, социально-экономическим, экологическим условиям, и направлена на укрепление, улучшение и сохранение здоровья.

Сегодня сложно найти человека, который не согласился бы с важностью спорта и физической культуры в нынешнем обществе. В спортивных клубах, в независимости от возраста, занимаются физическим спортом миллионы людей. Достижения в мире спорта для большого количества людей уже не являются самоцелью. Физические нагрузки теперь являются стимулом жизненной активности, инструментом прорыва в область долголетия и интеллектуального потенциала. Технический прогресс, делая ручной труд менее изнурительным, не освободил полностью их от необходимости профессиональной деятельности и физической подготовки, но повлиял на задачи этой подготовки.

Профилактический и оздоровительный эффект массового увлечения физической культуры имеет связь с усилением обмена веществ организма, активизацией функций опорно-двигательного аппарата, возрастанием физической активности. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах выявило связь работы вегетативных органов, скелетных мышц и двигательного аппарата.

Из-за недостатка двигательной активности в человеческом организме претерпевают отрицательные изменения нервно-

рефлекторные связи, сформированные природой и зафиксированные в процессе тяжелого труда физического, в результате чего возникает нарушение регуляции деятельности сердечно - сосудистой и остальных немаловажных систем, беспорядку в обмене веществ и формированию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и т.д.). Для сбалансированной работы организма человека и сохранения здоровья требуется некоторая «доза» двигательной активности. В связи с этим формируется вопрос о так называемой обыденной двигательной активности, т. е. деятельности, осуществляемой в быту и в процессе повседневного профессионального труда [1].

За последние 100 лет в развитых странах удельный вес физических нагрузок снизился в 200 раз, в связи с чем снизились энергозатраты на мышечную работу в среднем до 3,5 МДж, что ниже нормативного значения на 2,0-3,0 МДж (500-700 ккал) в сутки. Интенсивность нагрузок в нынешних условиях производства не выше 2-3 ккал/мин, что в 3 раза меньше порогового значения (7,5 ккал/мин) для обеспечения профилактического и оздоровительного эффекта. Поэтому для восстановления недостатка энергозатрат в процессе труда нынешнему человеку требуется выполнять физические нагрузки с минимальным расходом энергии в сутки 350-500 ккал (в неделю 2000-3000 ккал). По данным Беккера, лишь 20% современного населения занимаются физическими тренировками, в то время как у оставшихся 80% суточный расход энергии ниже требуемого уровня для поддержания здоровья [2].

Различают специфический и общий эффект физических нагрузок. Второй вид нагрузок определяется в расходе энергии, прямо пропорциональном интенсивности и длительности мышечной работы, что позволяет возместить недостаток энергозатрат. Немаловажное значение имеет в том числе рост устойчивости организма к воздействию отрицательных факторов окружающей среды: низких и высоких температур, травм, стрессовых ситуаций, гипоксии, радиации. Но применение слишком высоких физических нагрузок, требуемых в большом спорте, может привести к обратному эффекту – снижению иммунитета и росту восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Желаемый эффект оздоровительной тренировки состоит в росте функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. Он состоит в повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности и экономизации работы сердца в состоянии покоя [3].

**Результаты и обсуждение.** Анализируя информацию, оздоровительный эффект физических нагрузок связан в первую очередь с возрастанием физической работоспособности, уровня общей выносливости и аэробных возможностей организма. Рост физической работоспособности сопровождается защитным эффектом в отношении



факторов риска сердечнососудистых заболеваний: снижением жировой массы и веса тела, содержания триглицеридов и холестерина в крови, увеличением ЛВП и уменьшением ЛНП, снижением частоты сердечных сокращений и артериального давления. В том числе регулярная физическая нагрузка позволяет в большей степени затормозить дегенеративные изменения различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза) и развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также не стоит забывать и костно-мышечной системе. Выполнение физических нагрузок позитивно влияет на весь двигательный аппарат, приостанавливая развитие дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией и возрастом. Возрастает минерализация костной ткани и содержание в организме кальция, что приостанавливает развитие остеопороза. Возрастает приток лимфы к межпозвоночным дискам и суставным хрящам, что является лучшим средством профилактики остеохондроза и артроза.

В любом возрасте с помощью нормированных физических нагрузок можно улучшить уровень выносливости и аэробные возможности – показатели жизнеспособности организма и его биологического возраста. Например, у профессиональных бегунов средних лет максимально вероятная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как бег, ходьба (по три часа в неделю) через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-154 [4].

Вся эта информация показывает большой положительный эффект на организм человека от занятий оздоровительной физической культурой.

**Выводы.** Защита личного здоровья – это прямая обязанность каждого из нас. Ведь зачастую случается и так, что человек вредными привычками, перееданием и неправильным образом жизни уже к 20-30 годам приводит свой организм в критическое состояние и лишь тогда задумывается о здоровье.

Какой бы идеальной ни была медицина, она не способна освободить нас от любой болезни. Необходимо с ранних лет вести здоровый и активный образ жизни, заниматься спортом и физкультурой, закаливаться для поддержания гармонии здоровья. А гармония психофизических сил организма повышает запасы здоровья, формирует условия для творческого развития в разнообразных сферах жизни. Здоровый и активный человек сохраняет молодость на длительное время, продолжая творческую работу.

Здоровый образ жизни состоит из следующих элементов: рациональный режим отдыха и труда, плодотворный труд, личная гигиена, отказ от вредных привычек, закаливание, рациональный двигательный режим, рациональное питание и т.д.

Здоровье – это главная потребность человека, определяющая его способность к труду и формирующее гармоничное развитие личности. В связи с этим значение физических нагрузок в жизни любого из нас весьма велико.

### **Библиографический список**

1. Бачурин Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта // Экономика образования. 2011. С. 200-204.

2. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2009. С. 58-61.

3. Курочкина Н.Е., Мокшина И.А. Влияние физической культуры на современную жизнь и способы улучшения здоровья человека // Символ науки. 2016. С. 228-233.

4. Малкина И.Г. Исследование влияния ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры на психологическое здоровье личности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 4. С. 122-127.

УДК 378.183

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА**

**Иванина Л.И.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина», Орёл**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрен вопрос о том, как влияет спортивное питание на достижение спортсменов. Мы можем сказать, что спортивное питание может влиять как положительно на организм, так и отрицательно. Специализированное спортивное питание включает в себя наращивание мышечной массы, сбалансированность суточного рациона приема воды, а также обеспечение организма необходимым количеством белка. Каждый задается вопросом о том, что же такое вообще спорт? Существует множество определений данной аббревиатуре. Мы считаем, что спорт –это организованная деятельность людей с определенными правилами, состоящее не только в физических, душевных, но и в интеллектуальных способностях человека. Целью данной статьи является выявить, как спортивное питание влияет на достижение спортсменов.

**Ключевые слова:** спортивное питание, креатин, протеин, рацион.

Первоначально спортивное питание имело не самую лучшую репутацию в течение многих лет. Это связано с тем, что люди вначале путали спортивное питание с лекарственными препаратами, так как там содержаться хорошие и натуральные добавки - ведь в них и польза такого питания.

Со временем у людей начали пропадать страхи, и спортивное питание начало появляться в более широком доступе. Но разве от этого спортивное питание стало более безопасным? Ведь все может быть гораздо сложнее, чем мы думаем и можем знать. Давайте же попробуем более тщательно разобраться со спортивным питанием.

В науке уже давно изучают, как действуют спортивные препараты на организм человека и на его физическую подготовку. Ведь в таком питании есть биологически активные добавки, нутрицевтики и пищевые концентраты. По показаниям исследований, люди которые занимаются спортом на постоянной основе тратят калории на много больше, где-то в 2-3 раза в отличии от тех, кто не занимается спортивной деятельностью. Для восстановления запаса энергии спортсмену необходимо питаться гораздо больше чем обычно. Из-за этого уходит значительно много времени. Для улучшения внутреннего процесса организма и восстановления потребности в энергии существует спортивное питание. Существует множество видов спортивного питания и каждая выполняет особую функцию на воздействие организма. Но не всегда спортивное питание хорошо влияет на организм, так как некоторые препараты воздействуют негативно и чаще всего запрещены в использовании. Так же их можно разделить на вредные и полезные. Давайте же попробуем найти плюсы и минусы такого питания. Когда спортсмен полностью погружается в развитии своего тела, то рано или поздно он задается вопросом: “Стоит ли вообще начинать принимать спортивное питание или же нет?” Рассмотрим два вида: протеин и креатин. Протеин – это самая популярная добавка, она содержит высокое количество белка, концентрация которого составляет 70-95%.

Преимуществами протеина является:

1. При правильной тренировочной программе он дает значительный прирост мышечной массы.
2. Вы начинаете чувствовать себя сильнее.
3. При травмах и ранах белок помогает быстрее восстанавливать ткани.

Побочными эффектами протеина является:

1. В первую очередь, он очень вреден для печени. Печень устроена так, что может усвоить только определенное количество белка, остальное идет во вред.

2. Так же чрезмерное потребление протеина повышает уровень фосфора и кальция в организме, что приводит к почечным камням.

3. Так же протеин может вызвать аллергические реакции.

4. Избыток протеина ведет к минеральному дисбалансу, очень сильно влияет на костные ткани, что приводит к остеопорозу.

Креатин – это органическая кислота, которая присутствует в мышцах любого человека. Ее главным назначением является транспортировка жидкости в мышечные клетки организма. Креатин существует как в порошке, так и в капсулах. В основном ее используют профессиональные спортсмены, поэтому на сегодняшний день это самая популярная спортивная добавка. Преимуществами креатина является:

1. Дает дополнительную силу и больше энергии во время тренировок.

2. С помощью креатина спортсмены быстро набирают нужную мышечную массу.

Побочными эффектами креатина является:

1. Жидкость отторгается от органов и идет в мышцы, что приводит к обезвоживанию организма.

2. Так же можно набрать несколько лишних килограммов из-за того, что идет быстрый набор калорий.

3. Так же как и с протеином происходят проблемы с почками. Но в случае с креатином это большая возможность заработать язву.

4. Так же присутствуют желудочные колики.

5. Носовое кровотечение и проблемы такого же характера.

Перед началом приема спортивного питания, необходимо пройти медицинское обследование, ибо организм человека индивидуален и каждому нужен свой подход. Неправильный прием спортивного питания влечет за собой серьезные последствия. Так же необходимо знать, что спортивное питание не должно заменить полный рацион питания, пища должна быть разнообразной и полезной.

Стоит рассмотреть методы приема спортивного питания. Как и говорилось ранее, перед тем как начать принимать спортивное питание необходимо пройти консультацию с врачом, который подберет вам не просто разнообразную полезную пищу, а составит нужный план рациона питания на определённый период времени, который не так сильно отразится на здоровье спортсмена. Самая важная деталь при составлении рациона - это необходимость рассчитать соотношения количества белков на один килограмм веса, оно должно равняться двум-трем грамм. Например, при весе 90 кг ежедневная норма белка оставляет 180-200 гр.

Даже при здоровом питании организму необходимо помочь. Процесс мышечного роста можно ускорить креатином и глутамином, эти элементы помогут укрепить иммунитет.

Важным моментом спортивного питания является периодическое взвешивание и регулярная слежка за весом и набором массы. Это дает возможность своевременно корректировать набор веса. Если идет задержка мышечного роста, то количество данных веществ нужно увеличить, в крайнем случае, можно прибегнуть к гейнерам. Гейнеры представляют собой большую концентрацию углеводов и так же белков.

Так же необходимо принимать в достаточном количестве не менее полтора, а лучше два литра в день. При недостатке воды в организме, как говорилось ранее, произойдет процесс обезвоживания, а так же это может повлечь за собой снижение роста мышечной массы.

Многие специалисты утверждают, что есть на ночь нельзя во избежание ожирения. Это не совсем правда, самое важное - это уметь контролировать количество съеденных калорий и не переступать допустимые границы. Лучше всего если это будут отварные яйца или творог.

Для спортсменов нужно зарубить себе на носу несколько простых правил

1. Рассчитывать в ежедневном рационе количество белков, жиров и углеводов.
2. Употреблять от 2 литров воды и более.

Следовательно, из данной статьи мы можем сделать определенные выводы, о том, что спортивное питание может быть полезным, а также при неправильном его применении сказываться негативно на организм человека.

### **Библиографический список**

1. Алдошина Е.А. Мониторинг и анализ психофизического состояния в процессе физической подготовки студентов аграрных Вузов. Орел. 2016.
2. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
3. Кузнецов В.П. Физическая культура и спорт в системе образования в России // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2017. С. 191.

4. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.

5. Ретинская Ю.А. Обучающие игры – эффективное средство формирования профессиональных навыков и умений спортсменов // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2018. С. 311.

УДК 543.786

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.**

**Каинков И.В.**, преподаватель

**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина» Многопрофильный колледж, Орел**

**Аннотация.** Существует множество лечебных упражнений, которые помогают исправить осанку. Выбор комплекса лечебной физкультуры зависит от степени и типа нарушения осанки. В данной статье рассматривается комплекс специальных упражнений при нарушении осанки и травм позвоночника. Комплекс состоит из трёх блоков упражнений: динамических, статических и «динамика + статика». Эти упражнения положительно влияют на позвоночный столб и мышечный каркас, а также на центральную нервную систему. В результате чего формируются и закрепляются навыки правильного положения позвоночника.

**Ключевые слова:** позвоночник, лечебная физкультура, спорт, комплекс упражнений, реабилитация.

Дискомфорт в районе спины в наше время – актуальная проблема среди как учащихся, так и трудоспособной части населения. К нашему сожалению заболевания, связанные с позвоночником, регулярно возникают в юном возрасте ввиду того, что молодёжь всё больше находится в неподвижном положении тела или же из-за большого количества тяжелых физических нагрузок на позвоночник. Данные проблемы не всегда оказывают сильное влияние на общее состояние человека, тем не менее, всё больший процент людей страдает от

тяжёлых проблем с позвоночником, и испытывают изнурительные и продолжительные боли.

Мониторинг специалистов показал, что более 80% работоспособного населения постоянно сталкиваются с рассматриваемым заболеванием. Данное заболевание часто служит причиной прекращения спортивной активности. Необходимо серьезно относиться к такого рода болям. На мой взгляд, стоит задуматься о пользе лечебной гимнастики. Задача лечебной физкультуры не усугубить проблему, а напротив, способствовать выздоровлению, поддерживать здоровый образ жизни и общее физическое состояние людей. Таким образом, исходя из очага и источника боли, необходимо подбирать соответствующие упражнения.

В первую очередь, необходимо установить причину возникновения заболеваний позвоночника. Это может быть переохлаждение, нерегулярные физические нагрузки, резкий набор веса, неправильное питание, стресс, искривление позвоночника. Профилактикой таких заболеваний позвоночника и возникновения дискомфорта в области спины может быть целесообразно выполнение следующего методического комплекса [2, С. 568].

С целью максимальной эффективности и извлечения наибольшей пользы из предложенного комплекса, предлагается выполнять упражнения не торопясь, следя за правильным дыханием, правильно выполнять упражнения, а также заниматься лечебной физкультурой каждый день.

Цель работы: Определить информативную базу для профилактики болей в спине посредством физической реабилитации.

Задачи настоящего исследования:

1. Определить важность, а также проанализировать пользу физических нагрузок для рассматриваемого заболевания.

2. Разработать соответствующий комплекс лечебной физкультуры.

3. Провести исследования по улучшению самочувствия у студентов в ходе выполнения комплекса лечебной физкультуры.

В ходе исследования использовались методы:

- 1). Аналитический и общетеоретический

- 2). Математическая статистика

- 3). Анкетный опрос.

1. Позвоночник является опорой для нашего тела. Но нередко недомогания и заболевания поражают его. Причиной головных болей становится искривление канала в шейном отделе, боли в сердце

вызываются защемлением нервных окончаний в грудном отделе позвоночного столба.

Нижние конечности зачастую поражаются в результате неполадок в поясничном отделе. Подобных неприятностей поможет избежать лечебная физкультура. Крепкие мышцы позволяют сохранить здоровье, если есть искривление позвоночника [3, С. 345].

Восстановление функций позвоночного столба проходит 3 основные стадии;

- лечение и уменьшение воспалительных явлений сразу после обострения заболевания;
- восстановление физиологических процессов в тканях позвоночного канала;
- укрепление и оздоровление позвоночника в период ремиссии.

Лечебная физкультура выбирается с учетом стадии.

Существует 3 уровня физической подготовленности организма:

- люди, которые отличаются пассивным времяпрепровождением и имеют искривление позвоночного столба;
- индивидуумы, постоянно делающие утреннюю гимнастику;
- активные спортсмены [7, С. 528].

Для каждой группы должны быть разработаны различные комплексы физических упражнений. После исчезновения болевого синдрома в позвоночнике поможет лечебная физкультура для позвоночника. Если есть искривление позвоночного канала, такая гимнастика помогает решить следующие задачи:

- лечение и избавление организма от шлаков, токсинов в результате физической активности, усиления венозного и капиллярного кровотока;
- ускорение роста здоровой хрящевой и костной ткани;
- укрепление связок и мышц, поддерживающих позвоночный столб;
- лечение и уменьшение болезненных ощущений в результате снятия мышечного напряжения, прекращения сдавливания межпозвоночных дисков [6, С. 28].

2. Данный комплекс может выполняться студентами в домашней обстановке, без необходимого специального оборудования. Эта тренировка направлена на растяжку и укрепление мышц. Упражнения рекомендуется выполнять на гимнастическом коврике или мягком полотенце.

1. Упражнение «кошка»: упражнение для мышц спины и пресса;



2. Подъём и опускание таза лежа на спине: укрепляет ягодичные мышцы и поясницу;

3. Подтягивание согнутых ног к груди из положения лежа на спине: укрепляет поясницу;

4. Поочерёдные повороты туловища из положения лежа на спине: растягивает и укрепляет косые мышцы пресса и мышцы спины;

5. Подъём туловища вверх из положения лежа на спине: укрепляет мышцы пресса;

6. Поочерёдное вытягивание руки и ноги параллельно пола из положения стоя на четвереньках.

При выполнении этого комплекса упражнений может возникнуть дискомфорт в спине, для того, чтобы этого избежать этого необходимо уменьшить амплитуду выполнения и сократить интенсивность. [4, 89]

Был запущен интернет опрос среди студентов Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, до и после выполнения рекомендуемых упражнений. Таким образом, был опрошен 31 студент.

Исследования показали, что постоянные боли в спине испытывают 43% студентов, 36% часто страдают от ощущения тяжести в области позвоночника, 21% достаточно редко испытывают дискомфорт в области позвоночника.

По мнению 60% опрошенных причинами болей является малоподвижный, сидячий образ жизни, 33% полагают, что боли связаны с длительным пребыванием в вынужденном положении, 7% опрошенных считают, что боли вызваны различными травмами спины и поясницы.

Можно заметить, что улучшение общего физического состояния посредством лечебной гимнастики и облегчённой физической культуры составляет 75 % среди студентов, 25 % не заметили каких-либо изменений после выполнения данной нагрузки. Таким образом, наблюдается положительная динамика

Выводы. Интернет опрос показал, что большинство студентов, а именно 75 % из опрошенных, собираются дальше продолжать заниматься физическими упражнениями, 61 % заметили улучшение самочувствия и здорового сна, а у 73 % уменьшились головные боли.

Методами улучшения физического состояния послужили такие факторы, как регулярное питание, правильный сон, постоянное выполнение тренировочных занятий, правильное распределение физической нагрузки на позвоночник при занятиях физической культурой, своевременное назначение отдыха. Положительным фактором данного комплекса лечебной физкультуры является то, что

его можно осуществлять в домашних условиях, при этом не требуется специальное дорогостоящее оборудование. В результате постоянных занятий комплексом упражнений человек получает эстетическое наслаждение и улучшает свои физические способности.

Данный комплекс упражнений показан людям с частыми болями в спине, которые находятся в малоподвижном состоянии. Именно этой категории необходимы умеренные физические нагрузки, предварительно проконсультировавшись со специалистами. Специалисты помогут подобрать правильные лечебные упражнения для улучшения состояния здоровья, поддержанию мышечного корсета, которые помогут снизить нагрузку на диски позвоночника.

Существует 30 видов лечебной физкультуры, каждый из которых имеет свои задачи. Одни способствуют профилактике патологии позвоночного столба, другие имеют общеразвивающее направление, третьи помогают проводить лечение от конкретных заболеваний: межпозвоночной грыжи, остеохондроза, сколиоза, если имеется искривление опоры тела.

#### **Библиографический список**

1. Филатов Ю.П. Влияние физических упражнений на состояние позвоночника // Научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. ЛII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(52). URL: [https://sibac.info/archive/guman/4\(52\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(52).pdf) (дата обращения 12.12.2017).
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие. М: ГЭОТАР – Медиа, 2006. 568 с.
3. Епифанов В.А., Ролик И.С., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника. М.: ЗАО "Академический печатный дом", 2000. 344 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие. Москва: «Гэотар-медиа», 2006.
5. Осна А.И. Ортопедические проявления остеохондроза позвоночника и их лечение. Труды III Всесоюзного съезда травматологов-ортопедов. М.: ЦИТО, 1976. С. 228.
6. Попов С.Н. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.
7. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов. Мн.: Тесей, 2003. 528 с.

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Каинков И.В., преподаватель

**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина» Многопрофильный колледж, Орел**

**Аннотация.** Всем известно, что на протяжении долгих лет спортивное питание в нашей стране имело не самую лучшую репутацию. Основная причина в том, что вполне хорошие и натуральные добавки путали с лекарственными препаратами, которые так же заменяли эффект спортивного питания. Но ни для кого не секрет, что правильное питание – немаловажная составляющая итогового спортивного результата каждого спортсмена. Сбалансированный рацион помогает достичь хорошей работоспособности на тренировках, быстрого восстановления между тренировками, снижает риск заболеваний, помогает поддерживать нужный вес.

**Ключевые слова:** спортивное питание, добавки, спортсмен, тренировки, правильное питание.

Спортивное питание — это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом [1]. Приём «спортивного питания» направлен на повышение силы и выносливости, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на улучшение спортивных результатов.

Наука давно занимается вопросом изучения спортивного питания, воздействие различных препаратов на организм человека, их влияние на физическую подготовленность. Как показало исследование, у людей, которые занимаются спортом, ежедневная потребность в калориях в 2-3 раза больше, чем у человека, который спортом не занимается. Из этого следует, чтобы восстановить энергию спортсмену нужно питаться намного больше обычного. На помощь тогда ему приходит спортивное питание, которое помогает восполнить запас энергии на весь день.

Спортивное питание может быть различным, но чаще всего такое питание богато белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами. Это только натуральные компоненты, которые

производятся путем современной обработки. В процессе их изготовления из продуктов добывают полезные вещества, а все жиры и калории исключают. Таким образом, прием спортивного питания позволяет пополнить организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Иногда в состав смесей входят пищевые добавки – красители, ароматизаторы. Наибольшее значение в спортивном питании имеют белки. Они являются структурными компонентами клеток. Спортивные добавки и смеси содержат практически все незаменимые аминокислоты. Белок повышает иммунитет, увеличивает мышечную массу, что очень важно для спортсменов. Углеводы являются важнейшими источниками энергии для организма. Большое значение имеют такие компоненты, как лецитин и креатин. Они стимулируют нервную систему, снимают чувство усталости, снижают время восстановления сил после физической нагрузки.

Но не стоит забывать, что есть и ограничения в приеме спортивного питания. Так спортивное питание нельзя употреблять лицам, имеющим заболевание почек и печени. Также при приеме данного продукта может возникнуть и аллергическая реакция. Необходимо понимать, что спортивное питание подходит не всем. Некоторые добавки могут вызвать, к примеру, повышение давления. Поэтому, прежде чем покупать тот или иной вид спортивного питания, надо в первую очередь ознакомиться с аннотацией.

Также хотелось бы отметить, что рацион спортивного человека не должен состоять из одних добавок, только в комплексе с полноценным здоровым питанием.

Чтобы достичь результата от принятого препарата, его нужно принимать за час и через пол часа после тренировки. Перед тренировкой принимается добавка для того, чтобы спортсмен обезопасил свои мышцы от разрушения мышечной ткани. После тренировки принимается спортивное питание, так как аминокислоты стимулируют рост новой мышечной ткани.

Помимо спортивного питания, который способствует набору массы, также есть и питание, которое дает полностью противоположный эффект. Такое спортивное питание называется «жиросжигатели». Жиросжигатели, или сжигатели жира — это вид спортивного питания или специальные препараты, которые созданы для редукции лишних жировых отложений [2]. Сжигатели жира способствуют снижению массы тела, делают мышцы более рельефными, позволяют лучше концентрироваться на упражнениях и облегчают тренировки. В зависимости от того, что входит в данный

препарат и как он действует, можно выделить 4 основных вида, каждый из которых по-своему уникальный [4].

№ 1 Термогеники (Термодженики) – являются одними из самых эффективных и востребованных жиросжигателей во всем мире. Как правило, работают они так:

- повышается температура тела
- ускоряется сердцебиение
- ускоряется обмен веществ
- возбуждается ЦНС (активируется деятельность)
- подавляется аппетит

Что в итоге заставляет наш организм работать в повышенном режиме и расходовать больше калорий (соответственно ускоряется процесс жиросжигания). Данный вид противопоказан людям, у которых проблемы с сердцем.

№ 2 Блокаторы углеводов и жиров – пищевые добавки, которые блокируют некоторые ферменты (отвечающие за расщепление углеводов или жиров), тем самым жиры и углеводы не усваиваются организмом и выводятся непереваренными (соответственно в организм поступает меньше калорий от съеденной пищи).

№ 3 Аноректики – пищевые добавки, которые подавляют аппетит. Они целенаправленно воздействуют на участки, которые отвечают за насыщение. Тем самым, «обманывают» организм и создают эффект, что человек сыт. Целенаправленно аноректики не принимают участия в жиросжигании, но из-за подавления аппетита, они помогают не съедать слишком много еды.

№ 4 L – Карнитин – является самым безопасным жиросжигателем, который не имеет побочных эффектов. Он переносит длинноцепочечные жирные кислоты в митохондрии через внутреннюю мембрану и таким образом активизирует жировой обмен. В одиночку, данный препарат будет работать слабо. Что бы получить максимальный эффект, нужно сочетать его с другими жиросжигающими препаратами (отлично сочетается с термоджениками) плюс ко всему этому, нужно строго соблюдать диету и интенсивно тренироваться.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что спортивное питание является актуальной темой на сегодняшний день. Но не стоит забывать о том, что спортивное питание стоит использовать только как дополнение к основному рациону, и конечно же не стоит забывать о спорте, ведь если принимать только спортивное питание, то эффекта никакого не будет.

### **Библиографический список**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М. 2016. 100 с.
2. Дегтярев В.И., Егорычева Е.В. Влияние спортивного питания на здоровье // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5.
3. Корелин О.А. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. СПб.: 2015. 180 с.
4. Кузнецов В.П. Физическая культура и спорт в системе образования в России // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2017. С. 191.
5. Окорокова Ю.И., Еремин Ю.Н. Гигиена питания. М., 2013. 90 с.

УДК 796.05

### **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

**Крепак И.М.**, преподаватель высшей квалификационной категории  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В.Парахина» Многопрофильный колледж, Орел**

**Аннотация.** Занятия спортом это серьезные нагрузки на организм, чтобы не нанести вред своему здоровью необходимо правильно питаться.

**Ключевые слова:** спортивное питание, спорт, БАДы.

Пищевой рацион людей в современном мире отдален от идеала. По данным ВОЗ, 100% населения планеты испытывает дефицит тех или иных питательных веществ в организме. Для обеспечения нормального функционирования организма человеку необходимо ежедневно включать в рацион основные биологически активные вещества, способствующие предотвращению патологических процессов. В случае уже имеющихся патологий принимать специализированные добавки. Более остро эта проблема затрагивает людей, испытывающих серьезные физические нагрузки.

Спортивное питание – это препараты и витаминно-минеральные комплексы, предназначенные для людей, которые не только являются профессиональными спортсменами, но и которые просто следят за собой и своим здоровьем. Не следует верить ошибочному мнению, что

спортивным питанием являются специализированные добавки, предназначенные только для атлетов, бодибилдеров и других спортсменов. Создавая категорию добавок, не предполагалось, что это станет частью жизни почти каждого человека, кто заботится о своем здоровье, красоте и качестве тела.

Не стоит забывать, что спортивное питание является в первую очередь средством к совершенствованию нашего тела, посредством его трансформации. Так же надо понимать, что специальные пищевые добавки лишь дополняют основной рацион, а не заменяют его.

Актуальность темы научной работы обусловлена практической значимостью проблем, связанных с употреблением спортивного питания, как главной дополнительной помощью начинающего спортсмена, что весьма необходимо в процессе развития организма и формирования здорового образа жизни. Целью работы является анализ спортивного питания, являющегося в первую очередь дополнением к здоровому питанию и повышение его эффективности после тренировок, а так же рекомендация при выборе спортивного питания.

Проблема питания остается для спортсменов и их тренеров очень значимой. Всем известно, что правильное питание – немаловажная часть спортивного результата любого спортсмена. Оно помогает добиться хорошей работоспособности на тренировках, быстрого восстановления организма и помогает в поддержании нужного веса.

Здоровое питание – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный фактор, обеспечивающий адекватные процессы развития организма. Рационально здоровое питание обеспечивает слаженную работу физических и нервно-психических механизмов, также повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям и к неблагоприятным условиям внешней среды. Питание – один из главных факторов, способный оказывать негативное влияние на развивающийся организм детей и подростков при его неправильном приложении.

Знания по питанию, которые считаются основными, дети обычно получают либо из рекламы, либо от родителей. Проведенный опрос среди родителей показал, что информацию о питании получают из рекламных статей в СМИ – 69%, от коллег или знакомых – 24%, от врачей – только 7% опрошенных. При этом уровень знаний о верном сбалансированном здоровом питании довольно низкий.

Образуется ситуация, когда высокие технологий идут не на пропаганду пользы здорового питания и здорового образа жизни, а на его разрушение. Более губительно это отражается на детях и

подростках, которые наиболее восприимчивы и не защищены от такого рода информирования.

В настоящее время стала популярна реклама и распространение спортивного питания, пищевых добавок, которые стали более легкодоступным для покупателей. Некоторые считают, что это препараты, способные нанести вред здоровью. На деле же спортивное питание – это простое питание, которое не имеет никакой химии.

Самой распространенной добавкой является протеин, который изготовлен на основе белковых смесей. В обширном значении протеин (белок, полипептиды) – это органические вещества, состоящие из соединённых в цепочку аминокислот ковалентной связью и образующие полипептид. Всем известно, что именно белки являются основой мышечной ткани и основным диетическим компонентом.

Основные виды протеина – соевый, сывороточный и яичный. В соевом протеине меньше аминокислот, если сравнивать с молочным к примеру. Яичный протеин самый долгий при усвоении, усваивается примерно 7-8 часов и его рекомендуется употреблять вместе с сывороточным протеином. В сывороточном протеине больше всего разных аминокислот, особенно ВСАА. Этот протеин называется сывороточным, так как его делают из сыворотки, которая образуется при изготовлении сыра. Он усваивается быстрее других протеинов не больше 4-х часов.

Существует такая добавка как гейнер. Это смесь белка с углеводами. Так как углеводы это источник энергии, то эта добавка весьма полезна. Он имеет широкое распространение среди спортсменов и людей ведущих здоровый образ жизни.

Основным элементом построения всех белков животного и растительного происхождения являются аминокислоты. Он - основной строительный материал для мышц. Протеин, находящейся в белках, расщепляется до аминокислот. Поэтому аминокислоты необходимы человеку, занимающемуся спортом. Мы ежедневно используем в пищу разные аминокислоты. Но этого мало организму, который подвергается интенсивным физическим нагрузкам. Кроме того аминокислоты, находящиеся в еде усваиваются не сразу, а лишь в течение 2-3 часов.

Без спортивного питания обойтись, конечно же можно, но замена всех этих веществ простой едой, процесс довольно сложный и довольно проблематичный. Для получения организму 30 грамм белка человеку придется съесть 8 яичных белков или выпить протеиновый коктейль. Естественно коктейль выпить проще, да и усвоится он быстрее, все же не следует забывать, что пищевые добавки не заменяют прием пищи, а лишь дополняют его. Поэтому они и называются добавками.



На начальном этапе своей спортивной карьеры человек расходует не так много энергии и всевозможных питательных веществ, чтобы возникла необходимость в спешном их восполнении. Поэтому принимать специальные добавки в начале занятий спортом просто нецелесообразно.

Основной задачей является психологическая и физическая подготовка к приёму спортивного питания. Если человек только начинает заниматься спортом, то в первое время ему необходимо узнать все особенности своего организма, научиться им управлять и прислушиваться к тому, что он хочет. Для этого стоит с первых же дней тренировок помогать, а не мешать организму «естественными» способами, без спортивного питания и пищевых добавок.

#### **Библиографический список**

1. <https://nauchforum.ru/studconf/med/xliv/19716>
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное\\_питание#Витамины](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_питание#Витамины)

УДК 364.628:378:001.891

### **ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНАМИ ПРИ ПОМОЩИ МЕТОДИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**Кузьмин Д. В.**, кандидат психологических наук, доцент

**Беглов М. В.**, доцент

**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Петерс А.П.**

**ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»**

**Аннотация.** Коррекция сниженной самооценки здоровья у спортсменов, направленная на повышение социально-психологического благополучия, как фактора успешной адаптации к спортивной деятельности. Для повышения самооценки здоровья, как одного из компонентов психологического благополучия у спортсменов с самооценкой здоровья по SF-36 менее 500 баллов.

**Ключевые слова:** самооценка, спортсмены, благополучие, стресс, спорт, характерологические особенности личности.

**Введение.** Здоровье в спорте имеет решающее значение. Любые изменения в состоянии здоровья на этапе спортивного совершенствования переживаются спортсменами чрезвычайно тяжело, тем самым очень сильно влияя на психологическое состояние, что на фоне спортивного стресса может привести к психологической дезадаптации, примером которой является состояние эмоционального выгорания.

Самооценка здоровья спортсменами может быть, как адекватной, так и неадекватной, но в любом случае ее снижение отрицательно сказывается на психологическом благополучии спортсмена, что неизбежно отразится и на желании продолжать спортивную карьеру и может привести к уходу из спорта перспективного спортсмена, так и не достигшего наилучшего результата [8].

Нами установлено, что снижение самооценки здоровья, как фактора психологического благополучия в основном определяется у спортсменов характерологической особенностью которых является психологическая неустойчивость – «нейротизм» ( $13,08 \pm 0,71$  относительно  $9,19 \pm 0,36$  баллов, при  $p \leq 0,001$ ) и повышенная личностная тревожность ( $45,4 \pm 1,5$  относительно  $36,5 \pm 0,64$ , при  $p \leq 0,001$ ). Именно эти личностные особенности делают спортсменов более чувствительными к стрессогенным факторам, что и отражается на самооценке здоровья.

В исследовании мы, безусловно, учитывали, что существует индивидуальный оптимальный уровень "полезной тревожности", мобилизующий спортсмена на выполнение поставленных перед ним задач и достижение наилучшего результата. Но в рассматриваемых случаях у спортсменов с низкой самооценкой здоровья при эмоциональной нестабильности ( $13,07 \pm 0,71$  баллов) уровень ситуативной тревожности в среднем составлял  $41,3 \pm 1,18$  относительно  $33,6 \pm 0,7$  баллов ( $p \leq 0,001$ ) у спортсменов с высокой самооценкой здоровья и был близок к высокому уровню тревожности (более 45 баллов). Так как в группе спортсменов с более высокой самооценкой здоровья, состояние эмоционального выгорания и состояние ситуативной тревожности были менее выражены, логично предположить, что воздействия, направленные на их умеренное снижение, благоприятно скажутся на самооценке здоровья спортсменами, а, следовательно, и на их психологическом благополучии и способности более эффективно адаптироваться к спортивной деятельности [2].

**Цель** нашего эксперимента: коррекция сниженной самооценки здоровья у спортсменов, направленная на повышение социально-

психологического благополучия, как фактора успешной адаптации к спортивной деятельности.

Для повышения самооценки здоровья, как одного из компонентов психологического благополучия у спортсменов с самооценкой здоровья по SF-36 менее 500 баллов.

**Решались следующие задачи:**

- 1) нормализация психических состояний (ЭВ и СТ);
- 2) повышение адаптации к спортивным нагрузкам спортсменов с повышенным уровнем нейротизма на фоне высокой личностной тревожности.

Выбор музыкально-медитативных и дыхательных упражнений основан на следующем:

1. Относительная простота и возможностью самостоятельного применения методик т. к. регулярные занятия с профессиональным психологом для большинства спортсменов малодоступны [1].

2. В настоящее время многими авторами обращается внимание на необходимость более широкого использования музыкотерапии у спортсменов. Необходимо противопоставить классику бесконтрольному использованию агрессивной музыки, оказывающей отрицательное влияние, особенно на подростков[5].

3. Многие рекомендации по снятию стрессовых состояний приводят к подавлению человеком реакций на раздражение, что лишает его разрядки и часто приводит к возникновению неврозов. Под воздействием музыки спортсмены получают возможность катарсической разрядки своих негативных переживаний. Включение в занятие формул музыкального самовнушения (психологической устойчивости, защиты от негативных мыслей, позитивной самооценки) способствует гармонизации внутреннего мира спортсменов. В дальнейшем разученные формулы могут быть использованы дополнительно к обязательным занятиям в остальные дни недели при возникновении стрессовой ситуации или для ее предупреждения.

4. Разминка с помощью дыхательных упражнений с применением паузы создает позитивный настрой на занятие [7].

5. В связи с появлением ряда работ о неэффективности преднамеренного разрушения дыхательной структуры сложившейся в процессе эволюции, нам представляется, что исследование влияния дыхания с применением пауз на показатели психологического состояния спортсменов требует дальнейшего изучения [4].

**Методы.** Психологические свойства личности играют существенную роль в адаптации. Мы не ставили своей задачей изменить характерологические особенности личности, но предприняли попытку

при помощи методик психологической саморегуляции повысить адаптацию этих спортсменов к стрессам, без которых невозможно представить занятия спортом высших достижений. Перед нами стояла задача не только повысить самооценку здоровья, как компонента психологического благополучия, но и скорректировать психологические состояния спортсменов – снизить выраженность симптомов эмоционального выгорания и ситуативной тревожности (их коррекция в отличие от характерологических особенностей возможна) с использованием психологических методов [6].

**Результаты.** Повышение самооценки здоровья, как фактора психологического благополучия, в свою очередь оказывает положительное влияние, как на само здоровье, так и опосредованно через здоровье и психологическое благополучие на адаптацию к спортивным нагрузкам и соответственно на спортивный результат [3].

### **Библиографический список**

1. Кузьмин Д.В. Влияние особенностей структуры личности и актуального психического состояния на представление о собственном здоровье у спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012.
2. Кузьмин Д.В. Влияние занятий спортом на самооценку здоровья как компонента психологического благополучия // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 28-30.
3. Кузьмин Д.В. Влияние спортивной специализации на самооценку здоровья как компонента психологического благополучия // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012.
4. Кузьмин Д.В. К вопросу о применении тестов самооценки психологического и физического благополучия спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012.
5. Дубовский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1998. С. 38-66.
6. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисова Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. М.: ФиС, 1978. 120 с.
7. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоровье, 1986. 152 с.
8. Творогова Н. Д. Субъективное благополучие // Высшее сестринское образование. 2009. № 5. С. 28-35.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

**Кузнецов В.П.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина», Орел**

**Аннотация.** Спортивное питание – это результат научных исследований и серьезных испытаний специалистов в области диетологии и физиологии.

**Ключевые слова:** спортивное питание, протеин, добавки, результаты.

**Введение.** Актуальностью данной статьи является то, что прогресс человечества идёт вперед, не стоя на месте, ежедневно разрабатываются новейшие пищевые добавки, питание, витамины для поддержки здоровья людей. В прочем для людей, которые занимаются спортом, питание должно быть разнообразное, с полным комплексом витаминов. Поэтому мы решили рассмотреть и изучить влияние спортивного питания на спортсменов, на состояние человека, на негативные, побочные эффекты, и на не превышения полезных свойств.

Спортивное питание – это группа пищевых продуктов, рассчитанная для людей, которые осуществляют активный образ жизни, занимаются спортом и фитнесом.

Наука давно изучает влияние многих препаратов на организм человека, их действие на спортивные результаты и физическую подготовку. Исследования показывают, что у людей, которые постоянно занимаются спортом, получающие большие нагрузки, ежедневная потребность в калориях в 2–3 раза больше, чем у тех людей, которые лежат на диване. Для того чтобы заполнить этот дефицит, спортсменам пришлось бы съесть огромные порции и тратить на поглощение пищи колоссальное количество времени. Вот тут на помощь и приходит спортивное питание [1].

**Цель исследования.** Выбрать самое оптимальное спортивное питание, в виде полезных свойств, проанализировать эффективность его действия.

**Материалы и методы.** Нами была рассмотрена группа спортсменов на базе кафедры физической культуры Орловского государственного аграрного университета для изучения взаимосвязи спортивного питания на физическую активность студентов. Для

исследования мы привлекли спортсменов с разным телосложением, возрастом, полом, состоянием здоровья, занимающихся одинаковым видом спорта. Перед началом исследования все студенты прошли лабораторные исследования, такие как: общий анализ крови, общий анализ мочи, биохимию крови. Также было выполнено измерение массы тела, и опрос спортсменов по проявлению типа и характера питания, проведение тестирования. Подбрав спортсменов схожих по вышеперечисленным критериям, мы разделили их на две группы, в каждой из которых было по два человека.

Каждой группе мы назначили определенное спортивное питание и рацион питания на день, который был у двух групп одинаковым. Первой группе спортсменов помимо основного рациона питания включала дополнительно спортивное питание – Optimum Nutrition 100% Whey Gold Standard

Вторая группа спортсменов к основному рациону принимала спортивное питание – BSN Syntha-6

Подбор спортсменов осуществляли по данным анкетирования, которое включало в себя эти вопросы:

1. Возраст (сколько полных лет на данный период)
2. Рост, Вес
3. Вид спорта
4. Употребляете ли Вы спортивное питание? (и если да, то какое?)
5. Источник информации о специальных продуктах спортивного питания?
6. На протяжении какого периода времени употребляете спортивное питание?
7. Какова кратность приема спортивного питания?
8. Сколько составляет продолжительность эффекта насыщения после приёма спортивного питания?
9. Отмечали ли Вы побочные эффекты после приема спортивного питания (если да, то какие?)

Спортсмены были под наблюдением в течении 4 месяцев, на повторные исследования были приглашены после двух месяцев приема спортивного питания. В дальнейшем через два месяца проводилось контрольное наблюдение.

**Результаты исследования и обсуждение.** Проведение исследования длились 4 месяца за это время, мы изучили, как действует спортивное питание в двух группах. При окончательных наблюдениях через два и четыре месяцев у спортсменов двух групп наблюдались

идентичные результаты лабораторных показателей, общего состояния организма, самочувствие также оставалось одинаковым в двух группах.

Спортивные добавки содержат белки, углеводы, жиры, витамины, минералы, лекарственные ферменты, травы, различные экстракты растений, аминокислоты. И так, добавки (например, энергетические батончики, заменители питания, коктейли и др.) гарантирующие достижение конкретных результатов, таких как снижение или набора массы тела, улучшение силовых и других спортивных показателей[2].

В зависимости от результата, достигаемого применением того или иного вида спортивного питания, можно выделить следующие типы добавок:

Безусловно эффективные (класс А). Добавки, которые наделяют спортсмена нужным количеством калорий.

Вероятно, эффективные (класс В). Добавки, которые подтверждают теоретическое оправдание.

Недостаточно исследованные (класс С). Добавки, которые имеют целесообразное теоретическое оправдание, но не подтверждены результативными исследованиями.

Безусловно неэффективные (класс D). Добавки, которые опровергнуты в результате проведенных исследований.

В зависимости от назначения подчеркиваются следующие группы спортивного питания[3]:

- Препараты для наращивания мышц;
- препараты для похудения (жиросжигатели);
- препараты для увеличения интенсивности, результативности и длительности тренировок;
- препараты для предохранения суставов от повреждений;
- препараты для общего укрепления организма.

По составу спортивное питание можно разделить на следующие группы:

- белковые препараты;
- углеводные препараты;
- смешанные (белково-углеводные) препараты;
- аминокислоты;
- ВСАА аминокислоты;
- креатин;
- витаминно-минеральные комплексы.

**Выводы.** Спортивное питание не только помогает в спорте, но даже и полезно в повседневной жизни. Конечно, есть и негативные

моменты, такие как аллергия, а также нельзя употреблять спортивное питание лицам, имеющие заболевание почек или печени. Есть люди с ферментативной недостаточностью, им спортивное питание противопоказано. Некоторые добавки могут повысить давление, и кто страдает гипертонией – это может нанести вред. Это следует учитывать и хорошо знакомиться с описанием добавки перед употреблением. Именно поэтому перед покупкой и применением нужно посоветоваться с врачом или специалистом в данном вопросе. В конце концов, решение принимать или не принимать спортивное питание остается лишь за самим человеком[4].

### **Библиографический список**

1. Алдошина Е.А. Гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению и повышению работоспособности студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: Сборник статей. 2017. С. 18-22.
2. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
3. Кузнецов В.П. Физическая культура и спорт в системе образования в России // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2017. С. 191.
4. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.
5. Ретинская Ю.А. Современные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // В сборнике: Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Воронеж, 2018. С. 110-113.
6. Смирнов В.Н., Кузнецов В.П. Развитие физических способностей студентов как особо личностных качеств // Инновации в образовании: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 154-157.



**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ  
НА МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
(ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЛОНГИТУДИНАЛЬНЫХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ)**

**Макарова Е.В.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Макаров А.Л.**, доцент

**ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный аграрный  
университет имени П.А. Столыпина», Ульяновск**

**Аннотация.** Исследование посвящено изучению влияния различных двигательных режимов на морфологические особенности студентов по результатам продольных (лонгитудинальных) исследований. Комплексное исследование проблемы влияния активного двигательного режима на конституциональные особенности студентов экспериментальной группы позволило установить: сокращается гипотонический (грудной) тип конституции (с 15,91% до 2,27%); на 45,46% сокращается олиготонический нутритивный тип конституции; на 37% возрастает мезотонический (грудно-мускульный) тип. Появляется архиотический мускульный (9,09%) и архиотический нутритивный (8,76%) типы, свойственные квалифицированным спортсменам.

**Ключевые слова:** лонгитудинальные исследования, морфологические особенности, двигательные режимы, типы пропорции тела, типы конституции.

**Введение.** Поиски наиболее рациональных форм и методов проведения учебного процесса по физическому воспитанию в вузах всегда были в центре внимания специалистов [1-4]. Одним из важных и актуальных разделов работы кафедр физического воспитания является изучение морфофункциональных особенностей студентов, начинающих спортивную специализацию в период вузовского обучения.

**Цель исследования:** изучение влияния двигательных режимов с учетом фактора спортивной специализации (на примере баскетбола) на морфологические особенности студентов по результатам продольных (лонгитудинальных) исследований.

**Условия, материалы и методы.** В исследовании, опытно-экспериментальной базой которого стал Ульяновский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, приняло участие 360

студентов в возрасте 17, 18, 19 лет. Специальный отбор студентов при проводившихся исследованиях полностью исключался. Занятия в контрольных группах студентов (n=180) проводились в соответствии с программой элективных курсов по физической культуре и спорту, а в экспериментальных (n=180) – с учетом фактора спортивной специализации (баскетбола).

**Результаты и обсуждение.** Исследование морфологических показателей студентов контрольной группы позволило выявить следующие особенности. Так, гармоноидный тип (средняя ширина плеч и средняя длина ног) пропорции тела встречается наиболее часто: у студентов в возрасте 17 лет в 33,95% случаев, 18 лет – 55,79%, 19 лет – 32,87%. Процент распределения арроистоидного типа пропорции тела (малая ширина плеч и малая длина ног), гипостифроидного типа пропорции тела (средняя ширина плеч и средняя длина ног) относительно близок в возрастных группах 17 и 19 лет. Так, например, арроистоидный тип пропорции тела у 17-летних студентов встречается в 10,50%, у 19-летних 10,96%; гипостифроидный тип зарегистрирован соответственно: 8,64% и 9,59% случаев; парагармональный (широкие плечи при средней длине ног) – 12,96% и 10,96%.

Анализ типов пропорций тела у студентов экспериментальной группы позволил зарегистрировать в 39,77% случаев гармоноидный тип пропорции тела (средняя ширина плеч и средняя длина ног), гипостифроидный тип (средняя ширина плеч и малая длина ног) в 14,77%, гипогармоноидный тип (узкие плечи, средние ноги) в 7,95%. Тейноидный (малая ширина плеч и большая длина ног) и паратейноидный (средняя длина плеч и большая длина ног) типы пропорции тела встречаются гораздо реже.

У квалифицированных баскетболистов в основном обнаруживаются паратейноидный и гигантоидный типы пропорций тела. Большую часть экспериментальной группы составили студенты с гигантоидным типом телосложения (большая ширина плеч и большая длина ног). Далее по результатам следуют студенты паратейноидного (средняя ширина плеч и большая длина ног) и гармоноидного (средняя ширина плеч и средняя длина ног) типов пропорции тела.

В результате трехлетнего комплексного исследования проблемы воздействия активного двигательного режима на конституционные особенности студентов установлено, что во всех трех возрастных группах студентов (17, 18, 19 лет) наиболее часто встречаются олиготонический нутритивный (грудно-брюшной) и мезотонический (грудно-мускульный) типы конституций. Более чем у трети студентов 18-летнего возраста зарегистрирован гипотонический

(ослабленный грудной), который в двух других возрастных группах (17 и 19 лет) обнаруживается реже.

Необходимо также отметить, что около половины (46,67%) студентов 17-летнего возраста характеризуются олиготоническим нутритивным (грудно-брюшным) типом и только 27,03% в 19-летнем возрасте и, наоборот, в возрасте от 17 до 19 лет увеличивается количество студентов (с 27,88% до 43,44%) с мезотоническим (грудно-мускульным) типом конституции. Анализ данных позволяет отметить, что более чем для трети (34,74%) студентов 18-летнего возраста характерным является гипотонический тип, который в двух других возрастных группах обнаруживается реже (17 лет – 19,39%, 19 лет – 17,92%).

Только у 1,21% студентов 17-летнего и у 3,16% 19-летнего возраста встречается нутритивный (брюшной) тип конституции, который в 18-летней возрастной группе не обнаруживается. Гипертонический нутритивный (брюшно-мускульный) тип конституции встречается только в двух возрастных группах (18 и 19 лет), соответственно у 2,10% и 1,35% обследованных студентов.

**Выводы.** Комплексное исследование проблемы влияния активного двигательного режима на конституциональные особенности студентов экспериментальной группы позволило установить: сокращается гипотонический (грудной) тип конституции (с 15,91% до 2,27%), для которого характерно незначительное жиротложение, слаборазвитая мускулатура, сутуловатая или обычная спина, плоская грудная клетка, впалый живот; на 45,46% сокращается олиготонический нутритивный тип конституции – среднее развитие жиротложения и слабый мускульный тонус. Вместе с тем, на 37% возрастает мезотонический (грудно-мускульный) тип – среднее развитие жиротложения и мускулатуры. Появляется архиотический мускульный (9,09%) и архиотический нутритивный (8,76%) типы, свойственные квалифицированным спортсменам.

### **Библиографический список**

1. Веселов В.И., Воронович А.С. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 7. С. 11-15.
2. Мониторинг функционального состояния студентов при использовании спортивно ориентированных форм физического воспитания / Л.В. Капилевич и др. // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. С. 29-31.

3. Лысова И.А., Нечушкин Ю.В. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарного и технического профиля // Знание. Понимание. Умение. 2012. № 3. С. 270-275.

4. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедagogических специальностей исследованиях // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. № 1 (34). С. 146–153.

УДК 378.14

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ**

**Масунова О.В.**, тренер кафедры физической культуры  
**ФГБОУ ВО «Государственный аграрный университет  
Северного Зауралья», Тюмень**

**Аннотация.** В статье актуализируется проблема обеспечения психофизической готовности студентов к обучению плаванию. Занятия плаванием рассматриваются с позиций эффективного средства повышения общей и специальной работоспособности студентов, снижения уровня нервно-психической и психоэмоциональной напряженности в условиях интенсивности образовательной деятельности, а также как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья. В статье представлены результаты анализа потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сфер студентов в процессе достижения психофизической готовности студентов к обучению плаванию.

**Ключевые слова:** студенты, обучение плаванию, психофизическая готовность, уровень физического состояния, работоспособность, здоровье.

**Введение.** Профессионально направленное и оздоровительное значение физического воспитания в вузе на настоящем этапе развития системы высшего образования является достаточно оцененным и востребованным. Это связано с тем, что в условиях обучения, определенных контекстом новой образовательной парадигмы и предъявляющих высокие требования к уровню здоровья и работоспособности в рамках как начального, так и последующего

этапов профессиональной самореализации, студенты сталкиваются с необходимостью психофизиологической и физической подготовки, обусловленной возрастающей интенсификацией учебной нагрузки, которая возрастает в экзаменационно-сессионный период [1].

В таких условиях оздоровительное, восстановительное и профессионально-прикладное значение средств физической культуры является просто жизненно необходимым. Именно поэтому значимость поиска эффективных методов и средств физического воспитания студентов, удовлетворяющего вышеизложенным задачам, возрастает [2].

Говоря о психофизиологических профессионально важных качествах будущих специалистов, необходимо отметить, что в ряду востребованных на данном этапе развития профессионального сообщества отмечены такие как: нервно-психическая устойчивость, способность будущего профессионала успешно противостоять нервно-эмоциональной напряженности, а также высокий уровень здоровья и работоспособности. Это неоднократно подчеркивалось в исследованиях различных ученых (О. А. Заплата, 2015; Л. Д. Царегородцева, 2005; Е. П. Шарина, 2011 и др.).

**Цель исследований.** Актуальность поиска методов и средств физического воспитания студентов вуза, отвечающих требованиям профессионально-прикладной физической подготовки с учетом современных реалий профессиональной самореализации, определила тему и цель исследования, заключающуюся в обосновании необходимости совершенствования психофизической составляющей в готовности студентов к обучению плаванию как фактору успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Условия, материалы и методы.** Анализ влияния занятий по обучению плаванию на физическое и психофизиологическое состояние студентов показал, что в рамках достижения необходимых показателей психофизической подготовленности студентов к процессу обучения плаванию необходимо акцентировать внимание на следующих условиях:

- формированию мотивационно-потребностной сферы студентов, а также их положительного психоэмоционального отношения к процессу обучения плаванию как необходимому компоненту профессионально-прикладной и оздоровительной направленности в рамках освоения профессии;

- формирование у студентов осознания необходимости совершенствования профессионально важных физических и психофизиологических качеств для успешного обучения плаванию;

– реализация занятий плаванием как составляющего элемента здоровьесберегающих технологий в вузе [2, 3].

**Результаты обсуждения.** В рамках учебного процесса физического воспитания в вузе в контексте формирования мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой сферы и осознанности коррекции психофизического и психоэмоционального состояния студентов средствами оздоровительного плавания было определено, что 51,8% студентов считают занятия плаванием одним из важнейших факторов обеспечения высокой работоспособности, высокого уровня самочувствия и психоэмоционального состояния в процессе осуществления профессиональной деятельности.

28,4% студентов отметили эффективность оздоровительной функции плавания, но не отметили его высокого значения для выбранной профессии, а 18,6% студентов обосновали свой ответ важностью в профессиональной подготовке лишь интеллектуальной составляющей и практического опыта. Необходимо также отметить, что 1,2% вообще затруднились с выбором своего ответа.

Таким образом, анализ потребностно-мотивационной сферы студентов показал необходимость совершенствования их физических и психофизиологических качеств в процессе обучения плаванию.

Достижение психофизической готовности студентов осуществлялось нами посредством повышения моторной плотности занятий общей физической подготовкой на подготовительном этапе обучения плаванию. Это было необходимым в силу того, что занятия на воде предъявляют достаточно обоснованные требования к состоянию мышечного тонуса, что является одним из необходимых условий, предъявляемых к занимающимся в заданном временном континууме.

Так, студенты, объединенные общим интересом к обучению плаванию, отличались не только сохранением и укреплением положительной мотивации к занятиям общей физической подготовкой, но и желанием к постоянному самосовершенствованию, высокой самоорганизацией и самодисциплиной.

Плавные переходы от одного уровня интенсивности нагрузки к другому позволили нам не прерывать занятия для осуществления пассивного отдыха, так как в качестве релаксирующих средств мы использовали упражнения на совершенствование частоты и восстановления дыхания (определение частоты дыхания производили наиболее простым и распространенным методом исследования; осуществляли прием визуально с подсчетом за минуту, что очень удобно для применения этого метода во время занятий физической культурой, а также в процессе самостоятельного наблюдения), а также

упражнения для развития пассивной гибкости, что является важнейшей составляющей при обучении плаванию.

Такой подход к обеспечению психофизической готовности к обучению плаванию позволил нам существенно повысить моторную плотность занятия, превысив общепринятую норму на 2,2 – 13,3%.

К концу эксперимента средний результат моторной плотности составил: в контрольных группах – 56,4%, а в экспериментальных – 75,98% (это на 19,58% больше, чем в контрольных группах, и на 21,38% больше, чем до эксперимента в самих экспериментальных группах).

**Выводы.** В процессе исследования для многих студентов занятия по обучению плаванию стали приоритетными в выборе средств физической культуры при увеличении показателей здоровья, работоспособности и подготовке к профессиональной деятельности. Студентов, занимающихся дополнительно занятиями плаванием, увеличилось на 29,89%. Студентов, 100%-но посещающих академические занятия плаванием, увеличилось на 35,2%, что составило 89,5% от общего числа занимающихся.

Таким образом, подводя итоги статьи, считаем необходимым еще раз отметить высокое значение занятий плаванием не только как эффективного средства физического и психофизиологического совершенствования, но и как возможности преодоления нервно-эмоциональной и психической напряженности, повышения общей устойчивости организма к заболеваниям, сохранению и укреплению состояния здоровья, а также повышению уровня профессиональной готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности в условиях производства.

### **Библиографический список**

1. Андрианов А.К. Занятия плаванием как фактор профессиональной подготовки студентов вуза // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2014. № 1 (86). С. 31-34.
2. Заплатина О.А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика: монография. Кемерово: КузГТУ (Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. образования «Кузбасский гос. технический ун-т им. Т. Ф. Горбачева»), 2015. 190 с.
3. Царегородцева Л. Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами плавания: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2005. 158 с.

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

**Мирошниченко Д.А.**, ст. преподаватель

**Мирошниченко Н.В.**, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Курганская государственная сельскохозяйственная  
академия имени Т.С. Мальцева»**, Курган

**Аннотация.** Спортивное питание неотъемлемая часть образа жизни спортсменов. Придерживаясь строгого приема, пищи оказывает огромное влияние на физическое состояние спортсмена. Необходимо сбалансировать меню и время употребления отобранных продуктов. Чтобы спортсмен показывал хорошие результаты без ущерба для здоровья, его организму необходимо определенное количество энергии. Хорошо подобранный рацион даёт спортсмену интенсивно тренироваться и показывать высокие результаты достижений в спорте.  
**Ключевые слова:** спортивное питание, баланс, полезные вещества, энергия, работоспособность, рацион питания, организм, мышцы.

**Введение.** Развитие человечества происходит каждодневно, создаются все новые и улучшенные пищевые добавки, питание, витамины для поддержания здоровья человека. Для людей, занимающихся профессионально спортом и выполняющие тяжелые силовые нагрузки необходимо сбалансированное и разнообразное питание с богатым набором витаминов. Поэтому мы решили исследовать данную тему, связанную с влиянием спортивного питания на спортсменов, каким образом отображается на организме человека, возможны ли побочные воздействия, и какое значение имеет оно для получения высоких результатов в спорте.

Литературных источников, изучающих тему спортивного питания незначительно, хотя в настоящее время популярность спортивного питания, несомненно, растет, следовательно, можно сказать, тема актуальна.

Спортивное питание – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом.

Ученые давно ведут изучение воздействия различных препаратов на организм человека, их влияние на спортивные достижения и физическую подготовленность. По результатам исследований выяснилось, что у людей,



регулярно занимающихся спортом и получающих большие нагрузки, ежедневная необходимость в калориях в два-три раза выше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Для того чтобы восполнить этот дефицит, спортсменам пришлось бы съедать огромные порции и тратить на употребление пищи значительно большее время. Здесь и выходит на первый план спортивное питание [1, 2].

**Цель исследований.** Повышение работоспособности спортсменов за счет сбалансированного спортивного питания.

**Условия, материалы и методы.** Существует большое разнообразие спортивного питания, и каждая добавка выполняет свою индивидуальную функцию на организм спортсмена. Но еще присутствует спортивное питание, которое негативно влияет на состояние организма – такие препараты часто запрещены в использовании.

**Результаты и обсуждение.** Высокобелковые продукты (протеины). Одно из важнейших питательных веществ, выполняющее объемное количество функций. Почти весь наш организм состоит из белков. Протеин является основой сокращения мышц и главным строительным материалом. После применения протеина, он расщепляется на аминокислоты, которые преобразуются в белки необходимые организму. Если сказать по-другому, протеин для спортсмена – это, в первую очередь, источник полезных аминокислот, которые принимают участие во всех основных процессах организма. Протеин не имеет вредного воздействия на организм и может быть использован в пищу даже детям. Естественно возможен побочный эффект от повышенных доз употребления протеина – это расстройства желудка и повышенная нагрузка на почки. Отметим, что такие побочные действия возможны у многих продуктов при больших дозировках [3, 4].

Далее, известное спортивное питание – это углеводно-белковые смеси (Гейнер). Гейнер – пищевая добавка, содержащая углеводы и белок. Гейнер необходим спортсменам, которым нужно набрать мышечную массу, занимаясь силовыми тренировками. При длительных, изнуряющих тренировках организм нуждается в энергии, сложные углеводы, которые присутствуют в гейнере, дают спортсмену необходимый запас. Для спортсменов с худым телосложением и которым необходимо в короткий срок набрать мышечную массу рекомендуют коктейль гейнер. Как у любого препарата гейнер имеет свои минусы. При индивидуальной непереносимости компонентов прием необходимо незамедлительно прекратить. Так же если в тару с

гейнером попадет влага, вследствие чего возможно размножение бактерий.

Аминокислоты ВВСА – состоит из трех важнейших для организма аминокислот: валина, лецитина и изолейцина. Из пищи такие аминокислоты получить невозможно или самостоятельно получать его из других аминокислот. ВВСА бывает в двух физических состояниях: в порошкообразном и жидком. ВВСА максимально расщепляет и усваивает белок, который поступает в организм с пищей. Для того, чтобы получить эффективный результат от приема данного препарата необходимо употреблять ВВСА в определенное время до и после тренировки. Для избавления разрушения мышечной ткани во время занятий спортом нужно перед тренировкой применить препарат, а после физических упражнений аминокислоты стимулируют рост мышечной ткани, так как ВВСА является строительным материалом для мышц.

Положительный момент заключается в том, что от данного препарата аминокислота заставляет работать белок по максимуму для набора мышечной массы. Минусы в препарате ВВСА отсутствуют, разве только неприятный привкус остается, после принятия препарата.

Креатин – азотосодержащая карбоновая кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. Основная функция креатина – обеспечивать организм энергией в период физических нагрузок. Мышцы от креатина становятся более объемными. Простыми словами, за счет более эффективной работы энергетических запасов мышц креатин позволяет атлетам использовать больший рабочий вес в упражнениях, что существенно увеличивает силу. К побочным эффектам можно отнести дискомфорт желудочно-кишечного тракта. Если спортсмен будет употреблять мало воды, то это может привести к тошноте [5-7].

**Выводы.** Спортивное питание дает с одной стороны спортсмену возможность добиться более высоких результатов за короткий промежуток времени. Пищевые добавки, находящиеся в каждодневном рационе питания спортсмена, помогают восполнить запас энергии, в малые сроки восстановить организм, быстрее снять мышечную усталость. Но нельзя забывать, что у каждого препарата есть побочные эффекты, свои методики приема и функции. Так же необходимо отметить, что спортивное питание нужно использовать только в качестве дополнения к основному рациону питания.

### **Библиографический список**

1. Мирошниченко Д.А., Шерстобитов О.С. Методика воспитания скоростных и силовых качеств у студентов на занятиях физической культуры // Вестник АПК Ставрополя. 2013. С. 63-65.
2. Мирошниченко Д.А., Иванов В.И. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2016. С. 290-294.
3. Мирошниченко Д.А. Роль и значение физической культуры в жизни студента // Современные методики учебной и научно-исследовательской работы: сборник статей по материалам Всероссийской (национальной) учебно-методической конференции. Курган, 2018. С. 106-109.
4. Мирошниченко Д.А., Мирошниченко Н.В., Иванов В.И. Роль Физической культуры в профессиональном развитии личности // Проблемы Гуманизации и гуманитаризации образования в России: Материалы Всероссийской (национальной) учебно-методической конференции. Курган, 2018. С. 106-109.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. 80 с.
6. Коньшев В.А. Все о правильном питании. М.: Издательство: Олма-Пресс, 2007. 304 с.
7. Мирошниченко Д.А. Основы техники игры в дартс в учебно-тренировочном процессе на элективных курсах по физической культуре // Современные методики учебной и научно-исследовательской работы: сборник статей по материалам Всероссийской (национальной) учебно-методической конференции. Курган, 2018. С. 103-105.
8. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
9. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Морозов П.А.**, студент

**Малинин А.Н.**, старший преподаватель

**ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет  
- МСХА ИМ. К.А. Тимирязева», Москва**

**Аннотация.** Данная статья описывает современные элементы проведения занятий по физической культуре с учащимися высших учебных заведений с ограниченными возможностями здоровья в наши дни. Очевидно, что требования как к занятиям и самим студентам, так и к результатам этих занятий, будут отличаться от обыкновенных, рассчитанных для учащихся без такого рода особенностей, однако не сразу очевидно, чем и как они должны различаться.

**Ключевые слова:** ограниченные возможности здоровья, физическая культура, занятия по физической культуре в вузах, элементы проведения занятий по физической культуре, физическая культура для людей с ограниченными возможностями.

**Введение.** С постоянно обостряющейся экологической ситуацией в мире и в России в частности, с непостоянным качеством медицинских услуг, нельзя не предположить, что число студентов с ограниченными возможностями будет медленно расти. В связи с этим возрастает и важность разработки качественных методик проведения занятий физической культурой, нацеленных именно на данную группу учащихся, и введение их в повсеместное использование.

Лишившись двигательных качеств человек не только может физически деградировать в результате недостаточных нагрузок на мышечную систему, а уже в результате этого получить осложнения на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, но и получить ментальный урон от сложившейся ситуации – закономерной реакцией на ухудшение физических качеств и способности к самостоятельному передвижению является понижение самооценки, закрытость для сверстников и родных.

**Цель.** Целью данной научной работы является освещение современной ситуации в сфере физического воспитания и физической культуры для учащихся в высших учебных заведениях с ограниченными возможностями здоровья в России.

**Условия, материалы и методы исследования.** В современных условиях получить информацию о методиках проведения занятий по физической культуре и физическому воспитанию нетрудно – они находятся в открытом доступе на сайтах вузов. Именно они, а также статьи по теме реабилитации инвалидов в высших учебных заведениях и не только, составили основную базу для данного научного исследования.

**Результаты и обсуждение.** Привлечение к занятиям физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья преследует исключительно важные для общества и самих студентов цели – это повторная интеграция их в общественную жизнь, воссоединение с окружающей средой и повторное обретение навыков взаимодействия с ней, а также реабилитация повреждённого физического и психологического состояния [1]. Физическая культура и спорт положительно влияет на все данные категории, так как во время занятий поддерживается в форме и улучшается физическая форма студентов, а в ходе групповых мероприятий и спортивных игр улучшается взаимодействие в команде, что поддерживает и улучшает способности учащихся к социализации [2].

Третьего декабря 1982 года Генеральная Ассамблея ООН приняла решение в рамках Всемирной программы действий в отношении инвалидов, в котором говорится, что спорт в среде инвалидов набирает всё большую популярность и важность, а поэтому страны-участницы ООН должны содействовать становлению и развитию их спортивной деятельности, в том числе путём предоставления материальных средств и помощи в организации [6]. Признание важности спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями на самом высоком международном уровне свидетельствует о том, что спорт и физическая культура в реабилитации и поддержке инвалидов играют одну из главных ролей.

Для эффективного получения образования инвалидами и студентами с ограниченными возможностями учитываются их физическое и психологическое развитие, состояние здоровья, а также их индивидуальные возможности [3]. Учитывая все эти особенности, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально активные и рефлексивные методы обучения, а также технологии социокультурной реабилитации с целью ускорения налаживания социальных связей с другими учащимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а также при разработке индивидуальных планов обучения студентов. Обучение инвалидов в высших учебных заведениях может осуществляться индивидуально, а также с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение даёт возможность удобной двусторонней связи не только с преподавателем, но и с остальными учащимися при помощи вебинаров, помогая улучшить горизонтальные связи в среде одноклассников, повышает эффективность группы из-за повышенной кооперации её участников. В учебном процессе для лиц с ограниченными возможностями применяются специализированные технические средства ввода-вывода учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

**Выводы:** Исходя из всего вышеописанного можно сделать вывод, что современная система образования в России делает всё необходимое для интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, учащихся в вузах, обратно в общество. Для этого используются современные технологии и методы, в том числе и электронные устройства, и средства связи. Таким образом множество студентов, получивших травмы в результате несчастных случаев или в результате других обстоятельств утратившие или не получившие обычные возможности, способны со временем восстановиться и вернуть себе полноценность и радость жизни.

### **Библиографический список**

1. Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья // URL: [https://aupam.ru/pages/invasport/in\\_mepofksport/oglavlenie.html](https://aupam.ru/pages/invasport/in_mepofksport/oglavlenie.html). (дата обращения 25.09.2018).
2. Физкультура и спорт как оздоровительная среда в социально-средовой реабилитации инвалидов // URL:<http://bukvi.ru/obshestvo/fizkultura/fizkultura-i-sport-kak-ozdorovitel'naya-sreda-v-socialno-sredovoj-reabilitacii-invalidov.html>. (дата обращения 25.09.2018).
3. Физическая культура и спорт в системе реабилитации инвалидов // URL:<https://www.eurolab.ua/restorative-medicine/3354/3355/28714/>. (дата обращения 25.09.2018).
4. Физкультура и спорт в реабилитации инвалидов // URL:[http://www.inva-life.ru/board/reabilitologija\\_i\\_fizioterapija/publikacii\\_statii/fizkultura\\_i\\_sport\\_v\\_reabilitacii\\_invalidov/101-1-0-1042](http://www.inva-life.ru/board/reabilitologija_i_fizioterapija/publikacii_statii/fizkultura_i_sport_v_reabilitacii_invalidov/101-1-0-1042) (дата обращения 25.09.2018).
5. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: Нормативные документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации. М., 2000.

6. ООН Всемирная программа действий в отношении инвалидов // URL:[https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/prog3.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/prog3.shtml). (дата обращения 25.09.2018).

7. Елисеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону, 2004.

8. Яррская-Смирнова Е.Р., Наберушкина Э.К. Социальная работа с инвалидами. СПб., 2004.

УДК 796.015.12 - 053.2

## **АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СТАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА**

**Никифорова О.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Хотеева М.В.**, старший преподаватель

**Петрова О.А.**, преподаватель

**ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва**

**Аннотация.** Результаты исследования выявили, что целенаправленное воздействие локальных упражнений статического характера на восстановление функций опорно-двигательного аппарата у студентов позволяет улучшить уровень физической подготовленности, психоэмоционального состояния, снизить частоту и продолжительность заболеваемости в течение учебного года. Кроме того, современные изменения двигательной активности студентов требуют совершенствовать учебный процесс по физической культуре путем модернизации существующих оздоровительных методик.

**Ключевые слова:** студенты, опорно-двигательный аппарат, локальные упражнения статического характера.

**Введение.** В современных условиях экономического, информационного, социального развития общества заметно изменился характер двигательной активности населения, в том числе у студентов. Наблюдается снижение общей двигательной активности (гипокинезия) и увеличение объема движений малых мышечных групп (локальная мышечная деятельность) [1, 3].

Ежегодное ухудшение здоровья привело к тому, что у студентов, обучающихся в вузах России, в 36,3% случаев имеются нарушения опорно-двигательного аппарата [2, 4].

Современные условия обучения и быта способствуют тому, что на фоне гиподинамии у студентов увеличивается роль работы малых

мышечных групп (локальные нагрузки), составляющих до 1/3 общей мышечной массы. Поэтому сегодня, наряду с общепринятыми методиками, оздоровительными системами, проверенных практикой и обоснованных научно, следует рассматривать и внедрять в образовательный процесс по физической культуре новые методики, основанные на использовании локальных упражнений статического характера.

Для осуществления педагогического процесса по физической культуре со студентами аграрного вуза было проведено исследование, **целью** которого стал анализ восстановления и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов на основе использования локальных упражнений статического характера.

**Условия, материалы и методы.** Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева.

В исследовании приняли участие 46 студентов 1-3 курсов очной формы обучения имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В основу занятий по восстановлению и коррекции функций опорно-двигательного аппарата у студентов в процессе занятий физической культуры легла суставная гимнастика. Дополнительно в суставную гимнастику были дополнительно включены локальные упражнения статического характера и динамические упражнениями, локальные упражнения статического характера с предметами, подвижные игры на удержание позы. Так использовались следующие упражнения: для тренировки статической и динамической координации тела, динамической координации рук, скорости, синхронности и отчетливости выполнения движений; для развития тонкой моторики; для развития силы мышц туловища и увеличения амплитуды движений позвоночника; для коррекции нарушений осанки и патологии стоп.

Занятия строились с учетом индивидуальных возможностей студентов.

Занятия проводились в течение одного учебного года, 2 раза в неделю по расписанию университета.

В процессе исследования применялись методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; изучение специальной документации (медицинские справки о состоянии здоровья, протоколы учета тестирования двигательных умений и навыков); опрос; педагогическое тестирование; педагогическое наблюдение.

**Результаты и обсуждение.** Для экспериментального обоснования эффективности предложенной методики был проведен педагогического эксперимент в течение одного учебного года. Были созданы две группы по 23 человека: экспериментальная и контрольная.



Студенты контрольной группы посещали обычные занятия физической культурой 2 раза в неделю по расписанию университета по обычной программе.

Студенты контрольной группы также посещали учебные занятия 2 раза в неделю по расписанию университета, но по модифицированной программе суставной гимнастики и локальных упражнениях статического характера.

Показатели уровня физической подготовленности оценивались по двигательным (моторным) тестам: гибкость позвоночника, точность движений, силовая выносливость, быстрота двигательной реакции (табл. 1).

В экспериментальной группе, где занятия носили комплексный характер, изменения в сторону улучшения произошли у 64,7% студентов. В контрольной группе, где проходили обычные занятия физической культурой, улучшение показателя гибкости позвоночника наблюдалось у 40,2% студентов.

Показатель точности движений увеличился соответственно на 51,1% в экспериментальной группе и на 19,9% - в контрольной.

Увеличение количества испытуемых, у которых показатель силовой выносливости возрос, по группам соответственно составляет: 72% и 45,2%.

Таблица 1 – Показатели уровня физической подготовленности до и после коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов, %

№ п/п	Показатели	II контрольная группа (n=23)	Экспериментальная группа (n=23)
1	Гибкость позвоночника	40,2	64,7
2	Точность движений	19,9	51,1
3	Силовая выносливость	45,2	72,0
4	Быстрота двигательной реакции	29,7	55,3
5	Статическая выносливость мышц-разгибателей спины	50,2	75,3

Быстрота двигательной реакции улучшилась в экспериментальной группе до 55,3%, а в контрольной группе до 29,7%.

Показатели статической выносливости мышц-разгибателей спины улучшились до 75,3% в экспериментальной группе, а в контрольной группе до 50,2%.

В результате предложенной методики использования локальных упражнений статического характера в экспериментальной группе уровень физической подготовленности повысился практически у всех студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Эффективность использования локальных упражнений статического и динамического характера для восстановления и коррекции функций опорно-двигательного аппарата определялась путем анкетирования о влиянии таких занятий на физическое и психоэмоциональное состояние студентов в течение эксперимента.

Анкетный опрос показал, что использование локальных упражнений статического характера на восстановление функций опорно-двигательного аппарата положительно влияют, как на физическое состояние испытуемых, так и на показатели заболеваемости в течение эксперимента (табл. 2).

Из таблицы 2 видно, что использование локальных упражнений статического характера на укрепление мышц показал, что боли в мышцах и суставах беспокоили 60% студентов экспериментальной группы, после него – 20%.

Таблица 2 – Данные анкетного опроса на физическое и психоэмоциональное состояние студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, %

Вопросы анкеты	До эксперимента		После эксперимента	
	Да	Нет	Да	Нет
Болят ли у вас что-либо после занятий:				
- икроножные мышцы	60,0	40,0	20,0	80,0
- суставы	13,3	87,7	6,6	93,4
- мышцы спины	13,3	87,7	6,6	93,4
Как вы оцениваете своё состояние после занятий:				
- неудовлетворительно	13,3		0	
- удовлетворительно	80,0		13,4	
- хорошо	6,7		80,0	
- отлично	0		6,6	

**Выводы.** Проведенное исследование показало, что одним из перспективных путей коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов в условиях вуза является проведение модифицированных занятий суставной гимнастикой и локальных упражнений статического характера, кроме предусмотренных учебным процессом занятий физической культуры на основе общепринятых методик. Улучшения по показателям физической подготовленности произошли у 53,3% студентов экспериментальной группы и 30% студентов контрольной группы.

Результаты исследования в этой области доказывают, что каждый занимающийся ребенок в результате эксперимента на 39,9% лучше стал себя чувствовать.

### **Библиографический список**

1. Коурова О.Г. Коррекция функционального напряжения при локальной мышечной деятельности // *Фундаментальные исследования*. 2012. № 9 (часть 2). С. 300-303.
2. Никифоров Д.Е., Никифорова О.Н. Методика коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов аграрных вузов // *Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции*. Саратов: ООО "Центр социальных агроинноваций СГАУ", 2016. С. 172-178.
3. Никифорова О.Н., Петрова О.А. Эффективность физической реабилитации при восстановлении функций опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста // *Современные здоровьесберегающие технологии*. 2016. № 3 (4). С. 108-115.
4. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учеб. Пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимов, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков. М.: Советский спорт, 2010. 488 с.

УДК 796.03

### **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Николаев Д.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова»**, Саратов

**Данилов Р.С.**, кандидат философских наук, доцент заведующий  
кафедрой спортивных игр ИФКиС

**ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»**, Саратов

**Шоболова А.В.**, старший инструктор методист  
**Спортивный центр «Кинезио»**, Саратов

**Багрянцев О.В.**, кандидат педагогических наук, профессор  
**ФГКВУ ВО «Военная академия материально-технического  
обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва»**

**Аннотация.** Данная статья посвящена изучению проблемы сколиотической болезни, а также изучению результатов применения различных реабилитационных комплексов в коррекции нарушений ОДА.

**Ключевые слова:** ОДА – опорно-двигательный аппарат, ЛФК - лечебная физическая культура, ЛГ -лечебная гимнастика, сколиоз, осанка, массаж.

В настоящее время в связи с постоянно меняющимися условиями экологии, нарастающей гипокинезией и прогрессирующей гиподинамией, все большее число людей страдает теми или иными заболеваниями и, в частности, часто встречающимися нарушениями со стороны ОДА. Известно, что основой различных нарушений осанки является недостаточная двигательная активность и неправильное положение позвоночника, при котором происходит образование навыка неправильной установки тела с недостаточной чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника или ослаблением мышц, удерживающих это положение, а также, с ограничением подвижности в суставах.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» - древнее изречение Гиппократа в наш век научно-технического прогресса остается актуальным.

Признавая научную ценность указанных выше сведений, мы считаем целесообразным изучение возможностей применения в комплексе средств ЛФК, массажа, физиотерапевтических процедур, дыхательных упражнений, иглорефлексотерапии, пеших прогулок, подвижных игр, плавания в реабилитации студентов специальной медицинской группы от 17 до 25 лет с нарушением ОДА, а актуальность данного анализа обусловлена увеличением числа пациентов с данными проблемами.

В настоящей статье нами будет проведен анализ: юноши и девушки от 17 до 25 лет с различными нарушениями ОДА, которые в течение года с 2017 г. по 2018г. были под наблюдением инструктора (реабилитолога) в Спортивном центре «Кинезио» с целью коррекции этих нарушений.

Работа выполнялась в Спортивном центре «Кинезио» (г.Саратов) по методу В.Дикюля в модификации Бубновского инструктором этого же центра.

Что включают в себя методика Дикюля в модификации Бубновского?

1. Лечебная физкультура, состоящая из двух комплексов упражнений.

2. Лечебная гимнастика способствует поддержанию достигнутых результатов. Основной ее задачей является восстановление эластичности связок и мышц.

3. Физиопроцедуры способствуют быстрой регенерации пораженных тканей.

4. Мануальная терапия.
5. Иглорефлексотерапия.
6. Питьевой режим (прием минеральной воды до литра в сутки).
7. Постановка правильной техники дыхания и движений при работе на лечебном тренажере Бубновского, восстановление координации движений.

В результате проведенного скрининга в исследование было включено юноши и девушки от 17 до 25 лет с различными нарушениями ОДА, которые в течение года, с 2017 г. по 2018 г. были под наблюдением инструктора-реабилитолога с целью коррекции этих нарушений.

Занятия ЛГ проводились по индивидуально-групповому принципу с ежедневной коррекцией объема и интенсивности воздействия на основе субъективных и объективных данных.

На первом этапе проводились общеразвивающие и дыхательные упражнения статического и динамического характера в течение 10-15 мин.

Затем подключались специальные упражнения, направленные на перестройку патологического изменения тонуса мышц спины, таза и конечностей, а также на осуществление деторсии и выравнивание перекоса таза.

В самом начале исследования проводился общий осмотр, при котором определялось телосложение, состояние его мускулатуры, наличие признаков дисплазии соединительной ткани организма.

Все методы диагностики деформации позвоночника можно разделить: субъективные и объективные. К субъективным методам относится визуальный осмотр, который мы проводили для определения нарушения осанки исследуемых групп.

Как следует из таблицы 1, в исследовании участвовали студенты от 17 до 25 лет, из них 8 юношей и 8 девушек. Все представленные показатели в таблице были определены до реабилитационных мероприятий, проведенных в условиях центра и свидетельствуют о наличии у пациентов явно выраженные нарушения со стороны ОДА.

Все они в течение одного года с 2017г. по 2018 г. проходили курс реабилитации по разным программам. Одна из них предусматривала комплексное сочетание ЛФК и массаж, физиотерапию и иглорефлексотерапию, другая-ЛФК, массаж, бассейн, вытяжка под водой, третья-сочетание ЛФК, массаж, иглорефлексотерапия, мануальная терапия, подводный душ-массаж, сухая вытяжка.

Таблица № 1 – Показатели анатомо-физиологических особенностей с различной выраженностью нарушений ОДА

Возраст, пол	Степень сколиоза	Наличие плоскостопия
24 г, муж.	1 степень сколиоз, менее 15град.	нет
18 лет, муж.	Кифосколиоз1-2ст.менее24град.	нет
17 лет, муж.	Кифосколиоз1-2 ст. менее 27град.	продольное
20 лет, муж.	1 степень сколиоз, менее 15град.	нет
18 лет, муж.	Кифосколиоз1-2ст.менее25град.	продольное
19 лет, муж.	1 степень сколиоз, менее 18град.	продольное
17 лет, муж.	Кифосколиоз 2 ст. менее 27град.	поперечное
18 лет, муж.	1 степень сколиоз, менее 15град.	поперечное
20 лет, жен.	1 степень сколиоз, менее 15град.	нет
17 лет, жен.	Кифосколиоз1-2ст. менее 24град.	поперечное
21 г, жен.	1 степень сколиоз левосторонний, менее 15град.	поперечное
19 лет, жен.	1 степень правосторонний сколиоз, менее 18град.	продольное
18 лет, жен.	2степень левосторонний сколиоз, менее25град.	поперечное
25 лет, жен.	Кифосколиоз1-2 ст. менее 24град.	продольное
19 лет, жен.	1 степень сколиоз, менее 15град.	продольное
24 г, жен.	Кифосколиоз2-3 ст. менее 32град.	продольное

В таблице № 2 представлены сравнительные данные состояния ОДА до и после реабилитационных мероприятий по коррекции нарушений со стороны ОДА.

Как видно из представленных в таблице данных, степень нарушения осанки регрессировала практически у всех наблюдаемых (реабилитантов) в той или иной степени, а нарушения со стороны стоп остались на том же уровне, что можно объяснить тем, что этой проблеме, вероятно, необходимо уделять больше внимания (и по срокам в том числе), используя несколько другие коррекционные программы.

В результате применения различных реабилитационных мероприятий в течение одного года с 2017 г. по 2018 г., улучшается коррекция функционального состояния мышечного корсета, предотвращая тем самым появление проблем в виде дальнейших нарушений ОДА.

Таблица 2 – Динамика показателей со стороны ОДА  
после 1 года реабилитации

	Возраст, пол	Степень сколиоза	Наличие плоскостопия	Степень сколиоза	Наличие плоскостопия
1	24 г, муж.	1 степень сколиоз, менее 15 град.	нет	1ст. сколиоз, менее 10 град.	нет
2	18 лет, муж.	Кифосколиоз 1-2 ст. менее 24 град.	нет	Кифосколиоз 1ст.менее 19 град.	нет
3	17 лет, муж.	Кифосколиоз 1-2 ст. менее 27 град.	продольное	Кифосколиоз 1ст. менее 19 град.	продольное
4	20 лет, муж.	1степень сколиоз, менее 15 град.	нет	1ст.сколиоз менее 10 град.	нет
5	18 лет, муж.	Кифосколиоз 1-2 ст. менее 25 град.	продольное	Кифосколиоз 1 ст. менее 20 град.	продольное
6	19 лет, муж.	1степень сколиоз, менее 18 град.	продольное	1степень сколиоз, менее 14 град.	продольное
7	17 лет, муж.	Кифосколиоз 2ст. менее 27 град.	поперечное	Кифосколиоз 1ст. менее 21 град.	поперечное
8	18 лет, муж.	1степень сколиоз, менее 15 град.	поперечное	1ст.сколиоз менее 10 град.	поперечное
9	20 лет, жен.	1степень сколиоз, менее 15 град.	нет	1ст. сколиоз менее 10 град.	нет
10	17 лет, жен.	Кифосколиоз 1-2 ст. менее 24 град.	поперечное	Кифосколиоз 1 ст. менее 19 град.	поперечное
11	21 лет, жен.	2степень сколиоз левосторонний менее 25 град.	поперечное	1 степень сколиоз левосторонний, менее 20 град.	поперечное
12	19 лет, жен.	1степень правосторонний сколиоз, менее 18град.	продольное	1 степень правосторонний сколиоз, менее 14град.	продольное
13	18 лет, жен.	2степень левосторонний сколиоз, менее 25 град.	поперечное	1 степень левосторонний сколиоз, менее 20 град.	поперечное
14	25лет, жен.	Кифосколиоз 1-2ст.менее 24 град.	продольное	Кифосколиоз 1ст. менее 19 град.	продольное
15	19 лет, жен.	1степень сколиоз, менее 15град.	продольное	1 степень сколиоз, менее 10 град.	продольное
16	24 г, жен.	Кифосколиоз 2-3 ст. менее 32 град.	продольное	Кифосколиоз 2ст. менее 28 град.	продольное

В таблице № 3 мы представили результаты статистической обработки полученных результатов эксперимента.

Таблица 3 – Динамика показателей степеней выраженности нарушений осанки в результате ее коррекции

В экспериментальной группе (16 чел.)	До реабилитации	После реабилитации
Муж. (8 чел.) p < 0,05.	M±m 19,25±0,24	M±m 15,87. ±0,34
Жен. (8 чел.) p < 0,05.	M±m 20,75±0,35	M±m 17,77±0,37

Примечание: Достоверность различия в показателях степеней выраженности нарушений осанки - p ≤ 0,05.

В результате проведенного анализа можно сделать вывод об эффективности данной коррекционной программы для молодых людей с различной степенью выраженности нарушением осанки: различия достоверны относительно показателей в обеих группах, т.е. p ≤ (меньше) 0,05. Методика В. Дидуля в модификации Бубновского представлена в нашем анализе.

#### Библиографический список

1. Барбашин В.В., Котенко С.А. Мотивационная обусловленность занятий массовой физической культуры среди учащейся молодежи // Теория и методология совершенствования физического воспитания в рамках образовательных стандартов третьего поколения: Материалы IV Всероссийской заочной межвузовской научно-практической конференции. Саратов, 2010.
2. Гришин Т.В., Никитин С.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. 2000. № 3. С. 38-42.
3. Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. М. «Советский спорт», 2004.
4. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура. М. «Гэотар-мед». 2002.
5. Сидоров С.П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом. М., 2005.
6. Спирин В.К., Городничев Р.М. Развитие теории оздоровительной физической культуры индивидуальной направленности для детей разного возраста // Матер. V Российского национального конгресса с международным участием. СПб. 2000. С. 208-209.
7. Хрущев С.В., Поляков С.Д., Соболев А.М. Компьютерные технологии мониторинга физического здоровья школьников // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2004. №4. С.4-8.



## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Панина И.В.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет  
имени И.С. Тургенева», Орел**

**Аннотация.** В статье представлено обоснование целесообразности использования средств психофизической регуляции в учебном процессе студентов высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** студент, психофизическая тренировка, психоэмоциональное состояние, гиподинамия, физическая культура, средства, методы.

Человек как биологический вид формировался тысячелетиями. Бесконечный поток меняющихся социально-бытовых, экологических, климатических условий жизни, присутствие стресс-факторов оказывают негативное влияние на его состояние здоровья, воздействуя потоком сверхсильных раздражителей. Статистические данные подтверждают тот факт, что с каждым годом увеличивается число людей, имеющих хронические заболевания и нервно-психические расстройства. Студенческая молодежь в данном случае не исключение.

Ярко выраженная гиподинамия студентов сопряжена с долговременной напряженной умственной деятельностью, что, в свою очередь, накладывает негативный отпечаток на здоровье, физическом и психическом благополучии. В данной связи большую актуальность приобретают проблемы взаимоотношений психики и тела с целью реализации задач по повышению внутренних резервов человека посредством использования психологических знаний и приемов.

Подрастающее поколение подвержено стрессовым факторам с первых минут жизни. Напряженное эмоциональное состояние приходится им, как воспринимать на себе, так и передавать окружающим. Студенческая молодежь переживает не только воздействия негативных факторов окружающей их среды, но и несет тяготы повседневной учебной жизни.

Любая сфера деятельности претерпевает изменения. Повышаются требования к уровню организации учебного труда, степени овладения профессиональными знаниями, умениями и

навыками. Учебные занятия, изучение и анализ учебных источников, самостоятельная подготовка по учебным дисциплинам, изложение изученного материала, написание самостоятельных работ, выполнение модульного контроля – все данные виды деятельности сопровождаются педагогическим контролем и педагогической оценкой, зачастую вызывающие психоэмоциональное напряжение.

Существующее понятие «учебного» стресса сопряжено с непрерывным воздействием на психику студентов стрессовых факторов умеренной интенсивности, не вызывающих психических травм, но имеющих свойства «накапливаться». Данный процесс приводит к снижению толерантности, самоконтроля за психическим состоянием, вызывающие в дальнейшем психоэмоциональное напряжение, наличие негативного настроения, депрессии, апатии к учебной и другим видам деятельности.

Возникновение стрессовых состояний у студентов находится в тесной взаимосвязи как со спецификой учебно-профессиональной деятельности, так и отсутствием навыков правильно организовать свой режим жизни. Стрессовые ситуации отрицательно сказываются на психическом здоровье студента, а, вызываемые ими негативные реакции, усугубляют совокупный эффект психического утомления, изнашивающего защитные механизмы организма и, делая его еще более уязвимым для воздействия стрессов извне.

Противодействие «учебному» стрессу реализуется в следующих основных направлениях:

1. Правильная организация учебного труда и отдыха.
2. Грамотное распределение умственной и физической нагрузки.
3. Соблюдение правил здорового образа жизни.
4. Предупреждение процесса накопления компонентов «учебного» стресса в процессе выполнения студентами своих учебных обязанностей.
5. Психологическая «разгрузка» при появлении признаков «учебного» стресса средствами психофизического тренинга.
6. Применение средств и методов физической культуры с целью благоприятного воздействия на психоэмоциональное состояние студентов.

К средствам психофизической тренировки относятся: аутотренинг, релаксация, дыхательная гимнастика, приемы саморегуляции с отвлечением, изменение тонуса мышц, регуляция психического состояния посредством слова, анализ, самоанализ, оперирование чувственными образами и др.

Многочисленные исследования ряда ученых показали, что применение средств психофизической тренировки в повседневной жизни помогает приобрести студенческой молодежи начальные навыки саморегуляции и противодействовать стрессу.

Систематические занятия психофизической тренировкой способствуют устранению лишних, произвольных, неконтролируемых двигательных действий и эмоциональных проявлений. Специальные средства психофизического тренинга способствуют устранению навязчивых мыслей, состояний, напряжения; способствуют улучшению психоэмоционального состояния, уравновешиванию нервных процессов, повышению эффективности идеомоторных актов, активизации кровеносных сосудов, регуляции артериального давления. Специальные дыхательные упражнения в сочетании со сменой напряжения и расслабления мышц оказывают корригирующее воздействие на гладкую мускулатуру внутренних органов, сосудистую систему и т.д., повышает устойчивость организма к кислородной задолженности, что благотворно влияет на кровоснабжение сердца и мозга. Огромное значение имеет снижение болевого синдрома, достигнутое применением средств самомассажа, производимого надавливанием на биологически активные точки. самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звуковыми и двигательными упражнениями, способствует нормализации местной трофики тканей.

Вместе с тем, несмотря на явные позитивные возможности психофизического тренинга, широкого применения в учебном процессе студентов высшей «школы» он не имеет. Данное стечение обстоятельств требует разработки, выявления и внедрения его вариантов в повседневную жизнь студентов.

Отсюда, целью занятий психофизической тренировкой студентов высших учебных заведений является преодоление стресс-факторов в процессе учебной деятельности, устранение чрезмерного нервно-эмоционального напряжения, повышение уровня психического и физического здоровья.

К числу основных задач применения психофизического тренинга с целью коррекционного воздействия в подготовке студентов можно отнести:

1. Исследование состояния их психофизической сферы, выявление стадий проявления нервно-психических и физических дисфункций в условиях учебно-профессионального труда.
2. Разработка модели реабилитационного воздействия на психофизическую сферу студентов.

3. Обоснование программно-содержательного обеспечения практического использования психофизической тренировки в высшей учебном заведении.

4. Выявление механизмов реализации модели на практике.

Эффективность учебного процесса может иметь позитивную динамику при соблюдении следующих педагогических условий:

1. Подбор адекватных средств, форм, методов коррекции психофизической сферы студентов.

2. Выявление наиболее эффективных механизмов коррекционных воздействий на студентов в процессе психофизической тренировки.

3. Разработка адекватной структурно-функциональной модели коррекционных воздействий на психофизическую сферу студентов средствами психотренинга.

Таким образом, подводя итоги, правомерно заключить, что ведущим принципом в психофизическом тренинге является единство телесного и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения формируют навыки, необходимые для адекватного поведения в нестандартных условиях учебного труда и быта. Такой психологический подход способствует повышению эффективности учебно-профессиональной деятельности посредством развития стрессовой устойчивости психики студентов.

В процессе занятий психофизической тренировкой наблюдается положительная динамика психоэмоционального состояния, развивается стрессоустойчивость, повышается активность в учебно-профессиональной сфере студентов.

#### **Библиографический список**

1. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. М.: Знание, 1991. 160 с.
2. Вербицкий А.А., Платонова Т.А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации студентов. М., 1986.
3. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Мн.: Полымя, 1982. 143 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: RETORIKA – А, 2001. 560 с.
6. Смолиевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992. 80 с.

## ГЕНДЕРНАЯ СПЕЦИФИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Правкина Я. Ю.**, кандидат социологических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Аннотация.** Статья посвящена изучению гендерных особенностей поведения, стиля жизни и отношений студентов высших учебных заведений. А также даны рекомендации для построения занятий по физической культуре с учетом гендерных особенностей студентов, актуализируя их гендерные роли, формируя понимание о предназначении мужчины и женщины в обществе.

**Ключевые слова:** гендер, студент, система физического воспитания, особенности поведения, процесс социализации, гендерные стереотипы.

**Введение.** Каждый человек индивидуален и обладает своеобразными различными свойствами и качествами. Невозможно найти двух одинаковых людей, однако при всем людском многообразии есть различия, которые сразу бросаются в глаза – различия между мужчиной и женщиной. Особенно различия в социальной сфере, которые не являются прямым следствием биологического пола, а создаются воспитанием и культурой, в том числе физической.

Вопросы, связанные с особенностями пола человека и его психологическими и социальными различиями, в последнее время входят в число наиболее активно обсуждаемых.

Цель данного исследования – выявить и сравнить гендерные особенности юношей и девушек в студенческом возрасте.

Прежде всего, рассмотрим основные понятия. Термин «гендер» понимается как смоделированная обществом и поддерживаемая социальными институтами система ценностей, норм и характеристик мужского и женского поведения, стиля жизни и образа мышления, ролей и отношений женщин и мужчин, приобретенных ими как личностями в процессе социализации, прежде всего определяется социальным, политическим, экономическим и культурным контекстами бытия и фиксирует представление о женщине и мужчине в зависимости от их пола.

То, что гендер – одна из важных категорий социальной жизни человека, проявляется в повседневной реальности. К представителям

одного пола предъявляется особый набор поведенческих норм и ожиданий, значительно отличающийся от требований к другому полу. Для этого используются специальные термины и слова, по-разному описывающие мальчиков и девочек, мужчин и женщин.

Все это находит свое отражение в особых формах проявления общественного сознания – стереотипах. Под словом «стереотип» понимают некую схему (клише), на основе которой происходит восприятие и оценка информации. Эта схема выполняет функцию обобщения некоего явления, предмета или события, с ее помощью человек действует или производит оценку автоматически, практически не задумываясь. Гендерный стереотип – это один из видов стереотипов, основанный на принятых в обществе представлениях о женственности и мужественности.

Гендерное сознание и поведение в значительной мере определяют распределение социальных, культурных и психологических особенностей и жизненных приоритетов молодежи и взрослых, и отражаются на содержании межличностного общения и отношении к учебе и спорту.

Чтобы процесс физического воспитания в вузе оказывал положительное влияние на биологическое, психическое и социальное здоровье студентов, необходимо учитывать их гендерные особенности, обусловленные половыми различиями. Это проявляется в выборе видов спорта, комплекса физических упражнений и при определении физических нагрузок.

Типичный для мужчин процесс социализации в большей степени, чем для женщин, предусматривает занятия спортом, поскольку способствует формированию таких качеств личности, которые стереотипно воспринимаются как «мужские» – сила, настойчивость, целеустремленность и так далее.

В процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного вида воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом. Поэтому физическая культура, безусловно, может являться средством гендерной социализации. С помощью подбора средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности студентов закрепляются модели поведения и личностные качества, формирующие гендер.

Уверенность в себе, цельность переживаний, определенность установок, что определяет в будущем эффективность общения с людьми, отношений в семье и коллективе во многом зависят от

своевременности и полноты сформированности психологических черт мужественности-женственности. Занятия по физической культуре, должны строиться с учетом гендерных особенностей студентов, актуализируя их гендерные роли, формируя понимание о предназначении мужчины и женщины в обществе.

Юноши должны с большей охотой ходить в тренажерный зал, подтягиваться, отжиматься, заниматься единоборствами – в общем, стараться развить все группы мышц и научиться защищать себя и, в будущем, свою семью. Они с самого начала действуют избирательно, охотнее занимаются тем, что схоже с уже сложившейся сферой их интересов.

Девушки более эмоциональны, у них ярче выражена потребность в эстетической направленности занятий физической культурой, предпочитают те виды деятельности, которые отвечают их личным интересам и потребностям на данный момент. Девушки в большей степени способны увлекаться самим процессом деятельности, пытаются усвоить по возможности все, что им преподают. Чтобы не потерять женственность, изящные очертания тела, нужны упражнения на упругость тела, в особенности развивать мышцы поясницы, таза, живота – это поможет для дальнейшего без проблемного вынашивания и рождения ребенка.

Учитывая гендерные особенности при выполнении одних и тех же движений у юношей следует обращать внимание на четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий; у девушек на пластичность, выразительность, грациозность.

В студенческом возрасте все отчетливей складывается индивидуальный облик каждого молодого человека, все яснее выступают те его индивидуальные особенности, которые в своей совокупности определяют склад его личности. Именно в этот период становится необходимым формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, поскольку в процессе занятий физическими упражнениями происходит самореализация личности, которая отражается в физическом совершенстве студента.

При определенной системе гендерного воспитания личности студентов, особенно 1, 2 курсов, можно выработать необходимые физические и психологические навыки, которые не просто пригодятся в жизни, но и помогут с самореализацией в ней, что также имеет важное значение для организации и управления процессом физического воспитания в вузе.

### Библиографический список

1. Проблемы биологического обоснования физического воспитания студентов / А.А. Виру и др. // Уч. зап. Тартуского государственного университета. 1979. № 497. С. 3-11.
2. Социальные проблемы студенческой молодежи / Б.Ф. Курдюков и др. // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 2. С. 48-51.
3. Батлер Д. Гендерное регулирование // Неприкосновенный запас: дебаты о политике и культуре. 2011. № 2. С. 11-29.
4. Богатова Л.М. Эмансипация как онтологическая трагедия пола // Философия науки. 2008. № 6. С. 113-133.
5. Гендерные стереотипы в меняющемся обществе: Опыт комплексного социологического исследования / под ред. Н.М. Римашевской. М.: Наука, 2009. 272 с.
6. Наумова Т.В. Феминизация науки в современной России: за и против // Социально-гуманитарные знания. 2012. № 1. С. 43-57.
7. Повзун А.А., Апокин В.В., Мулюкина Ю.А. Оценка уровня полоролевой социализации студентов факультета физической культуры на основе самоанализа их гендерных предпочтений // Теория и практика физ. культуры. 2012. № 2. С. 85-87.

УДК 854:354.345

### ДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИНЫ)

**Ретинская Ю.А.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина», Орел**

**Аннотация.** Развитие научных возможностей человека не стоит на месте, каждый день разрабатываются новые пищевые добавки, специальное питание, комплексы витаминов для поддержания человеческого здоровья. И для людей, активно занимающихся спортом, питание должно быть разнообразным, иметь в своем составе полный комплекс витаминов и минералов.

**Ключевые слова:** спорт, спортивное питание, пищевые добавки, спортивные достижения.

**Введение.** Спортивная наука всегда обращала своё внимание на активность, результаты и состояние здоровья людей, занимающихся спортом. Анализируя данные результатов человеческих возможностей



и достижений, можно увидеть тесную, неразрывную связь с проблемой питания спортсменов. Развитие научных возможностей человека не стоит на месте, каждый день разрабатываются новые пищевые добавки, специальное питание, комплексы витаминов для поддержания человеческого здоровья. И для людей, активно занимающихся спортом, питание должно быть разнообразным, иметь в своем составе полный комплекс витаминов и минералов. В связи с повсеместной популяризацией спорта, данная тема весьма актуальна для современных спортсменов, любой категории и возраста [2].

Спортивное питание — это биологически активные и прочие добавки, разработанные специально для людей, которые занимаются активными видами спорта и разработанные для улучшения показателей спортсмена: увеличения мышечной массы и сброса лишнего веса, повышения показателей выносливости и силы и т.д. В основе производства спортивного питания лежат новейшие научные исследования в таких областях, как: химия, диетология, физиология, микробиология и биотехнология [3].

Наука изучает влияние различных веществ на человеческий организм, влияние их на результаты спортсмена и его подготовленность к физическим нагрузкам. В соответствии с результатами исследований, потребность в калориях для людей, занимающихся спортом на регулярной основе и испытывающие большие физические нагрузки, в 3-4 раза выше, чем у тех, кто ведет малоактивный образ жизни. Для восполнения дефицита, спортсменам необходимо съесть сравнительно большие порции и тратить большее время на прием пищи. На фоне этого и проявляются преимущества спортивного питания.

**Цель исследования:** Определить роль спортивного питания на достижения человека и показатели здоровья организма.

**Условия, материалы и методы.** Для примера можно рассмотреть процесс снижения лишнего веса у женщины, 43 года, начальный вес 100 кг. В течении 6 месяцев, с помощью регулярных физических упражнений, а также диеты, основанной на снижении суточной калорийности рациона на 15% относительно индекса массы тела (ИМС), женщина похудела на 12кг. В последующие 3 месяца, она похудела на 8 кг. принимая комплекс пищевых добавок, который включает в себя: конъюгированную линолевую кислоту, L-карнитин, кофеин, аргенин и другие минеральные вещества. При этом интенсивность тренировок не увеличилась, рацион остался прежним (корректировка рациона с учетом ИМС не производилась), т.е. суточный дефицит калорий снизился примерно на 8% [4].

**Результаты и обсуждение.** В результате выяснилось, что при применении комплексных пищевых добавок, темп похудения составил

66% от результатов без воздействия дополнительных веществ, с учетом того, что второй этап по продолжительности был в половину короче, чем первый. Женщина отмечала улучшение общего самочувствие, увеличение выносливости, повышение тонуса организма и снижение усталости.

**Выводы.** Проанализировав действие спортивного питания на примере женщины, можно прийти к заключению о том, что действие спортивного питания увеличило эффективность похудения. Однако независимо от применения спортивного питания, необходимо придерживаться правильного рациона, состоящего не менее трех раз в день, правильного соблюдения режима труда и отдыха [5].

Чтобы достичь быстрых результатов, сжечь подкожный жир или нарастить мышечную массу, необходимо включить в рацион спортивное питание, но тщательно соблюдать все правила употребления спортивных пищевых добавок и обращать внимание на противопоказания для достижения положительных результатов.

#### **Библиографический список:**

1. Алдошина Е.А., Иванина Л.И., Смирнов В.Н. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся. Орел, 2018. С. 123.
2. Маркин Э.В. Йога как средство формирования мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 237.
3. Олейник С.А. Спортивная фармакология и диетология. 2008. С. 68-95.
4. Ретинская Ю.А., Сапронова И.В. Информационное обеспечение образовательного процесса высшей школы // Образование, наука и производство. 2016. № 1(14). С. 26.
5. Смирнов В.Н., Максимова Е.Н. Некоторые аспекты совершенствования процесса физического воспитания учащейся молодежи // Инновации в образовании: Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С. 323.
6. Кузнецов В.П. Физическая культура и спорт в системе образования в России // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2017. С. 191.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ МОЗЖЕЧКА ПРИ ТРАВМАХ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, НА ПРИМЕРЕ КРОВОПОТЕРИ**

**Роженцев А.А.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»**, Уфа

**Аннотация.** В статье описаны результаты полученных экспериментальных данных особенностей ультраструктурных преобразований, происходящих в мозжечке при кровопотере. В результате экспериментальных исследований уже в ранние часы после острой кровопотери, выявлены изменения со стороны микроциркуляторного русла. Приведены данные изменения содержания разных классов гликозаминогликанов.

**Ключевые слова:** кровопотеря, мозжечок, криостатные срезы, гликозаминогликаны, нейрон.

Вследствие травм на занятиях физической культурой, а именно ударов, ушибов, порезов, переломов и т.д., чаще всего наступает кровотечение. Исследования указывают на то, что местные дистрофические изменения в тканях в основном обусловлены нарушениями кровотока и иннервации [1,7].

В большинстве случаев структурные и функциональные изменения прослеживаются на клеточном уровне. Эти изменения приводят к расстройству синтеза различных соединений, проявляющиеся на молекулярном уровне [3,4,8].

Однако остаются не полностью выясненными многие морфофункциональные изменения и ультраструктурные механизмы адаптации мозжечка к новым функциональным состояниям, в том числе и при кровопотере.

**Целью исследования** является раскрытие морфофункциональных изменений мозжечка при кровопотере.

**Материалы и методы исследования.** При изучении моделируемой кровопотери на крысах использовались семьдесят пять половозрелых животных. Моделирование острой кровопотери проводили на крысах породы VISTAR массой 220-230 грамм, выращенных и содержащихся в виварии. Все животные имели

неограниченный доступ к воде и пище (Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 53434-2009, Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.06.2003 г. № 267).

Острая кровопотеря воспроизведена на 60 крысах, в каждой серии опытов использовано по 15 крыс (самцов – 45, самок – 15) по методике, разработанной И. П. Западнюк и соавторами [2, 6]. Группа контроля состояла из пятнадцати животных, находившихся в обычных условиях вивария.

Величина кровопотери составила  $36,5 \pm 1,1\%$  (5-7 мл.) от объема циркулирующей крови, что приравнивается к кровопотере тяжелой степени. Образцы тканей у всех исследованных животных забирали для исследований. Животные выводились из эксперимента после моделирования кровопотери через 1 час, 3 часа, 6 часов и 12 часов. Выведение животных из эксперимента проводилось путем передозировки наркоза.

Для гистохимических исследований, направленных на выявление гликозаминогликанов использовались криостатные срезы, полученные по методикам, описанным Г.А. Меркуловым [5, 6].

Изучение микропрепаратов и фоторегистрацию проводили с использованием светооптических микроскопов. Статистическую обработку полученных данных проводили с помощью операционной системы Windows 7 с использованием программ Microsoft Office 2010.

**Результаты исследований.** Изучение ткани мозжечка в условиях моделирования острой кровопотери позволяет проследить морфологические изменения уже в течение первых часов. В данных условиях наблюдаются структурно-функциональные перестройки, затрагивающие разные клеточные элементы мозжечка и окружающий их межклеточный матрикс. Анализ структурных данных показывает относительную неоднородность структуры нейронов мозжечка. В некоторых участках нейроны имеют размытость контуров, с нарушением их четкости, с явлениями легкого набухания. В других участках мозжечка располагаются нейроны, имеющие относительно четкие контуры, практически не отличающиеся от нейронов группы контроля.

Нейроны мозжечка, расположенные в молекулярном слое, ганглиозном слое и в слое клеток-зерен характеризуются неоднородным клеточным составом и отношением к восприятию красителей. Среди этих клеток выявляются относительно светлые нейроны, часть клеток имеет более выраженное окрашивание и среди них выявляются промежуточные формы.

Гистохимические исследования мозжечка крыс в условиях острой кровопотери позволяют выявить особенности реактивности клеточных элементов в зависимости от интенсивности их окрашивания. Анализ полученных результатов позволяет отразить некоторые особенности динамики разных классов гликозаминогликанов находящиеся в межклеточных пространствах разных слоев мозжечка.

При изучении срезов мозжечка на препаратах достаточно четко выявляются крупные нейроны, расположенные в виде групп в ганглиозном слое. Эти клетки представлены нейронами Пуркинье различающиеся по форме. Нейроны данной группы имеют достаточно четко выраженный гликокаликс расположенный на поверхности клеточной мембраны. Цитоплазма этих нейронов представлена в виде гетерогенной структуры, различающейся размерами, занимаемой площадью и интенсивностью окрашивания. Эта структурно-функциональное образование нейронов представляет собой вещество Ниссля (тигроидное вещество). Изучаемое нами вещество Ниссля имеет не одинаковую интенсивность окрашивания в разных нейронах. Эти структурные особенности нами рассматриваются как различия в функциональном состоянии исследуемых нейронов.

В нейронах Пуркинье практически в его центральных отделах располагается ядро. Оно имеет относительно бледное окрашивание по сравнению с окружающей цитоплазмой. Ядра этих клеток имеют округлую или слегка овальную форму. Внутри ядра располагается ядрышко, имеющее интенсивное окрашивание по сравнению с нуклеоплазмой. Ядрышки, как правило, располагаются в центральных отделах ядра.

На криостатных срезах достаточно четко прослеживаются отростки нейронов, расположенные в разных его слоях на достаточно значительном расстоянии. Аксоны клеток Пуркинье располагаются практически во всех отделах молекулярного слоя и тесно контактируют с другими нейронами. Отростки клеток Пуркинье расположенные в зернистом слое трудно различимы.

Кровеносные сосуды, расположенные в ткани мозжечка, были распределены в разных его слоях не равномерно. Относительно высокое содержание сосудов микроциркуляторного русла наблюдалась в зернистом и ганглиозном слоях. Различия в содержании кровеносных сосудов составляли приблизительно 150-300 %. Вокруг этих кровеносных сосудов наблюдались участки просветлений. Эти периваскулярные зоны имели неравномерный характер на своем протяжении. Наблюдались участки сужений и расширений в

периваскулярных зонах. Сосуды микроциркуляторного русла в некоторых участках приобретали извитой характер.

Анализ криостатных срезов при окрашивании альциановым синим при разных рН и молярностях позволил дифференцировать гликозаминогликаны на сульфатированные и не сульфатированные. Среди не сульфатированных гликозаминогликанов определялись гиалуроновая кислота и хондроитин которые различались между собой по степени метилирования и действия на них фермента гиалуронидазы. Процентный состав гиалуроновой кислоты был около 22,7 %. По сравнению с группой контроля данное соединение возросло практически на 6,5 %.

Сульфатированные гликозаминогликаны были представлены разными соединениями различающиеся по своей структуре и степени сульфатации. Среди них нам удалось дифференцировать следующие сульфатированные формы хондроитин-4-сульфат, хондроитин-6-сульфат, гепарин, гепарансульфат. Содержание хондроэтин-4-сульфата составляла 19,5% (в группе контроля это соединение содержалось 14,3%), в тоже время хондроитин-6 сульфат 17,8% (в группе контроля это соединение этого вещества было 11,7%). Группа высоко сульфатированных гликозаминогликанов в виде гепарин и гепарансульфата составляли 7,4% (в контроле содержание соединений этой группы было 6,3%).

Результаты гистохимического анализа показывают существенное возрастание нессульфатированных гликозаминогликанов к 12 часу эксперимента, а сульфатированных максимальное увеличение прослеживалось к 6 часу эксперимента с последующим их снижением.

**Вывод.** Экспериментальная кровопотеря привела к изменениям в мозжечке со стороны сосудов микроциркуляторного русла. Они проявлялись замедлением кровотока, периваскулярными отеками, явлениями дилатации. В ткани мозжечка наблюдались изменения структуры нейронов. Для нейронов были характерны явления перичеллюлярного отека, набухания клеток. В более поздние сроки прослеживалась миграция нейронов из одного слоя в другой.

Данные гистохимических исследований показывают изменения тинкториальных свойств клеток. В нейронах прослеживались явления нарушения обмена веществ. Результаты гистохимического анализа разных классов гликозаминогликанов показывают существенное возрастание нессульфатированных гликозаминогликанов к 12 часу эксперимента, а сульфатированных максимальное увеличение прослеживалось к 6 часу эксперимента с последующим их снижением. Данные морфофункциональные изменения нами рассматриваются как

компенсаторные процессы. Наши исследования подтверждают аксиому того, что, если занимающийся получил травму, сопровождающуюся обильным кровотечением необходимо как можно быстрее остановить кровотечение и обратиться в лечебное учреждение, дабы уменьшить негативное воздействие данного фактора.

### **Библиографический список**

1. Влияние гипоксии на организм / С.А. Лобанов, И.В. Шишкин, Н.О. Кузнецова и др. // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2017. № 2 (42). С. 12-27.
2. Лабораторные животные. Разведение, содержание, использование в эксперименте / И.П. Западнюк, В.И. Западнюк, Е.А. Захария, Б.В. Западнюк. Киев.: Вища школа, 1983. 383 с.
3. Роженцев М.А., Роженцев А.А., Лобанов С.А. Компенсаторно-адаптивные изменения мозжечка при гипокинезии // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. 2018. № 4 (72). С. 244-247.
4. Салихов Р.Г., Роженцев М.А. Морфофункциональные изменения мозжечка и их коррекция // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам XVII международной научно-практической конференции. 2017. С. 254-256.
5. Меркулов Г. А. Курс патогистологической техники. 4-е изд. Л.: Медицина, 1969. С. 156-165, 171-172.
6. Гистологическая техника: Учебное пособие / В.В. Семченко, С.А. Барашкова, В.Н. Ноздрин, В.Н. Артемьев. 3-е изд., доп. и перераб. Омск–Орел: Омская областная типография, 2006. 290 с.
7. Попов А.В. Травматизм на уроках физической культуры и способы его профилактики // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: Материалы Международной научно-практической конференции. 2015. С. 181-185.
8. Лобанов С.А., Насырова Е.В., Роженцев А.А. Ультраструктурные изменения нейронов мозжечка крыс при гипоксии // Вестник Башкирского государственного аграрного университета. 2017. № 3 (43). С. 31-36.

## УЛЬТРАСТРУКТУРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОЗЖЕЧКА ПРИ НЕДОСТАТКЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Роженцев М.А., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет,  
УФА

**Аннотация.** В статье приводятся результаты исследования ультраструктурных изменений мозжечка крыс при недостатке двигательной активности. Экспериментально прослежены особенности компенсаторно-адаптивных изменений в клетках мозжечка при действии гипокинезии. При этом происходили изменения не только в нейронах, но и в окружающем перичеселлюлярном матриксе. Кроме того, прослеживалось уменьшение содержания рибосом на мембранах эндоплазматического ретикулума. В самом эндоплазматическом ретикулуме наблюдалось просветление матрикса, что выявлялось в разные сроки эксперимента.

**Ключевые слова:** недостаток двигательной активности, гипокинезия, ультраструктура, мозжечок.

**Введение.** Многочисленными исследованиями доказано, что движение в условиях жизни нашей планеты есть необходимое условие, без которого организм не может нормально функционировать. Причем недостаток движений (гипокинезия) приводит к негативным изменениям в организме [1, 3, 5].

В большой медицинской энциклопедии термин «гипокинезия» рассматривается в двух аспектах: во-первых, как симптом поражения пирамидальной системы, который проявляется в понижении двигательной активности; во-вторых, ограничение подвижности, которое может быть вызвано образом жизни, условиями трудовой деятельности, а также в виду различных заболеваний.

Недостаточная двигательная активность ведет к изменению функциональных показателей организма, отрицательные сдвиги которых могут вызывать возникновение предпатологических состояний и заболеваний. Недостаток движения задерживает рост и развитие организма и часто приводит к необратимому нарушению структур и их функций. В условиях пониженной двигательной активности масса мозга, а также количество нервных клеток в нем уменьшается [2].



Мы знаем, что мозжечок принимает участие в различных видах деятельности организма: соматической, вегетативной, сенсорной, интегративной и моторной [6].

В настоящее время еще не до конца изучены и исследованы некоторые аспекты структурно-функциональных изменений разных клеточных элементов мозжечка, которые приводят к нарушению двигательных функций [7].

**Целью** нашего исследования является: изучить ультраструктурные изменения мозжечка при недостатке двигательной активности.

Мы рассматриваем гипокинезию в аспекте ограничение подвижности, которое может быть вызвано различными факторами. В работе нами была использована модель гипокинезии, предложенная Коваленко Е. А. (Гуровским Н. Н.) [4].

**Условия материалы и методы.** Для того чтобы выявить ультраструктурные изменения, происходящие в мозжечке при недостатке двигательной активности, мы провели комплексные исследования с использованием электронной микроскопии. Изучение ультраструктурных изменений мозжечка при гипокинезии проводилось на крысах породы ВИСТАР. Это позволило выявить особенности динамики внутриклеточных структур нейронов коры мозжечка.

Все особи были половозрелого возраста с массой тела 220-230 грамм. Все животные, участвующие в эксперименте, были поделены на 4 группы: Первая группа (30 крыс) – контроль. Вторая экспериментальная группа (30 крыс) – проводилось моделирование гипокинезии путем помещения крыс, в пеналы, ограничивающие их движение на весь период эксперимента.

Животные выводились из эксперимента на 1, 7, 14 и 30 сутки. Учитывалось гуманное отношение к животным, с этой целью при проведении эксперимента использовалась передозировка наркоза.

**Результаты и обсуждение.** Моделируемая нами гипокинезия, действующая на животных, вызывала ультраструктурных изменений нейронов мозжечка. Для этих нейронов было характерно усиление рисунка клеточной мембраны. На ее поверхности располагался слабо окрашенный мелкозернистый материал, имеющий низкую электронную плотность (рис. 1).

Длительная гипокинезия, проводимая нами в течение 30 суток, вызывала существенные структурно-функциональные изменения, как в нейронах, так и в клетках глии мозжечка. Нейроны, расположенные в коре мозжечка, характеризовались изменениями со стороны энергообразующих структур и синтетического аппарата.

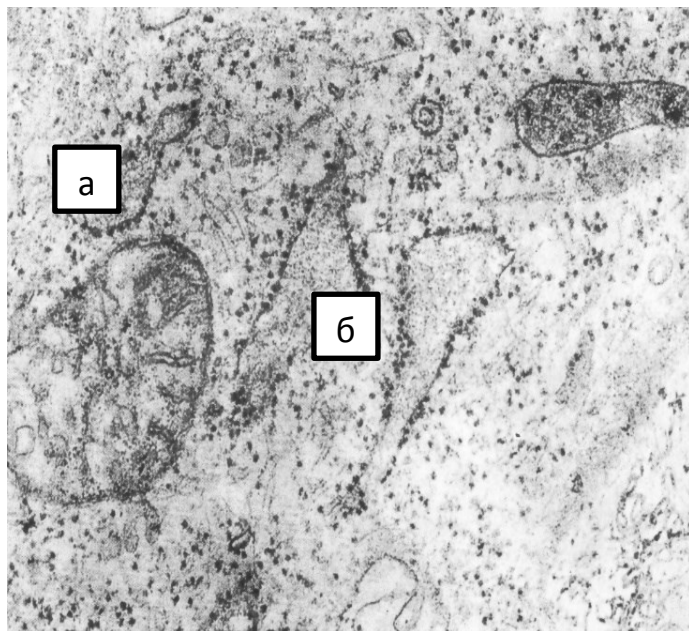


Рисунок 1 – Ультраструктурные особенности ткани мозжечка крысы при гипокинезии (14 сутки): а – митохондрия; б – расширенные фрагменты ЭПР. Увеличение 37000

Таким образом, при действии гипокинезии изменяется реакция внутриклеточных элементов нейронов и клеток глии. Данные ультраструктурные изменения нейронов мозжечка находятся в устойчивой зависимости от продолжительности действия гипокинезии. Так же отмечалось снижение осьюофильности клеточных мембран, ЭПР и содержаемого гликокаликса.

Данные этих исследований нами рассматриваются как один из механизмов компенсаторно-адаптивных изменений.

В течение проводимых нами экспериментальных исследований был выявлен ряд морфофункциональных особенностей мозжечка, которые можно проследить, как на клеточном уровне организации живой материи, так и на ультраструктурном уровне.

В ходе исследований была прослежена взаимосвязь изменений клеточных элементов и компонентов окружающего их вещества в зависимости от длительности гипокинезии.

**Выводы.** Электронно-микроскопическими методами отмечалось снижение осьmioфильности клеточных мембран, содержание гликокаликса. Комплексные исследования позволили нам выявить, что в условиях гипокинезии, первоначально прослеживаются функциональные расстройства, затем идут структурные перестройки. В части нейронов прослеживались явления апаптоза, что проявлялось уменьшением количества нервных клеток. При этом происходили изменения не только в нейронах, но и в окружающем перичеселлулярном матриксе.

А также были выявлены особенности функционирования белок синтезирующего аппарата. При этом прослеживалось уменьшение содержания рибосом на мембранах эндоплазматического ретикулума. В самом эндоплазматическом ретикулуме наблюдалось просветление матрикса, что выявлялось в разные сроки эксперимента. Данные этих исследований нами рассматриваются как один из механизмов адаптивных проявлений.

#### **Библиографический список**

1. Емелева Т.Ф., Лобанов С.А. Ультраструктурные особенности мозжечка при гипокинезии // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Уфа: БГПУ, 2004. С. 28-31.
2. Ипастова И.Д. Макро- и микроморфология головного мозга и мозжечка белой крысы // Вестник Башкирского государственного аграрного университета. 2014. № 4 (32). С. 30-35.
3. Камскова Ю.Г. Влияние долговременной гипокинезии на физиологические механизмы стресс-реализующих и стресс-лимитирующих систем: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Тюмень, 2004. 45 с.
4. Коваленко Е.А., Гуровский Н.Н. Гипокинезия. М.: Медицина, 1980. 320 с.
5. Лобанов С.А., Емелева Т.Ф. Мозжечок и стресс (экспериментальное исследование): монография. Уфа: Вагант, 2005. 112 с.
6. Манина А.А. Ультраструктура и цитохимия нервной системы: Атлас. М.: Медицина, 1978. 239 с.
7. Парин В.В., Федоров Б.М. О механизмах изменения реактивности организма при гипокинезии // Авиационная медицина и космическая медицина. М.: Б.И., 1969. Т. 2. С. 116-118.

## **СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ (НА ПРИМЕРЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ)**

**Савкина Н.В.**, старший преподаватель кафедры прикладной физической культуры

**Тихомирова Т.А.**, старший преподаватель кафедры прикладной физической культуры

**Старовойтов Ю.Н.**, старший преподаватель кафедры прикладной физической культуры

**ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева», Орел**

**Аннотация.** В данной статье рассказывается о скандинавской ходьбе, ее происхождении, пользе для здоровья, методике и технике использования.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, здоровье, любительский спорт, физическая активность.

Сохранение и укрепление здоровья на протяжении всех периодов жизни – важная задача, стоящая перед человеком. Хорошее самочувствие и высокая работоспособность являются результатом постоянной работы над собой. Молодые люди, занимающиеся спортом, физической культурой и просто много двигающиеся, действительно заботятся о своем здоровье. Интенсивные нагрузки активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Любая активность помогает мышцам оставаться в тонусе, поддерживая костный корсет тела, позвоночник и расположение внутренних органов человека в естественном состоянии. Занятия физической культурой и спортом увеличивают циркуляцию крови и улучшают общее самочувствие. Особенно это важно для молодого растущего организма.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания инструктора (преподавателя или учителя) или проводиться по индивидуально составленной программе. Основная цель самостоятельных занятий – совершенствование физических качеств, обладание красивой спортивной формой, сохранение хорошего уровня здоровья, поддержание высокой физической и умственной работоспособности. От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего

организма. Кроме того, научно доказано положительное влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность. К сожалению, образовательной программой в высших учебных заведениях предусмотрено два полутора часовых занятия. Этого времени слишком мало для соблюдения минимальной недельной двигательной нагрузки. Снижению дефицита двигательной активности помогают самостоятельные занятия.

В современном мире большую популярность приобретают различные фитнес-клубы, тренажерные залы, бассейны, которые существенно помогают решению данной проблемы. Но, к сожалению, не каждый человек может позволить себе посещение подобных заведений в силу высокой стоимости оказываемых услуг, несовпадения графика работы, отсутствия индивидуального подхода и т.п. [2, с. 6]. Сегодня популярность приобретают различные формы двигательной активности, такие как бег, катание на коньках, лыжные прогулки, но самым простым и экономичным средством сохранения здоровья является ходьба. Сейчас в парках, скверах, лесных массивах и на улицах различных городов и поселков можно встретить бодро идущих людей с палками. Они предпочитают занятия скандинавской ходьбой. И это не только люди среднего и старшего возраста, но и молодые юноши и девушки.

Скандинавская ходьба с палками (финская или северная ходьба) (англ. Nordic Walking) – это вид физической активности, в котором используется определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Ходьба – важная составляющая здорового образа жизни, подкупающая своей доступностью, рассчитанная на любой возраст и физическую подготовку.

Первые упоминания о скандинавской ходьбе относятся к первой трети прошлого века. Прототипом стало использование лыжных палок при спортивной подготовке финских лыжников в летний период в 30-е годы, ведь роллерные лыжи для летних тренировок появились недавно. Спортсмены тренировались с помощью палок, оттачивая «лыжную» походку. Хотя еще в далекой древности путешественники замечали, что передвигаться с помощью палки гораздо приятнее и менее утомительно. Эту роль отводили посоху, который помогал путешественникам преодолевать значительные расстояния. Поэтому, в глобальном плане, ходьба с палкой – древнее занятие, известное еще со времен наших далеких предков.

В 1979 году Маури Репо (1945-2002), старший тренер сборной команды Финляндии по беговым лыжам, закончив тренерскую работу, в своей книге «Методы тренировки лыжников в межсезонье» описал

тренировки спортсменов лыжников, которые похожи на современную скандинавскую ходьбу.

В шестидесятые годы нашлись энтузиасты, которым понравилась идея использования лыжных палок. Они заметили, что палки облегчали движения ног за счет вовлечения в работу плечевого пояса и мышц рук. Физическая нагрузка равномерно распределялась на весь организм занимающегося. Для облегчения интенсивности спортивный бег заменили ходьбой с использованием палок.

В 70-х годах в Финляндии проводились образовательные программы повышения квалификации учителей физкультуры. Педагогов учили с помощью палок проводить уроки ходьбы на уроках физкультуры. Первые курсы появились в финском городке Ювяскюля. Эти курсы стали толчком к зарождению новой моды – ходьбе с палками, однако такие тренировки носили единичный характер, а после 1988 года мода стала массовой.

Это случилось после того, как доктор Туомо Янтунен, глава Финской ассоциации спорта на открытом воздухе (1977-2007 годы) 5 января 1988 года в Хельсинки провел необычное мероприятие. Рассказывают, что все произошло на олимпийском стадионе в Хельсинки. Suomen Latu запланировала лыжное мероприятие, посвященное столетию финского атлета Lauri «Tahko» Pihkalan, но снег растаял, идти на лыжах было невозможно. Тогда Туомо принял решение не отменять мероприятие, а пройти по стадиону просто с палками. Это стало первым публичным мероприятием по ходьбе с палками, оно было широко освещено финскими СМИ и стало шагом к распространению Nordic walking в Финляндии. 5 января 1988 – официальный день рождения Sauvakävely – фин. «ходьба с палками».

В 1997 году одновременно и независимо друг от друга Марко Кантанева и компания Exel Oyj вели одинаковые разработки концепции скандинавской ходьбы. Марко Кантанева сформулировал главные принципы, описал движения, а также анатомо-физиологические причины для занятия спортом, разработал конструкцию палок, которыми любители Nordic Walking пользуются по всему миру. Он основал в 1997г ««ONWF» – международную организацию оригинальной скандинавской ходьбы.

Компания Exel Oyj разработала и протестировала тип современных палок и предложила концепцию скандинавской ходьбы как особого вида спорта, своеобразного симбиоза ходьбы и фитнеса. В концепцию вошли подготовка и образование, маркетинг и производственный процесс выпуска палок, которые создали условия для распространения скандинавской ходьбы сначала в Финляндии,

потом в других скандинавских странах и позже в других странах. Термин «Nordic Walking», ставший международным термином с 1999 года, был предложен Exel Оуј в 1997 году [2].

Существует множество рекомендаций к данному виду самостоятельных занятий физической культурой. Скандинавскую ходьбу практикуют спортсмены – лыжники во время безснежных тренировок, имитирующих лыжный бег и многие спортсмены с травмированными суставами – для развития и поддержания необходимой спортивной формы. Её рекомендуют также в качестве тренинга пациентам, страдающим нарушениями опорно-двигательного аппарата, кардиологическими нарушениями и многим другим пациентам. Скандинавская ходьба идеально подходит для людей, ведущих активный образ жизни и много путешествующих. Она просто незаменима для людей пожилого возраста, так как сводит до минимума риск получения травм и позволяет регулировать нагрузки.

Например, в Германии нордическая ходьба является обязательным элементом всех реабилитационных программ после оперативных вмешательств на опорно-двигательном аппарате. Пациенты немецких клиник, перенесшие эндопротезирование тазобедренного сустава, уже через месяц после операции возвращаются к привычному темпу жизни, благодаря ходьбе с палками [4].

Любая ходьба в темпе приносит организму оздоровление. В такой ходьбе задействовано более 90% мышц организма. При ходьбе с палками, в равной степени участвуют мышцы не только нижнего и верхнего (плечевого) пояса, но и мышцы спины, груди, брюшного пояса.

Скандинавская ходьба сжигает калорий почти на 50% больше обычной ходьбы. За один час можно израсходовать до 500 ккал. Ходьба с палками способствует похудению, омоложению, повышению жизненного тонуса. Равномерные нагрузки на все мышечные группы оказывают прекрасное моделирующее влияние на фигуру занимающегося.

Скандинавская ходьба оживляет связи между различными зонами мозга, «отдыхающими» при гиподинамии, активизирует мозговую деятельность. При таких занятиях улучшается гемодинамика магистральных мозговых сосудов и мельчайших капилляров, нормализуется доставка питательных веществ к нервным клеткам.

Главные причины того, почему люди выбирают скандинавскую ходьбу:

– Доступность. Северная ходьба не имеет возрастных ограничений – она доступна людям всех возрастов и любого уровня

физической подготовки. Кроме того, ходьба с палками – один из наименее травмоопасных видов физической активности, который практически не имеет противопоказаний.

– Кардионагрузка на свежем воздухе. Тренировка сердца напрямую влияет на продолжительность жизни, косвенно – на качество.

– Высокий и быстрый эффект. Эффект от занятий скандинавской ходьбой можно заметить уже через 2-3 месяца регулярных тренировок: оздоравливается весь организм, укрепляется позвоночник, выравнивается осанка, улучшаются метаболизм и работа всех внутренних органов.

– Универсальность. Заниматься скандинавской ходьбой можно практически в любом месте (вдали от магистралей и автомобильных дорог) в любое время года. Её можно использовать в качестве разминки перед йогой, пилатесом, стретчингом, единоборствами и другими подобными видами спорта.

– Демократичность. Скандинавская ходьба не требует дорогостоящего инвентаря и оборудования. Палки для ходьбы и спортивная обувь [1, с. 4].

Противопоказаниями к занятиям северной ходьбой служат проблемы, требующие неотложной помощи, хирургического вмешательства, состояние декомпенсации различных органов и систем, периоды обострения хронических болезней, острые инфекционные процессы.

Если человек может передвигаться обычной ходьбой, то и с палками он тоже ходить сможет. Все дело в индивидуальном подходе и в индивидуальной нагрузке. При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается короче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают.

Для соблюдения режима двигательной активности, рекреативного отдыха или поддержания физической формы студентам не обязательно посещать тренажерные залы или платные секции, а можно просто регулярно ходить с палками постепенно увеличивая интенсивность и расстояние. Скандинавская ходьба позволяет не только сохранить и укрепить здоровье, но и делает жизнь более яркой и интересной.



### **Библиографический список:**

1. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. СПб.: Питер, 2015. 128 с.
2. Шишкина Е.В., Аверин С., Илий М. Скандинавская ходьба. Издательские решения, 2018. 80 с.
3. Савкина Н.В., Мостовая Т.Н., Будаева Т.А. Физическая культура. Методика самостоятельных занятий общеразвивающими упражнениями: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования. Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2011. 90 с.
4. Скандинавская ходьба: техника, польза и вред // URL: doctoroff.ru (дата обращения 01.09.2018).
5. Финская ходьба // URL: www.sanego.ru (дата обращения 01.09.2018).
6. Скандинавская ходьба – польза, техника, правила, снаряжение, отзывы // URL: www.tiensmed.ru (дата обращения 01.09.2018).
7. Финская ходьба с палками: техника – инструкция для обучения // URL: stany – krasivoyu.ru (дата обращения 01.09.2018).

УДК 378.011.3-052:613]:796

## **ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**Савкина Н. В.**, старший преподаватель кафедры прикладной физической культуры  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет  
им. И. С. Тургенева», Орёл**

**Аннотация.** В настоящее время первостепенное значение приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи нашей страны. Одним из решений является применение в образовательном процессе различных форм здоровьесберегающих технологий.

**Ключевые слова:** здоровье, студент, здоровьесберегающие технологии, физическая культура.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов вот уже несколько лет остается актуальной. Это продиктовано с одной стороны, направлением современного образовательного процесса на воспитание

и формирование всесторонне развитой и конкурентно способной на рынке труда личности, с другой стороны, – весьма неутешительными показателями здоровья молодого поколения. Исследования показывают, что в 2000-е годы состояние здоровья юношей и девушек ухудшилось в среднем на 17%. Более 32% детей 6-7 лет не готовы к системному обучению в образовательном учреждении. При этом 53% школьников имеют ослабленное здоровье, из них 2/3 детей 14 лет страдают хроническими заболеваниями [1].

Что касается молодых людей, поступающих в вузы России, то по оценкам специалистов около 90% абитуриентов имеют те или иные морфофункциональные отклонения и различные хронические заболевания [2].

Таким образом, показатели здоровья молодежи в целом приводят к весьма неутешительным прогнозам. На ухудшение состояния психосоматического здоровья растущего и развивающего организма сильное влияние оказывает ухудшение социально-бытовых, экологических, гигиенических и психологических условий жизни в нашей стране. В результате этого наблюдается высокий рост уровня младенческой смертности, смертности подростков и молодых людей под влиянием наркотических средств, увеличивается количество хронических заболеваний молодежи. И как итог к 20-ти годам молодые люди приобретают массу хронических заболеваний [3].

Поскольку состояние здоровья подрастающего поколения является одним из основных показателей уровня развития общества и позволяет спрогнозировать ситуацию на будущее, то укрепление и сохранение здоровья молодежи рассматривается как приоритетная задача в масштабах государства.

Одну из главных ролей в её решении отводится образовательному процессу. На современном этапе понятие «здоровье в образовании» соотносится с сохранением и укреплением здоровья обучающихся, в том числе студентов высших учебных заведений, формированием у них культуры здоровья.

Под культурой здоровья понимается «жизненная позиция человека (наличие позитивных целей и ценностей), которая включает в себя не только объективные результаты деятельности людей, но и грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью, организацию здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовать программы самосохранения, самореализации, саморазвития» [4].

Формирование здорового образа жизни студентов в процессе занятия физической культурой подразумевает целенаправленный педагогический процесс усвоения определенных ценностей, овладение знаниями, умениями и самостоятельным их применением во внеучебной деятельности. Выделяют следующие составляющие здорового образа жизни: культура учебного труда с элементами его научной организации, организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, организация целесообразного режима двигательной активности, досуг, борьба с вредными привычками, организация межличностного общения и поведения в коллективе, самоорганизация.

В образовательном процессе при формировании культуры здоровья достаточно активно используются «здоровьесберегающие образовательные технологии». Отмечается, что «целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности».

В настоящее время в науке существуют различные классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее популярная из них, разработанная Н.К. Смирновым. Выделяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические;
- физкультурно-оздоровительные;
- экологические;
- обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- организационно-педагогические;
- психолого-педагогические;
- учебно-воспитательные [5].

В настоящее время в вузах страны в образовательном процессе применяются перечисленные технологии.

– Медико-гигиенические технологии отражаются в наличие медицинского кабинета, в котором оказывают первую медицинскую помощь, проводят регулярную вакцинацию и разделение студентов на группы здоровья;

– Психолого-педагогические технологии выражающиеся в обеспечении психологического комфорта обучающихся при проведении занятий;

– Организационно-педагогические технологии. К данным технологиям можно отнести наличие в учебной программе всех

специальностей лекционного курса по дисциплине физическая культура, проводимого согласно федеральных стандартов высшего образования.

– физкультурно-оздоровительные технологии. К этому виду технологий можно отнести разнообразность форм занятий по прикладной физической культуре (в спортивном зале, на катке, на спортивном стадионе, в бассейне и т.п.), что более широко развивает физические качества обучающихся. Также возможность для студентов старших курсов самостоятельно выбрать для активных занятий спортивную секцию по разным направлениям;

– учебно-воспитательные технологии. Они находят своё применение в акциях, проводимых студенческими профсоюзными организациями [6].

Основное место в решении проблемы здоровьесбережения занимает физический компонент здоровья. На одно из первых мест выходит процесс формирования у студентов новой системы ценностей и моделей здоровьесберегающего поведения, которые являются неотъемлемыми компонентами культуры здоровья.

Физическое воспитание студентов вузов напрямую связано с воспитанием физической культуры личности, способной направленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма с целью сохранения и укрепления своего физического здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [7].

В 2000-2010-е годы появились государственные целевые программы по развитию физической культуры и спорта в стране, которые дали мощный толчок для строительства и создания спортивных центров, содействовали появлению в образовательных учреждениях общероссийской системы массовых спортивных соревнований (Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы; ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ). Начиная с 2016 года в России действует целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья имеет особое значение. Молодежь – будущее нашей страны, поэтому в данном контексте это задача государственного масштаба. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует формированию культуры здоровья студенческой молодежи и в какой-то мере способствует её решению.

### **Библиографический список**

1. Харисов Ф.Ф. Колонка главного редактора // Здоровье сберегающее образование. 2009. № 2. С. 4.
2. Двигательная активность и здоровье / Н.А. Агаджанян, В.Г. Двоеносов и др. Казань: КГУ им. В.И. Ульянова-Ленина, 2005. 216 с.
3. Семенкова Т.Н. Состояние здоровья учащейся молодежи // Вестник КемГУ. 2011. № 2 (46). С. 91.
4. Абаскалова Н.П. Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни // Здоровье сберегающее образование. 2009. № 2. С. 27.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2006. 320 с.
6. Пермяков О.М., Григорьева Ю.В. Здоровьесберегающие технологии как средство эффективного образовательного процесса в вузе // Педагогические науки, № 80-1, 2018. URL: <https://www.scienceforum.ru/2014/583/1353> (дата обращения 27.06.2018).
7. Васенков Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов // Здоровьесберегающее образование. 2009. № 3. С. 44.

УДК 631.29

## **ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Смирнов В.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный  
университет имени Н.В. Парахина», Орёл**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается мотивационно-ценностное отношение обучающихся в специальных медицинских группах к занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья, самостоятельным занятиям, режиму дня, самоконтролю, а также основные источники получения этой информации.

**Ключевые слова:** мотивация, специальная медицинская группа, мотивационно-ценностное отношение, физическая активность.

Мотивация – совокупность потребностей и мотивов, побуждающих человека к активной деятельности в определённом направлении. Важной задачей физического воспитания в вузах со

студентками с ослабленным здоровьем является повышение мотивации к занятиям физической культурой. Решение этой задачи лежит в структуре мировоззрения личности, содержании потребностей и интересах к физической культуре и своему здоровью.

Организация занятий по физической культуре должна строиться с учётом структуры физкультурных потребностей студенток. Изучение мнений студенток специальной медицинской группы по различным вопросам физической активности, определение характера их интересов и потребностей позволяют получить достаточно объективную информацию об их отношении к физической культуре, предпочтении в выборе той или иной формы занятий, приобщении к здоровому образу жизни.

С целью исследования мотивации к занятиям физической культурой студенток первого курса, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в начале учебного года был проведён анкетный опрос, позволяющий определить роль и значение занятий физической культурой в учебное и свободное от учёбы время, их ценностные ориентации, субъективную оценку состояния собственного здоровья. Нас интересовала наиболее значимая для студентов информация по физической культуре, гигиене, питанию, массажу, самостоятельным занятиям, режиму дня, самоконтролю, а также основные источники получения этой информации.

Полученные результаты показали, что суждения студенток первокурсниц о значении занятий физической культурой в большей степени связаны с укреплением здоровья (24,6%), улучшением фигуры (23,5%), развитием физических качеств (16,2%). То, что занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервного напряжения и умственного утомления, подчеркнули 10% студенток, повышают работоспособность – 5,2%, улучшают функциональные возможности организма – 5,5%. Следует отметить, что студентки не оценили приобретения знаний о функционировании человеческого организма. Это свидетельствует о том, что существует противоречие между ценностной ориентацией студенток на укрепление здоровья средствами физической культуры (1 место по значимости) и стремлением приобрести знания о функционировании организма (последнее место). Важная задача для преподавателя найти пути разрешения этого противоречия, поскольку без знаний о влиянии физических упражнений на органы и системы организма невозможно целенаправленно укрепить здоровье.

На вопрос анкеты «Как Вы оцениваете ваше здоровье?» ответили удовлетворительно 45% студенток, часто болеют 38%, имеют плохое здоровье 9,5%, нуждаются в лечении 7,5%.

Также выяснилось, что 19,2% из числа опрошенных студенток курят, 70,6% употребляют крепкие алкогольные напитки, из них 20,3% употребляет такие напитки часто, когда есть повод; 70,6% девушек употребляют пиво. При этом подавляющее большинство (82,4%) студенток отметили, что они достаточно информированы о пагубном влиянии табака и алкоголя на организм человека.

На вопрос «Что Вы понимаете под здоровьем?» 73% девушек ответили – отсутствие болезни, 15% - хорошее физическое развитие, 7% – хорошую физическую подготовленность, 5% – на этот вопрос не ответили.

Говоря об основных источниках получения знаний о здоровье 50% студенток указали, что такие знания они получали во время учёбы в школе от учителей, товарищей, 23% – из средств массовой информации и специальной литературы, 5% – из сети Интернет, 12% студенток не интересуются знаниями о здоровье, 2% указали на родителей как основной источник информации, а 8% опрошенных не ответили.

Важным компонентом сохранения и укрепления здоровья 28% студенток считают избегание переохлаждения, 19% – употребление витаминов, 14% – правильное питание, 6% – ежедневные прогулки на свежем воздухе, 14% – отдых, 4% – массаж, закаливание, утреннюю зарядку, 2% – регулярные занятия физическими упражнениями, 15% респондентов затруднились с ответом.

В ответе на вопрос «Что вредно для Вашего здоровья?» 34% студенток назвали переохлаждение, 15% – неправильное питание, 14% – курение, 15% – загрязнение окружающей среды, 10% – большая учебная нагрузка, 9,5% – сильные переживания, 2,5% – недостаток двигательной активности.

Из полученных данных о важности и вреде тех или иных факторов для сохранения здоровья можно сделать вывод, что студентки специальной медицинской группы не считают важным компонентом укрепления здоровья физическую культуру, физические упражнения, массаж, закаливание, утреннюю гигиеническую гимнастику. Поэтому в учебный процесс по физическому воспитанию студенток с ослабленным здоровьем следует включать теоретические сведения о влиянии средств физической культуры оздоровительной направленности на ослабленный организм, широко применять эти формы и средства на практике.

Ряд вопросов анкеты был посвящён занятиям физической культурой в свободное от учёбы время. Результаты анкетирования показали, что 29,7% студенток-первокурсниц вообще не занимаются

физическими упражнениями, 63,6% – от случая к случаю, и только 6,7% делает это систематически.

Среди причин, препятствующих занятиям физической культурой отмечаются нехватка свободного времени (30%), отсутствие необходимого упорства, воли, требовательности к себе (10%). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности в вузе. Нежелание заниматься физическими упражнениями в свободное от учёбы время часть студентов связывает с усталостью после учёбы (13%), что может быть обусловлено перестройкой их жизненного стереотипа, их слабой образовательной подготовкой, отсутствием ясных представлений о возможности снимать усталость от умственного труда средствами физической культуры. Из-за отсутствия навыков и привычки к занятиям 14% студенток не занимаются физическими упражнениями в свободное время.

Неуверенность в себе, связанная со стеснительностью, недостатками фигуры, телосложения, низким уровнем физической подготовленности, снижает интерес к занятиям у 18% опрошенных. Незначительная часть студенток (15%) считает занятия физическими упражнениями пустой тратой времени, а свой досуг заполняет более интересными, по их мнению, делами.

Наиболее популярными видами двигательной активности у студенток специальной медицинской группы в свободное время являются: оздоровительный бег (11,5%), оздоровительная ходьба (12%), аэробика – 18,9%, атлетическая гимнастика – 10,3%, спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис) – 12,5%, нетрадиционные виды физической культуры – 10%, другие формы занятий – 12,8%, лишь 6,5% занимаются утренней гимнастикой.

При выполнении физических упражнений осуществляют самоконтроль физического состояния только 15%; подавляющее большинство занимающихся ориентируются лишь на самочувствие. А такие информативные физиологические показатели физического состояния как ЧСС, частота дыхания используют только 5% студенток; 65% студенток не хватает необходимых знаний, а 18% считают это просто ненужным.

Для студенток, занимающихся в свободное от учёбы время физическими упражнениями, наиболее значимыми мотивами являются улучшение фигуры (38%), развитие физических качеств (11%), стремление получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость, красоту и выразительность движений (3%). С целью снятия нервного напряжения и умственного утомления после учёбы



занимаются физическими упражнениями 11% студенток, для укрепления здоровья – 16%. Получение знаний по данному виду двигательной активности не является для студентов значимым мотивом, побуждающим их заниматься физическими упражнениями.

На вопрос анкеты «Помогают ли Вам занятия физической культурой укреплять здоровье?» 33% девушек ответили «Да», 47% затруднились дать ответ, 16% ответили «вряд ли», а 8% - ответили «Нет».

Таким образом, полученные результаты показали, что студентки специальной медицинской группы не ценят занятия физическими упражнениями как фактор укрепления здоровья, у большинства не сформировано чёткой, обоснованной мотивации к занятиям физическими упражнениями. Студентки не считают значимым такой субъективный фактор, воздействующий на ценностно-мотивационные установки личности как развитие познавательных возможностей, приобретение знаний в процессе занятий физическими упражнениями. Большинство воспринимает физическую культуру как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда, выполняет физические упражнения лишь в рамках учебных занятий. Большой процент студенток, не занимающихся физической культурой во внеурочное время, свидетельствует о явно недостаточном двигательном режиме и двигательной активности. Объясняется это, прежде всего тем, что студентки специальной медицинской группы считают, будто им противопоказаны физические нагрузки, нередко они стесняются своих заболеваний, боятся показаться смешными и слабыми при выполнении физических упражнений, у них отсутствуют знания о воздействии физических упражнений на организм во время занятий. Все эти причины снижают мотивацию к занятиям физической культурой и физическими упражнениями. Следовательно, на первом курсе обучения для формирования положительного и активного отношения студенток к физической культуре особое внимание надо сосредоточить на повышении их физкультурной грамотности, воспитания культуры проведения свободного времени, формировании мотивационно-ценностного отношения к личному здоровью. Содержание теоретического материала подбирать с учётом направленности интересов обучаемых, их состояния здоровья. Это даёт возможность осуществить углубленное изучение вопросов организации индивидуального здорового стиля жизни, использования средств и методов физического самовоспитания, гигиенических мероприятий в режиме дня, регулирования нагрузки и самоконтроля.

### **Библиографический список:**

1. Кузнецов В.П. Физическая культура и спорт в системе образования в России // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2017. С. 191.
2. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.
3. Маркин Э.В. Социальная значимость спорта в жизни человека // Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2017. С. 171-176.
4. Ретинская Ю.А., Сапронова И.В. Информационное обеспечение образовательного процесса высшей школы // Образование, наука и производство. 2016. № 1(14). С. 26.

УДК 796.011.2–057.875–056.24

### **ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ ТРЕБУЕТ РЕШЕНИЯ: О СОДЕРЖАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ, ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫМИ ОТ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Соловьёв Н.А.**, кандидат педагогических наук, профессор  
**Ворогова М.С.**, ст. преподаватель  
**Мартьянова Л.Н.**, ст. преподаватель  
**Дружинина О.Ю.**, доцент  
**ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», Ижевск**

**Аннотация:** По данным многих исследований число студентов в вузах, имеющих существенное отклонение в состоянии здоровья, постоянно растёт. Это касается также студентов, зачисленных в группы ЛФК и освобождённых от практических учебных занятий по физической культуре. Авторами статьи рассматривается вопрос о том, как наиболее оптимально решить проблему содержания и организации физического воспитания указанной достаточно большой группы студентов.

**Ключевые слова:** проблема, решение, организация, содержание, существенное отклонение, ЛФК, «освобождённые» от занятий.

**Введение.** Непростые социально-экономические условия в стране, ухудшение экологии, проблемы в медицинском обеспечении населения оказывают негативное влияние на здоровье подрастающего поколения. Растёт число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Анализ ежегодных медицинских осмотров студентов первого курса Ижевской ГСХА, проводимый за последние три десятилетия, показывает неуклонное ухудшение здоровья молодёжи, поступающей в этот вуз (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика состояния здоровья студентов 1-го курса Ижевской ГСХА за период с 1984 по 2018 гг. %\*

Год проведения медосмотра	Медицинские группы				
	Основ	Подгот.	Специал	ЛФК и освобождение от практических занятий по физкультуре	Имеют отклонен. в сост. здоровья
1984-1985	89,3	7,1	3,6	-	10,7
1994-1995	70,7	17,5	9,3	1,5	28,3
2004-2005	46,9	37,5	15,2	3,1	53,1
2014-2015	46,8	35,4	14,8	3,6	53,9
2016-2017	40,4	35,4	13	2,0	50,5
2017-2018	38,1	47,6	10,3	3,2	61,8

Примечание: \*Для краткости изложения материала данные представлены через каждые 10 лет и за последние два года.

Как видно, постоянно увеличивается число студентов, имеющих существенное отклонение в состоянии здоровья и зачисленных в спецмедгруппу, ЛФК и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре. Аналогичные данные имеются и в других сельскохозяйственных вузах страны.

Не случайно, на научно-практических конференциях, проводимых Минсельхозом России, студентам, зачисленным в группу ЛФК и временно освобождённым от учебных занятий по физической культуре, уделяется всё большее внимание. Так, на очередной конференции, проведённой в Саратове в 2016 г. на указанную тему было заявлено 5 докладов.

Через 2 года, в 2018 г., на подобной конференции в Чебоксарах эта тема была представлена уже в 12 докладах (соответствующие статьи были опубликованы в материалах научных работ конференции). Авторы отмечают в них практически отсутствие в специальной литературе, а также и инструктивных документах каких-либо

конкретных рекомендаций по содержанию и организации работы с этой большой группой студентов [3, 4].

**Целью** данной статьи является: провезти анализ работы по физическому воспитанию в вузах со студентами, освобождёнными от практических учебных занятий по этой дисциплине и на основании также собственного опыта предложить некоторые пути решения этой проблемы. Мы солидарны с авторами, предлагающими привлечь к обсуждению данной темы коллег из других вузов, занимающихся этой проблемой [3].

**Условия, материалы и методы.** Если в вопросах организации и содержания учебных занятий по физической культуре студентов первых трёх медицинских групп (основная, подготовительная и специальная) в имеющейся литературе особых проблем не отмечено, в отношении остальных двух групп – ЛФК и временно освобождённых от практических учебных занятий на кафедрах физической культуры вузов до сих пор не выработано единого мнения. Это видно по материалам названных конференций.

Одни авторы (в том числе разработчики примерной Программы дисциплины «Физическая культура», 2011г.) конечной целью в работе со студентами, «освобождёнными» от практических учебных занятий по этой дисциплине, видят в основном подготовку им рефератов на темы, связанные с тем или иным заболеванием студентов и рекомендуемым средствам физической культуры при данном заболевании [5].

Другие считают главным в работе проведение методико-практических занятий, уделяя непосредственно физическим упражнениями со студентами лишь небольшую часть [3]. Определённая практика работы со студентами групп, освобождённых от практических учебных занятий, сложилась в Ижевской ГСХА [4, 6]. Дадим лишь краткое изложение проводимой работы в этом вузе, которые содержатся в опубликованных ранее статьях.

В связи с тем, что студенческая поликлиника, которая обслуживает студентов академии, не в состоянии обеспечить постоянный контроль во время проведения учебных занятий групп ЛФК, эти студенты по решению кафедры переведены в группу «освобождённых» от практических учебных занятий по физической культуре. Ежегодно эта группа, включающая студентов ЛФК и временно освобождённых от практических учебных занятий по физической культуре, насчитывает до 50-60 человек. Основные заболевания студентов группы характеризуют данные за последние два года, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Основные группы заболеваемости студентов (от числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья), кол-во чел.

Основные группы заболеваний студентов	2016-2017 учебн. год	2017-2018 учебн. год
Заболевания сердечно-сосудистой системы	11	9
Заболевания опорно-двигательного аппарата	19	8
Заболевания центральной нервной системы	8	9
Другие (миопия, заболевания эндокринной системы и др.)	12	15

Содержание занятий для студентов этой группы предусматривает выполнение достаточно разнообразных разделов работы: методико-практических занятий, подготовку рефератов (по имеющимся заболеваниям, ЗОЖ и др.), для желающих – проведение научной работы в студенческом научном кружке при кафедре.

Академия расположена по соседству с городским ПКиО. Здесь имеются хорошие условия для занятий студентов этой группы, особенно с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, ЦНС и эндокринной системы. При проведении занятий в группе придерживаемся рекомендациям специалистов [1, 2], которые делят студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, на четыре группы (А, Б, В и лечебную) в зависимости от характера их заболеваний.

В занятиях со студентами рассматриваемых групп больше времени отводим выполнению каких-либо доступных видов физических упражнений. Считаем, что не следует занимающихся излишне загружать методическими вопросами. Большой объём методической работы по физической культуре увеличивает и без того повышенную умственную нагрузку на студента и не будет способствовать тем задачам, которые мы ставим в деле укрепления их физического здоровья.

**Результаты и обсуждение.** Основная трудность, как и в других вузах, состоит в организации занятий студентов рассматриваемых групп. В Ижевской сельскохозяйственной академии занятия в этой группе планируются во второй половине дня, после окончания учебных занятий. Однако, студенты, имеющие большую учебную нагрузку в дни работы группы, не всегда могут прийти на её занятия. В этом случае выход находим следующим образом: при значительном числе студентов на «потоке» создаём отдельную группу, которая занимается под руководством одного из преподавателей. Когда на «потоке» мало студентов данной категории, рекомендуем им посещать учебные занятия по физической культуре со своей учебной группой при обязательном условии, что они будут заниматься отдельно от остальных студентов, строго по индивидуальному заданию и под контролем постоянного преподавателя, проводящего на данном «потоке» занятия.

Как видно, в работе со студентами, имеющими существенное отклонение в состоянии здоровья и освобождённых от учебных занятий по физической культуре, в разных вузах имеются значительные расхождения по ряду вопросов: содержанию материала занятий, методике его проведения и организации этой работы.

**Выводы.** Как видно, такой важный раздел в работе по физическому воспитанию достаточно большой группы студентов, зачисленных к ЛФК и временно освобождённых от практических учебных занятий, нуждается в существенной проработке со стороны кафедр физической культуры вузов.

Должен быть разработан общий подход к содержанию и методике занятий данных студентов, в организации этой работы, в частности, в создании и деятельности соответствующих групп (также как к их названию – группа «освобождённых от учебных занятий» или группа «с существенным отклонением в состоянии здоровья», группа «здоровья» и т.п.). Выработанные рекомендации необходимо более полно отразить в соответствующих инструктивных документах, в том числе в примерной Программе по физической культуре для вузов.

#### **Библиографический список**

1. Дудина А.А., Гезенко С.Л. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы III Международной научно-практической конференции. Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018. С. 219-223.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: пособие по ЛФК. М.: Просвещение, 2011. 139 с.

3. Красильникова Н.В. Организация и содержание обучения дисциплине «Физическая культура» студентов, освобождённых от практических физкультурных занятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы III Международной научно-практической конференции. Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018. С. 230-233.

4. Организация и методика физического воспитания со студентами, освобождёнными от практических учебных занятий по физической культуре / Н.А. Соловьев и др. // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. Саратов: Саратовский гос. аграрный ун-т им. Н. И. Вавилова, 2016. С.183-187.

5. Примерная программа (программа третьего поколения по физической культуре для вузов) Минобрнауки, 2011 // URL: [www.twi2px.com](http://www.twi2px.com). (дата обращения 10.11.2012).

6. Состояние здоровья студенческой молодежи (на примере Ижевской ГСХА и ряда других аграрных вузов России). Пути укрепления здоровья студентов в условиях учебы в вузе: монография / Н.А. Соловьев Л.Н. Мартыанова, Ж.П. Микрюкова, Л.В. Рубцова. Ижевск: РИО ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2013. 162 с.

УДК 796.07

## **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЛИАТЛОНОМ, С УЧЕТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

**Шимченко М.В., Речкалов А.В., Речкалова О.Л.  
ФГБОУ ВО «Курганская государственная сельскохозяйственная  
академия им. Т.С. Мальцева», Курган**

**Аннотация.** Работа посвящена исследованию функционального состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, по показателям variability сердечного ритма. Динамическое наблюдение за функциональным состоянием организма в процессе подготовки к соревнованиям является эффективным средством дозирования физических нагрузок, достижения оптимальной спортивной формы перед наиболее ответственными стартами и профилактики срыва адаптации у высококвалифицированных спортсменов в предсоревновательном периоде.

**Ключевые слова:** полиатлон, функциональное состояние организма, variability ритма сердца.

**Введение.** Адаптация организма к воздействию различных по объему и интенсивности физическим нагрузкам в значительной мере связана с реакциями сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов. Именно поэтому для оценки текущего состояния и адаптационных резервов организма, профилактики состояний перетренированности и перенапряжения в предсоревновательном периоде широкое применение получила оценка variability сердечного ритма у спортсменов [1-5].

Вариability показателей ритма сердца отражает взаимоотношения между различными регуляторными контурами: нарушение баланса между парасимпатическими и симпатическими

регуляторными воздействиями, а также взаимоотношений между центральным и автономным контурами регуляции сердечной деятельности выявляются при психоэмоциональном стрессе, срыве адаптации, детренированности организма. Снижение variability ритма сердца сопровождается снижением устойчивости механизмов регуляции к воздействию внешних нагрузок, как физических, так и психоэмоциональных [7, 8]. Увеличение variability говорит о повышении устойчивости к воздействию внешних нагрузок [6, 7].

**Цель и задачи исследования.** Целью настоящего исследования явилось динамическое наблюдение за показателями функционального состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в условиях предсоревновательных сборов.

В связи с этим были определены следующие задачи:

1. Исследовать уровень адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам в процессе подготовки к соревнованиям.
2. Оценить уровень энергетического обеспечения и психоэмоциональное состояние атлетов в период подготовки к соревнованиям.
3. Провести динамическое наблюдение за показателями спортивной формы спортсменов-полиатлонистов в процессе подготовки к соревнованиям.

**Условия, материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 7 высококвалифицированных полиатлонистов (1 разряд, КМС, МС) в возрасте 18-20 лет. Динамическое наблюдение за показателями функционального состояния организма спортсменов проводилось в условиях предсоревновательных сборов. Все показатели функционального состояния регистрировались до предсоревновательных сборов, а также на 2-й и 4- неделе сборов. В период подготовки к соревнованиям все обследуемые находились в стандартных условиях и придерживались определенного спортивного режима, рекомендованного тренером.

Исследование функционального состояния спортсменов, занимающихся полиатлоном, проводилось с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега-Спорт» (ООО лаборатория «Динамика», Санкт-Петербург, Россия), предназначенного для анализа биологических ритмов организма, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. В основе данного подхода лежит методика оценки variability сердечного ритма, разработанная Р.М. Баевским [2, 3, 5, 8].

В ходе исследования анализировались временные и статистические характеристики сердечного ритма: частота сердечных сокращений (ЧСС); средняя продолжительность кардиоинтервала (RRcp.); вариационный размах (max-min); индекс напряжения



регуляторных систем (ИН); уровень адаптации организма к физической нагрузке (А); уровень тренированности организма (В); уровень энергетического обеспечения (С); психоэмоциональное состояние (D); комплексный показатель «спортивной формы» (Н); индекс централизации регуляции ритмом сердца (степень преобладания центрального контура регуляции сердечной деятельности над автономным контуром); индекс вегетативного равновесия (ИВР); вегетативный показатель ритма (ВПР).

Результаты динамического наблюдения были подвергнуты математической обработке с применением методов описательной статистики (средне арифметическое значение, ошибка средней арифметической, стандартное отклонение). Различия между сравниваемыми величинами определялись с учетом t-критерия Стьюдента и считались достоверными при уровне значимости не менее 95% ( $p < 0,05$ ).

**Результаты исследования.** Динамические наблюдения за временными характеристиками сердечного ритма у спортсменов-полиатлонистов не выявило существенных различий по показателям ЧСС и средней продолжительности кардиоинтервала в процессе подготовки к соревнованиям. В течение 4-х недельных предсоревновательных сборов средний показатель ЧСС характеризовался устойчивой тенденцией к снижению и снизился с  $64 \pm 3,3$  уд/мин. до  $58 \pm 2,9$  уд/мин (рис. 1). Таким образом, к концу предсоревновательных сборов у полиатлонистов имела место умеренная брадикардия, свидетельствующая об усилении вагусных влияний и повышении экономичности сердечной деятельности, что неоднократно отмечалось целым рядом авторов [1-8].

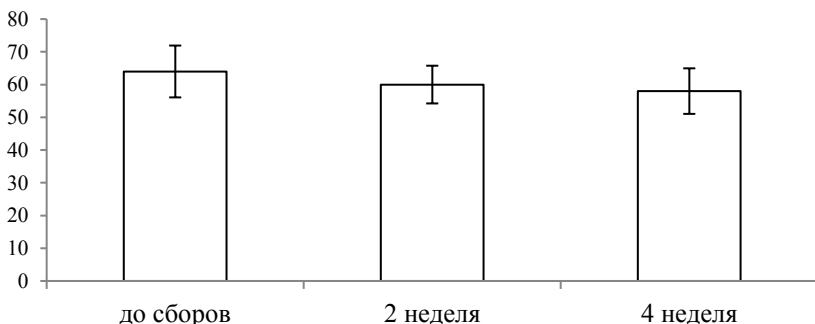


Рисунок 1 – Динамика показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) у высококвалифицированных полиатлонистов в процессе подготовки к соревнованиям (n=7)

Средняя продолжительность кардиоинтервала в процессе подготовки к соревнованиям также характеризовалась тенденцией к увеличению – от  $937 \pm 32,2$  мс в начале исследования до  $1028 \pm 37,1$  мс к концу предсоревновательных сборов (рис. 2). Данный показатель определяется балансом парасимпатических и симпатических влияний на ритм сердца. Увеличение средней продолжительности кардиоинтервала свидетельствует о преобладании парасимпатических влияний и развитии экономизации функций в организме.

У спортсменов-полиатлонистов были выявлены достоверные различия по показателям вариационного размаха (max-min) в течение предсоревновательных сборов (рис. 3). Данный показатель отражает тонус парасимпатического отдела автономной нервной системы, чем он выше, тем сильнее влияние блуждающего нерва на сердечный ритм.

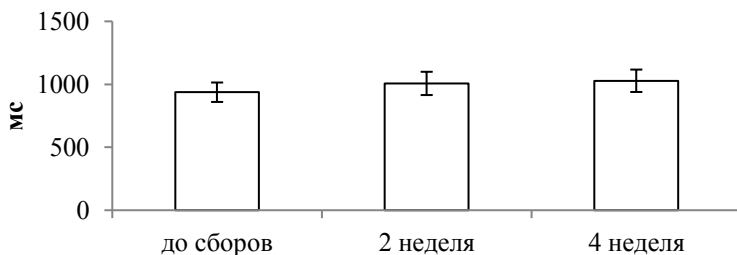


Рисунок 2 – Динамика показателей средней продолжительности кардиоинтервала (RRcp.) у высококвалифицированных полиатлонистов в процессе подготовки к соревнованиям (n=7)

В динамике наблюдений показатель вариационного размаха существенно увеличился с  $282 \pm 20,4$  мс до  $368 \pm 21,3$  мс ( $p < 0,05$ ). У высококвалифицированных спортсменов этот показатель в среднем колеблется в пределах 240-360 мс и определяется продолжительностью кардиоинтервала [5, 6].

Уменьшение показателя вариационного размаха свидетельствует о ригидности сердечного ритма и доминировании центрального контура регуляции. Согласно теории, двухконтурной регуляции ритмом сердца это сопровождается усилением централизации управления сердечным ритмом, значительными энергозатратами и снижением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы [2, 5].

Динамика показателей физического состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в период подготовки к соревнованиям претерпела существенные изменения (табл. 1).

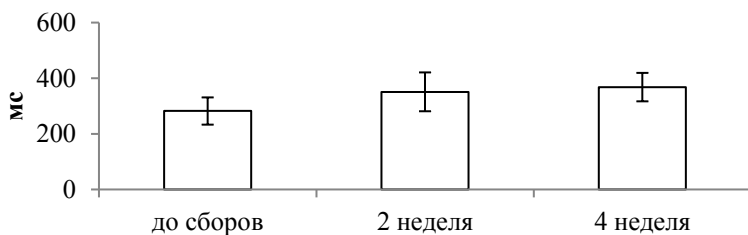


Рисунок 3 – Динамика показателей вариационного размаха (max-min) у высококвалифицированных полиатлонистов в процессе подготовки к соревнованиям (n=7)

Уровень адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам (А) в течение 4-х недельных сборов достоверно увеличился с 71,7% до 86,4%, что отражает повышение готовности организма к соревновательной деятельности. Параллельно отмечалось существенное увеличение уровня и резервов тренированности (интегральный показатель В) с 77,7 до 94,3% ( $p < 0,05$ ). Данный показатель характеризует вегетативную регуляцию сердечным ритмом и рассчитывается по показателям его variability. Увеличение или уменьшение этого показателя свидетельствует о смещении вегетативного баланса в сторону симпатотонии или ваготонии.

Таблица 1 – Динамика показателей физического состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в процессе подготовки к соревнованиям (n=7)

Показатели	до сборов	2 неделя	4 неделя
1. Уровень адаптации организма к физическим нагрузкам (А), %	71,7 ± 3,31	81,6 ± 3,80	86,4 ± 3,2*
2. Уровень и резервы тренированности организма (В), %	77,7 ± 3,9	89,4 ± 3,8	94,3 ± 3,6*
3. Уровень энергообеспечения организма (С), %	70 ± 4,1	84,8 ± 4,0*	86 ± 4,2*
4. Психоземotionalное состояние (D), %	70,3 ± 3,4	83,2 ± 3,86*	86,4 ± 3,16*
5. Комплексный показатель «спортивной формы» (H), %	72 ± 4,2	85 ± 5,7	88 ± 3,4*

Примечание. \* - различия достоверны по отношению к исходным показателям,  $p \leq 0,05$ .

В нашем случае статистический анализ показателей variability сердечного ритма говорит о повышении роли парасимпатических влияний в регуляции сердечным ритмом.

Особенности нейрогуморальной регуляции сердечной деятельности выражаются в таком интегральном показателе как уровень энергетического обеспечения (С), который достоверно увеличился уже на 2-й неделе предсоревновательных сборов, а непосредственно перед соревнованиями увеличился в сравнении с исходными показателями на 16% ( $p < 0,05$ ).

Интегральный показатель «С – уровень нейрогуморальной регуляции» характеризует эффективность работы эндокринной системы и определяет, насколько организм оптимально расходует свои энергетические и физиологические ресурсы. Система нейрогуморальной регуляции ответственна за поддержание гомеостаза и адаптацию организма к изменяющимся условиям существования.

Интегральный показатель «D – динамический индекс», отражающий адаптационные возможности центральной нервной системы в процессе подготовки к соревнованиям достоверно повысился с  $70,3 \pm 3,41\%$  до  $86,4 \pm 3,16\%$  ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о положительном психоэмоциональном состоянии, повышении общей активности и отсутствии воздействия на организм деструктивных стрессорных факторов.

В процессе подготовки полиатлонистов к соревнованиям выявлено значительное повышение комплексного показателя здоровья (Н) или так называемого показателя «спортивной формы». В динамике наблюдений этот показатель увеличился с  $72 \pm 4,2$  до  $88 \pm 3,4\%$  ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, выявленная динамика интегральных показателей физического состояния организма (А, В, С, D, Н) у спортсменов, занимающихся полиатлоном, в условиях тренировочных сборов свидетельствует об адекватности тренирующих воздействий и расширении адаптационного потенциала организма перед стартом.

Индекс напряжения регуляторных систем (ИН) отражает активность механизмов симпатической регуляции, а также состояние центрального контура регуляции. Повышение активности центрального контура, усиление симпатической регуляции во время психических или физических нагрузок проявляется стабилизацией ритма, уменьшением показателя вариационного размаха (max-min), увеличением количества однотипных по длительности интервалов (амплитуда Моды - АМо). В норме ИН колеблется в пределах 80-150 усл. ед. Умеренная нагрузка (физическая или эмоциональная) увеличивает ИН в 1,5-2 раза. При значительных нагрузках он растет в 5-10 раз. У лиц с постоянным напряжением регуляторных систем ИН в покое равен 400-600 усл. ед.

У пациентов с приступами стенокардии и инфарктом миокарда ИН в покое достигает 1000 - 1500 усл. ед. Исходный показатель ИН в группе обследованных спортсменов составил  $86,5 \pm 6,3$  усл.ед. (рис. 4). Через две недели в условиях тренировочных сборов он снизился до  $54 \pm 4,8$  усл.ед. ( $p < 0,01$ ), а непосредственно перед соревнованиями был равен  $42,5 \pm 4,2$  усл.ед. ( $p < 0,001$ ). Достоверное снижение ИН свидетельствует о снижении роли симпатических влияний и центрального контура регуляции ритмом сердца. При этом повышается значимость автономного контура регуляции, что сочетается со снижением энергозатрат и повышением независимости сердечной деятельности от структур центральной нервной системы.

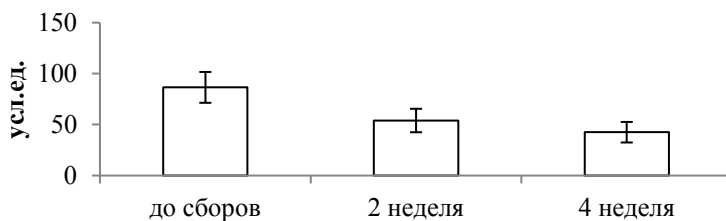


Рисунок 4 – Динамика показателей индекса напряжения регуляторных систем (ИН) у высококвалифицированных полиатлонистов в процессе подготовки к соревнованиям (n=7)

С показателем индекса напряжения регуляторных систем тесно связан другой статистический показатель variability сердечного ритма – индекс централизации (IC), характеризующий степень преобладания тонуса центрального контура регуляции над автономным. В динамике 4-х недельного наблюдения в условиях тренировочных сборов была выявлена тенденция к снижению индекса централизации от  $2,23 \pm 0,24$  до  $1,83 \pm 0,18$  усл. ед. (рис. 5).

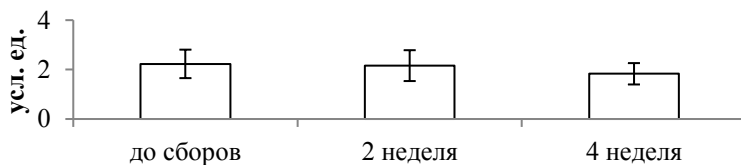


Рисунок 5 – Динамика показателя индекса централизации (IC) у высококвалифицированных полиатлонистов в процессе подготовки к соревнованиям (n=7)

Похожая динамика была отмечена по вегетативному показателю ритма (ВПР), позволяющем судить о вегетативном балансе с точки зрения оценки активности автономного контура регуляции. Чем выше эта активность, т.е. чем меньше величина ВПР, тем в большей мере вегетативный баланс смещен в сторону преобладания парасимпатического отдела автономной нервной системы.

В течение пребывания полиатлонистов в условиях предсоревновательных сборов ВПР имел тенденцию к снижению. Так исходный показатель составил  $0,45 \pm 0,041$  усл.ед, а на 2-й и 4-й неделях сборов он соответственно был равен  $0,41 \pm 0,045$  и  $0,34 \pm 0,039$  усл. ед. Полученные данные свидетельствуют о снижении активности автономного контура регуляции ритмом сердца и возрастанием степени активности автономного контура и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Выявленные изменения лежат в основе достижения атлетами пика спортивной формы.

Индекс вегетативного равновесия (ИВР) в процессе динамического наблюдения достоверно снизился. Причем выраженное снижение произошло уже на 2-й неделе предсоревновательных сборов –  $80 \pm 9,4$  усл. ед., против исходных –  $133 \pm 14,1$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). В дальнейшем этот показатель еще более снизился и непосредственно перед соревнованиями составил  $63 \pm 7,3$  усл. ед.

Подобная динамика ИВР еще раз свидетельствует о смещении вегетативного баланса в сторону ваготонии, что сопровождается ростом тренированности организма.

**Выводы.** 1. Динамика показателей физического состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в процессе подготовки к соревнованиям, характеризовалась значительным приростом уровня адаптации к физическим нагрузкам, резервов тренированности, оптимизацией энергозатрат на мышечную деятельность, улучшением психоэмоционального состояния и существенным увеличением интегрального показателя «спортивной формы».

2. Статистический анализ variability сердечного ритма с учетом динамики изменения показателей вариационного размаха (max-min), индекса напряжения регуляторных систем (ИН) и индекса вегетативного равновесия (ИВР), свидетельствуют о смещении вегетативного баланса в сторону парасимпатического отдела автономной нервной системы и преобладании роли автономного контура регуляции сердечной деятельности. Такая динамика отражает повышение степени автономности в деятельности функциональных систем, расширение адаптационных возможностей, развитие эффектов экономизации функций сердечно-сосудистой системы в частности и организма спортсмена в целом.

3. Динамическое наблюдение за функциональным состоянием организма в процессе подготовки к соревнованиям является эффективным средством дозирования физических нагрузок, достижения оптимальной спортивной формы перед наиболее ответственными стартами и профилактики срыва адаптации у высококвалифицированных спортсменов в предсоревновательном периоде.

### **Библиографический список**

1. Антонов М.А., Шимченко М.В. Влияние антропометрических данных на уровень физического развития студенток аграрного вуза // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: Материалы II международной научно-практической конференции. 2015. С. 155-157.

2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 205 с.

3. Баевский Р.М., Кириллов О.И., Клецкин С.З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. М.: Наука, 1984. С. 220.

4. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина. 1997. С. 265.

5. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма: история и философия, теория и практика // Клиническая информатика и телемедицина. 2004. № 1. С. 54-64.

6. Бокерия Л.А., Бокерия О.Л., Волковская И.В. Variability сердечного ритма: методы измерения, интерпретация, клиническое использование // Анналы аритмологии. 2009. №4. С. 21-32.

7. Рябыкина Г.В., Соболев А.В. Анализ variability ритма сердца // Кардиология. 1996. № 10. С. 87-97.

8. Шимченко М.В., Антонов М.А., Мирошниченко Д.А. Взаимосвязь между функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы и уровнем специальной физической подготовленности у самбистов различной квалификации // Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы международной научно-практической конференции. 2014. С. 69-72.

9. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.

10. Маркин Э.В. Влияние полиатлона на развитие студента // Инновации в образовании: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2010. С. 255.

## СЕКЦИЯ 4

### СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

---

УДК 796.8

#### **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ ИЛИ CROSSFIT КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МОЛОДЕЖИ**

**Барбашин В.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный  
университет им. Н.И.Вавилова», Саратов

**Бугорков Ю.В.**

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов

**Багрянцев О. В.**, кандидат педагогических наук, профессор  
ФГКВУ ВО «Военная академия материально-технического  
обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва»

**Аннотация.** Данная статья посвящена новому виду спорта функциональное многоборье, раскрывает его особенности, отличия от других видов спорта, плюсы и минусы.

**Ключевые слова:** функциональное многоборье, сила, выносливость, скорость, ловкость, ГТО-готов к труду и обороне.

**Введение.** Функциональное многоборье новый вид спорта, созданный в 2015 году в России, внесенный в реестр официальных видов спорта в 2017 году, который очень быстро завоевал популярность в нашей стране. Функциональное многоборье включает в себя элементы тяжелой атлетики, легкой атлетики, пауэрлифтинга, стронга, плавания, плиометрики, гимнастики и других видов спорта.

Соревнования по функциональному многоборью включают в себя несколько этапов – отборочный это онлайн отбор или региональный этап соревнований. После чего определенное количество атлетов отбирается на Чемпионат или первенство России по функциональному многоборью. Соревнования обычно включают в себя несколько комплексов. В комплексе могут быть одно, два и более



упражнений. Они могут быть направлены на скорость выполнения (закончить как можно быстрее комплекс упражнений), на силу (собрать максимальный вес в нескольких подходах) на выносливость, это могут быть несколько упражнений подряд на большое количество повторений, также могут быть и в других сочетаниях упражнения могут быть самые разные.

Изначально тренировки в виде функционального многоборья появились за рубежом и называются они там по сей день crossfit. Это целая методика подготовки организма к различным физическим задачам, придуманная Грегом Глассманом. Помимо методики подготовки соревнования по crossfit считаются крупнейшими в мире в этой области и именуется как «crossfit games».

#### **Возрастные группы участников соревнований**

- группа (дети) - юноши и девушки 11-13 лет;
  - группа (подростки) - юноши и девушки 13-15 лет;
  - группа (кадеты) - юноши и девушки 15-17 лет;
  - группа - (юниоры) юниоры и юниорки 17-20 лет;
  - группа (взрослые) - мужчины и женщины 20 -40 лет;
  - группа (ветераны) - ветераны 40 и старше
- Возраст спортсменов определяется годом, месяцем и днём рождения.

Соревнования по функциональному многоборью делятся на личные, лично-командные и командные.

Принципиальное отличие детских тренировок по Ф.М. от взрослых это отсутствие специализации или сведение ее к минимуму. Специализацией в Ф.М. называют упражнения из тяжелой атлетики или гимнастики, требующие высокой концентрации и определенных навыков (базы) для успешного их выполнения.

#### **Тренировочный процесс**

Итак, как же проходят тренировки по Ф.М.!? , расскажем на примере групп по функциональному многоборью, занимающихся в спортивном клубе максюта юнион. Детские группы по Ф.М. набираются от семи и до шестнадцати лет. Упражнения, как правило, все привязаны ко времени или имеют соревновательный характер или игровой. Мы проводим различные тренировки на разные группы мышц, разной направленности, чтобы по максимуму заинтересовать ребенка. Многогранность это основное отличие от других видов спорта, поэтому этот вид спорта так быстро завоевывает популярность. Также, как и в других видах спорта у детей есть определенные нормативы в различных движениях, которые они должны уметь выполнять или стремиться к этому это в основном базовые движения.

<b>упражнения</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-13 лет</b>	<b>14-16 лет</b>
Подтягивания на перекладине		2-4	4-10
Отжимания	10-15	20-30	30-50
Жим стоя на 10 повторений	7-10 кг	10-15 кг	15-20 кг
Приседания на 10 повторений	7-10 кг	20-30 кг	30-40 кг
Становая тяга на 10 повторений	-	10-15 кг	Девушки вес 25-30 кг Юноши 30-50 кг
Прыжки на прыгалке, у старших двойные прыжки за 1 минуту	100	120	60
Прыжок в длину	140	190	От 190 и больше
Бег челночный 3 по 10	9 секунд	8 секунд	7 секунд

У детей старшего возраста добавляются тренировки силовой направленности, а также добавляются и элементы тяжелой атлетики и гимнастики и другие, старшие группы почти ничем не отличаются от взрослых групп, многие даже в этом возрасте развиты куда лучше, чем взрослые. Но в отличие от взрослых групп детские группы нужно постоянно корректировать и призывать к вниманию и дисциплине иначе они вас попросту не услышат.

Одним из важнейших аспектов в тренировках является повышение мобильности. Перед началом тренировки это, как правило, составная разминка с небольшими элементами динамической растяжки.

После тренировки это статическая спокойная растяжка, в которой уделяется большое внимание седалищно-подколенной группе мышц, передней части бедра, мышц плечевого пояса и голеностопа. Многие движения в Ф.М. будут просто недостижимы без мобильного тела, поэтому так важно работать не только над двигательными качествами, но и над повышением мобильности суставов.

Хотелось бы отметить, что он может стать прекрасной базой для других видов спорта, может служить подготовкой к сдаче нормативов ГТО, а также подготовкой к службе в армии. Чем отличается функциональное многоборье от других видов спорта и в чем же его плюсы!?! Ф.М. в отличие от других видов спорта не имеет специализации, в этом и есть его главная диковинка, нагрузка является разносторонней и гармонично отражается на развитии. В привычных нам видах спорта атлет работает в одном направлении по своей специализации, здесь же атлету предстоит работать над многими

движениями в силе, выносливости, скорости, ловкости и т.д. Именно поэтому этот вид спорта подходит для физического развития молодежи.

Различные упражнения изменение интенсивности тренировки создают постоянный так называемый стресс для организма, человек выходит из зоны комфорта, что в свою очередь плодотворно влияет на организм. В совокупности показателей (как функциональных) атлет Ф.М. развит лучше, чем атлеты других видов спорта, он более стрессоустойчивый, более адаптирован к нагрузкам. Поэтому многие специалисты в разные виды спорта стали использовать в качестве базы для развития Ф.М.

Мы провели эксперимент на базе спортивных клубов «Максюта юнион», две группы людей в количестве по десять человек в каждой группе посещали разные тренировки, одна из которых посещала групповые тренировки по аэробике с отягощением направленные на все группы мышц, а также аэробные тренировки, направленные на развитие кардио-респираторной системы организма и повышению уровня физической активности, посещая тренировки три раза в неделю.

Другая группа посещала тренировки по функциональному многоборью/кроссфиту и также посещала тренировки три раза в неделю, одна из которой была преимущественно силовой направленности, другая смешанной направленности, то есть на развитие и кардио-респираторной системы, и на повышение мобильности, и силовой, и на повышения уровня подготовки в области гимнастики.

Третья тренировка была направлена на повышение уровня координации движений, повышение мобильности и гимнастических качеств. После завершения полугодичного цикла мы провели тест в различных упражнениях, таких как, приседания со штангой на плечах с максимальным весом и также с максимальным весом в количестве пятнадцать раз, запрыгивания на тумбу в количестве двадцать раз, прыжок в длину с двух ног с места на максимальное расстояние, бег на сто метров и на километр, отжимания от пола и упражнение на мышцы кора скручивания на ковре.

В среднем результаты, которые показала группа участников, которые занимались кроссфитом были минимум на двадцать процентов выше, чем у группы, которая занималась аэробикой.

#### **Плюсы и Минусы Ф.М.**

Чем же хорош этот вид спорта для обычных людей, которые никогда не занимались спортом, в чем отличие от тренировок в тренажерном зале?! Во-первых, тренировки, как правило проводятся под контролем тренера. Движения адаптированы под любого человека, нагрузка моделируется в зависимости от уровня подготовки человека. Интенсивность тренировки выше, чем в тренажерном зале, поэтому люди, которые стремятся к красивой фигуре, быстрее достигают поставленных целей. Так, как тренировки проводятся в групповом формате, многие группы людей

объединяются в спортивное сообщество и вместе проводят досуг. Ф.М. открывает в людях новые возможности, возможности стать лучше, возможности стать мобильнее, сильнее, выносливее, быстрее.

**СИЛЬНЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ, БЫСТРЕЕ** именно этот лозунг нужен для мотивации нашей молодежи. Здоровый образ жизни становится в наше время все популярнее, и на этой волне популярности нам необходим двигатель, который волеет спорт в массы. В этом и может нам помочь функциональное многоборье, этот вид спорта подходит для каждого человека, подходит для подготовки к сдаче норм ГТО, для подготовки к службе в армии и для оптимизации в повседневной жизни. Как показывает практика ежегодный турнир «Энергия жизни» посвященный 23 февраля и 8 марта из года в год становится все популярнее, собрав в первый 2016 год 70 человек, в 2017 год количество участников превысило 100 человек, среди участников соревнований были дети различных секций, студенты и спортсмены любители. Единственный минус наш взгляд этого вида спорта лишь в том, что его нет в программе олимпийски игр.

**Вывод.** Неважно, какой вы человек, спортсмен или любитель, ребенок или взрослый, использовать тренировки по функциональному многоборью – значит становиться: сильнее, быстрее, выносливее, мобильнее и точнее. Функциональное многоборье многогранный вид спорта и поэтому может стать полезным как физическом, так и психологическом развитии.

### **Библиографический список**

1. Суслина И.В. Физиологические аспекты выносливости в спорте. Волгоград, 2012. 132 с.
2. URL: <http://tass.ru/sport/4421533>.
3. Биомеханика: Учеб. для сред, и высш. учеб, заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 672 с.
4. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: Учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. 2018. 395 с.
5. Теория и методики физического воспитания: Учебник. / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
6. Барбашин В.В., Котенко С.А. Мотивационная обусловленность занятий массовой физической культуры среди учащейся молодежи // Теория и методология совершенствования физического воспитания в рамках образовательных стандартов третьего поколения: Материалы IV Всероссийской заочной межвузовской научно-практической конференции. Саратов, 2010.
7. Маркин Э.В. Влияние полиатлона на развитие студента // Инновации в образовании: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2010. С. 255.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ПОТРЕБНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Валиуллина О.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Адова О.В.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный  
университет», Уфа**

**Аннотация.** В статье приводятся данные анализа физкультурно-спортивных мотивов, обучающихся Башкирского государственного аграрного университета.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, психофизическая готовность, мотивация.

**Введение.** Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-профессиональных напряжений. Работоспособность, успешность в учебной деятельности студента зависит в большей степени от функционального состояния здоровья. Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Целый ряд обстоятельств студенческой жизни влекут за собой отрицательный эффект. Трудности обучения в вузе связаны с необходимостью усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением [1, 2].

В настоящее время целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3, 4]. Кроме выполнения студентами ряда контрольных нормативов по физической подготовленности студентов, большое внимание уделяется формированию тех знаний и умений, которые способны побудить студенческую молодежь к самостоятельной организации рационального, организованного стиля жизни, здорового образа жизни.

Для того, чтобы физическая культура стала полноценным фактором становления специалиста, она должна быть лично значимой для студента. В данном контексте, важным моментом физического воспитания обучающихся является формирование четкой мотивации, устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом [5].

**Цель исследования:** определить уровень сформированности личностной потребности обучающихся в занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Задачи:**

- выявить особенности мотивов занятий физической культурой у студентов и их возможную взаимосвязь с профессиональными мотивами;
- разработать педагогические условия и приемы, обеспечивающие коррекцию ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

**Условия, методы.** На базе ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет» было проведено исследование со студентами 3 курса различных факультетов. В исследовании приняли участие 64 человека.

Проведен опрос с использованием метода изучения у студентов мотивов, основанных на сложившихся системах ценностей, интересов, потребностей.

1. Мотивы, формирующие отношение студентов к занятиям ФКиС представлены на рис. 1.

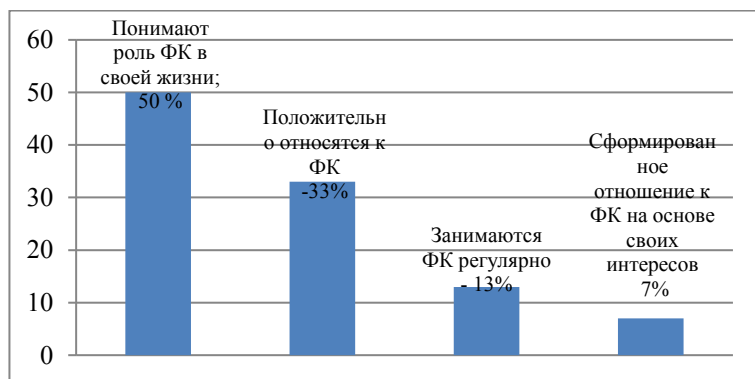


Рисунок 1 – Мотивы, формирующие отношение студентов к физической культуре

По итогам исследования 50% опрошенных студентов понимают роль, значение физической культуры в своей жизни; 33% положительно относятся к физической культуре; около 13% занимаются физической культурой регулярно, определив для себя приемлемую форму и условия занятий; и только у 7% студентов имеется четко сформированное отношение к физической культуре и спорту, основанное на его собственных потребностях и интересах.

2. Определение ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

В ходе исследования установлено, что наиболее распространены следующие мотивы участия в спортивных мероприятиях- стремление заниматься определенным видом спорта или системой физических упражнений, любовь к спорту (около 19% опрошенных студентов), желание обладать хорошим физическим развитием, телосложением (47%), воспитание физических качеств и двигательных способностей (17%), стремление к здоровому образу жизни (17%) (рис. 2).

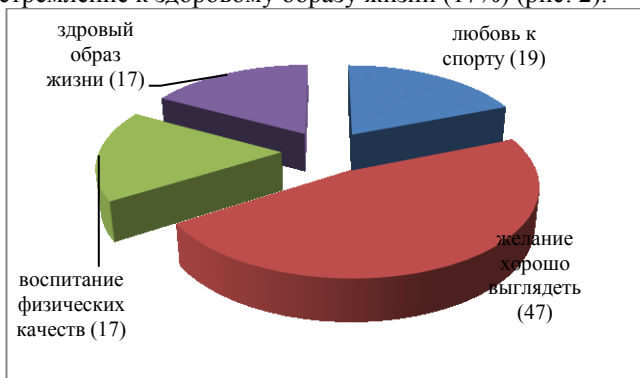


Рисунок 2 – Ценностное отношение студентов к физической культуре

3. Определение уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выявлено, что доминирующими мотивами в психофизической подготовке к профессиональной деятельности являются, прежде всего, интерес к получению необходимых прикладных знаний и формированию двигательных умений (36% студентов), стремление к самоутверждению в процессе активной физкультурной деятельности (26,5%), желание добиться успеха (соревнования) (17%).

**Результаты.** Различная степень мотивированности студентов в области физической культуры и спорта обуславливает необходимость в дифференцированных подходах к их физическому воспитанию с учетом особенностей мотивации. Эффективное формирование активной жизненной позиции, где значимое место занимают физическая культура и спорт, возможно при соблюдении следующих педагогических условий:

1. Создание оптимального положительного психоэмоционального фона физкультурно-спортивной деятельности за счет:

– поведения преподавателя и внешней обстановки места занятий (эстетика спорт зала, формы, инвентаря, оборудования; этика поведения,

проявление оптимизма, доброжелательности, эрудиции, радостного настроения и т.п.);

- использование игрового и соревновательного методов, вызывающих сильный психоэмоциональный «отклик» и включенность в физкультурно-спортивную деятельность;

- разнообразия средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, которые способствуют ликвидации монотонии и препятствуют снижению психической активности и психическому пресыщению (нарастанию психической раздражительности и отвращения к деятельности) и т.д.

2. Правильная постановка задач физкультурно-спортивной деятельности, которая предусматривает:

- их конкретность и значимость в личном отношении;

- привлекательность в двигательном и эмоциональном аспектах;

- оптимальную трудность и доступность для реализации в относительно короткий временной период.

3. Оптимально содержательная загруженность физкультурно-спортивной деятельности, обеспечиваемая следующими организационно-педагогическими приемами:

- устранение ненужных пауз и перерывов, что предусматривает обеспеченность учебного процесса оборудованием и инвентарем; внедрением дополнительных заданий;

- осуществление постоянного контроля и наблюдения за ходом физкультурно-спортивной деятельности со стороны преподавателя;

- использованием двигательных заданий, реальных для всех занимающихся, что особенно эффективно в практике дифференцированного подхода к физическому образованию.

**Выводы.** Значимость данной проблемы актуальна на протяжении многих лет. В процессе многолетнего физического воспитания в вузе, необходимо учитывать физкультурно-спортивные интересы обучающихся.

### **Библиографический список**

1. Маликова Г.Т., Валиуллина О.В. Формирование ценностного отношения студентов к физической культуре // Проблемы и перспективы развития инновационной деятельности в агропромышленном производстве: Материалы всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2007. С. 266-270.

2. Яунбаева Н.С. Педагогические условия формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Современное вузовское образование: теория, методология, практика: Материалы Международной учебно-методической конференции. Уфа, 2013. С. 101-102.



3. Семерханова Н.Ф. Роль физического воспитания в формировании личности студента // Универсиада – как стимул развития студенческого спортивного движения: материалы Международной научно-практической конференции. Уфа, 2009. С. 169-171.

4. Адова О.Л. Значение физической культуры и спорта для студентов БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Уфа, 2011. С. 228-229.

5. Энгельс Н.Г., Валиуллина О.В. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни студента // Современные тенденции в биологических науках XXI века: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Бирск, 2005. С. 21-26.

УДК 796.06

### **ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Матвеева Н.А.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Тимофеев М.В.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Васильева Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Шашкова Е.В.**

**ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары**

**Аннотация.** Данная статья определяет основные мотивы занятий физической культурой и спортом, а также выявляет особо значимые причины, которые препятствуют активным занятиям физической культурой.

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

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека всегда была и остается одной из актуальных проблем человеческого общества. На протяжении всей жизни нам говорят о том, чтобы мы вели активный образ жизни, делали по утрам зарядку, правильно питались, по возможности больше плавали, бегали и т.д. Следуя этим советам, родители, педагоги призывают детей быть активными, хотя, чтобы они развивались и участвовали с ранних лет в каких-либо спортивных мероприятиях. Мы знаем много случаев, когда профессиональные спортсмены благодарят

своих родителей, педагогов за их терпение и понимание; за то, что они помогли им добиться таких высот в их профессиональной и спортивной карьере; за то, что они разглядели талант ребенка.

На сегодняшний день очень много разных кружков, секций, спортивных школ и т.п. С малых лет родители могут записать ребенка в определенную секцию, в спортивную школу. Молодые люди в любое время могут прийти на спортивную площадку и побегать там, сходить в бассейн, в тренажерный зал, поиграть в хоккей, футбол и т.п. Мы имеем достаточно много возможностей для укрепления нашего здоровья. Но, к сожалению, не все пользуются этими возможностями. Реальная практика свидетельствует об ухудшении здоровья подрастающего поколения, об инфекционных и хронических заболеваниях. Почему же подрастающее поколение не хочет заниматься спортом? Что им мешает, когда вокруг столько возможностей?

Большинство людей, в том числе и молодые люди, ведут малоподвижный образ жизни, много сидят в социальных сетях, все свободное время проводят за компьютером, играют в видеоигры, питаются неправильно. Все это ведет к ухудшению здоровья, человек становится ленивым, из-за неправильного и избыточного питания человек набирает достаточно большую массу тела.

При таких обстоятельствах у людей нет ни малейшего желания заниматься спортом, быть более активным. Это очень плохо. Разве так трудно уделить занятиям спортом хотя бы 20-30 мин в день? Больше всего вызывают беспокойство молодые люди. Все-таки они будущие родители, и должны будут быть примером для своих детей.

Да, студенчество - это лучшая пора в жизни любого человека. В этот период человек осознанно начинает заниматься тем, что ему нравится и приносит удовольствие. Но, к сожалению, не все так просто. На начальном этапе обучения у студента могут возникнуть ряд трудностей: в связи с увеличением учебной нагрузки, относительно свободной студенческой жизнью, проблемами в социальном и межличностном общении. Все это ведет к стрессу, плохому настроению и пропаже интереса студента ко многим дисциплинам.

С 1994 г. физическая культура объявлена обязательной дисциплиной в высших учебных заведениях. Как было отмечено, факты говорят о том, что молодое поколение не заинтересовано в занятиях физической культурой. Часто можно услышать от студентов, что они не хотят ходить на данную дисциплину. Хочется спросить, почему? Что плохого в том, что ты побегаешь, сделаешь различные упражнения, поиграешь в волейбол, баскетбол, сходишь в тренажерный зал или же посетишь бассейн? Мы решили узнать основные мотивы занятий физической культурой у студентов, а также выявить основные причины, которые мешают им заниматься спортом.

Нами было проведено два опроса. Первый опрос – изучение мотивов занятий спортом. Второй опрос - выявление причин, которые препятствуют студентам ВУЗа заниматься спортом. В опросе принимали участие 80 студентов первых и вторых курсов Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева.

Благодаря проведению данных опросов мы выяснили отношение студентов ЧГПУ к дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Таблица 1 – Результаты первого опроса

Мотивы занятий студентов по физической культуре.		Контингент опрашиваемых		
		Жен. (n=35)	Муж. (n=45)	Всего (n=80)
		Количество	Количество	Количество
Самосовершенствование	Стремление улучшить здоровье	6	7	13
	Похудеть	9	2	11
	Улучшить внешний вид	4	5	9
	Развитие физических способностей	2	10	12
Активный эмоциональный отдых	Удовольствие от занятия спортом	3	5	8
	Эмоциональная разрядка, снятие напряжения	1	2	3
Коммуникативный	Общение с друзьями неформальной обстановке	3	1	4
Социальный	Участие в общественных мероприятиях (Вознаграждение, награды, различные поездки, сборы и т.д.)	5	12	17
Долженствование	«Занимаюсь, потому, что так надо»	2	1	3

Таблица 2 – Результаты второго опроса

Причины, препятствующие студентам заниматься спортом	Контингент опрошенных		
	Жен. (n=35)	Муж. (n=45)	Всего (n=80)
	Количество	Количество	Количество
Нехватка времени	3	2	5
Лень, усталость, отсутствие желания заниматься	7	5	12
Отсутствие привычки к занятиям физической культурой	5	3	8
Нет причин	20	30	50

В ходе исследования было выявлено, что у студентов женского пола преобладает такой мотив занятия физической культурой и спортом, как самосовершенствование. У большинства девушек главная причина посещения занятий физической культурой – это похудение, стремление улучшить здоровье и участие в общественных мероприятиях. Далее идет улучшение внешнего вида, удовольствие от занятия спортом и общение с друзьями в неформальной обстановке. Наименьшее количество набрали такие мотивы, как развитие физических способностей и учебная необходимость.

Во втором опросе мы узнали причины, которые мешают студенткам активно заниматься спортом. Радует, что большинство девушек ответили, что у них нет причин, которые мешают им заниматься физической культурой. «Лень, усталость, отсутствие желания заниматься» - данная причина набрала 7 голосов. Следом идет такая причина, как «отсутствие привычки к занятиям физической культурой». 3 голоса – «нехватка времени».

Главные мотивы занятий физической культурой для юношей – это участие в общественных мероприятиях, развитие физических способностей, стремление улучшить здоровье. Равное количество голосов набрали такие мотивы, как улучшение внешнего вида и удовольствие от занятия спортом. Мотивы «похудеть», «эмоциональная разрядка, снятие напряжения», «общение с друзьями в неформальной обстановке», «занимаюсь, потому, что так надо» набрали наименьшие голоса.

Больше половины юношей ответили, что у них нет причин, которые препятствуют занятиям физической культурой. «Лень, усталость, отсутствие желания заниматься» - причина, которая больше всего мешает им вести здоровый образ жизни. За «отсутствие привычки

к занятиям физической культурой» ответили трое студентов, а за такую причину, как «нехватка времени» проголосовали лишь двое студентов.

Можно сделать такой вывод: на занятиях по физической культуре юноши стараются развивать свои физические способности, а девушки желают похудеть. Как девушки, так и юноши стремятся улучшить здоровье. Исходя из опросов, можно сказать, что большинство студентов ЧГПУ с радостью посещают дисциплину «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Лишь у малой части студентов есть причины, по которым они не хотят посещать данную дисциплину. Можно заметить, что у молодежи есть мотивация, и это радует, так как она помогает им активно заниматься спортом.

Выявление основных интересов, мотивов у студентов в сфере физической культуры было основной целью, ради которой мы провели опрос. У них есть мотивация, они обязательно будут посещать дисциплину физической культуры и придавать этим занятиям осмысленный характер.

Когда педагог направляет свою деятельность на всестороннее развитие студента, когда он умеет грамотно сочетать все методы воздействия на него, а также правильно организывает время, студенты начинают обретать мотивацию, заниматься спортом.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом - это достаточно сложный процесс. Не только педагог должен стараться найти такой подход, чтобы вызвать интерес у студента, но и сам студент должен пробовать заниматься разными видами спорта, и возможно он найдет для себя что-то увлекательное в сфере физической культуры. Конечно же, надо организовывать секции, развивать игровые виды спорта, интересующие студентов, на занятиях надо проводить различные эстафеты, и т.д.

Таким образом, мы выяснили основные мотивы, узнали причины, ради которых студенты занимаются физической культурой, смогли найти решение, позволяющее повысить мотивацию молодого поколения. Молодежь - это будущие родители, они должны заботиться о себе, им надо стараться оберегать свое здоровье и вести здоровый образ жизни.

## **О РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В БЕЛГОРОДСКОМ ГАУ**

**Герей Л.В.**, и.о. заведующей кафедрой  
**Богданова О.А.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина», Белгород**

**Аннотация.** Реализация Указа Президента Российской Федерации, постановления Правительства Российской Федерации и Белгородской области, приказ Министерства спорта Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» в Белгородском ГАУ, внедрение комплекса ГТО среди студентов и сотрудников университета.

**Ключевые слова:** состояние здоровья, физическая культура, комплекс ГТО, студент, мотивация к занятиям.

24 марта 2014 года был издан Указ Президента Российской Федерации №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»; пункт 18 «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 и пункт 14 о мероприятиях по поэтапному внедрению комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р.

4 августа 2014 года утверждено постановление Правительства Белгородской области №293-пп «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Белгородской области».

21 декабря 2015 года вышел приказ Министерства спорта Российской Федерации №1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и положения о них.

В соответствии с планом мероприятий поэтапного внедрения комплекса ГТО с апреля 2015 года началась работа в Белгородском ГАУ.

Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, в пропаганде здорового образа жизни, создании условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.

Отличную физическую закалку приобретают студенты в тренировках и соревнованиях при подготовке к выполнению норм комплекса ГТО.

Сейчас и в ближайшем будущем надо решать проблему, стоящую перед физкультурным движением: организацию систематических занятий физической культурой и спортом каждого студента в течение дня, недели, месяца, года.

Важная роль в решении вопроса подготовки к выполнению норм ГТО принадлежит кафедре физической культуры, где регулярно проводится мониторинг функционального состояния студентов и сотрудников университета.

Преподавателями кафедры физической культуры, под руководством доцента кафедры Самойлова Ю.П. было проведено исследование со студентами 1-х курсов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Коллективом сделан вывод: в период подготовки к выполнению норм комплекса ГТО следует уделять много внимания циклическим видам спорта (легкоатлетический кросс, лыжные гонки, плавание).

Было проведено анкетирование среди студентов, преподавателей и сотрудников нашего университета, с целью узнать – «зачем выполнять ГТО в 21 веке?». Все охотно ответили на этот вопрос и поделились своим мнением о значимости комплекса ГТО.

Самыми популярными ответами были:

«Желание быть первым, заниматься самообразованием и саморазвитием», «проверить свой уровень физической подготовленности и доказать свой статус», «комплекс ГТО прекрасно мотивирует людей вести здоровый образ жизни», «комплекс ГТО поддерживает студентов в тонусе, а тонус – залог успешного человека», «крепкие и здоровые люди – залог сильной и успешной страны, нашей России».

За период 2015-2018 годов кафедрой физической культуры была проведена следующая работа:

1. Изданы приказы: №133-3 от 10 апреля 2015 года «О подготовке и выполнении норм комплекса ГТО», №431-3 от 11 декабря 2015 года «О создании центра тестирования», №517-3 от 12 декабря 2016 года «О внесении изменений в приказ № 431 от 11.12.2015 г.».

2. Создан организационный комитет, который возглавляет ректор университета Турьянский Александр Владимирович.

3. Назначены ответственные за организацию, подготовку и выполнение норм комплекса ГТО: директор спортивного клуба Репин Александр Юрьевич и заведующая кафедрой физической культуры Герей Людмила Васильевна.

4. Из числа преподавателей кафедры организована судейская коллегия для выполнения норм ГТО, которой Управлением физической

культуры, спорта и молодежной политики Белгородской области присвоены звания «Судья по спорту третьей категории».

5. Разработан план реализации внедрения ГТО в Белгородском ГАУ.

6. Создано место тестирования.

7. Организовано прохождение медицинского обследования студентов и составление коллективной заявки на участие в тестировании.

8. В течение первого полугодия прохождение регистрации студентов на сайте ГТО.ru, заполнение заявлений.

Третий год подряд с февраля месяца, после физической подготовки на занятиях по дисциплине «физическая культура и спорт» и самостоятельной работы, студенты и преподаватели выполняли нормы ГТО, согласно графику. Регулярно велся отчет о приеме нормативов в региональный центр тестирования и управление физической культуры Белгородского района.

Студенты нашего вуза трижды участвовали в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Белгородской области и становились призерами. А в 2017 году, преподаватели нашего университета участвовали в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» Белгородского района.

Студенты вуза выступали на научных студенческих конференциях о значении ГТО среди молодежи. Для пропаганды и агитации через информационный отдел был организован показ роликов о правильном выполнении испытаний норм комплекса ГТО, помимо этого, на сайте и в газете «Мир университета» была постоянно представлена свежая информация о проделанной работе. Для выполнения норм ГТО по плаванию был налажен контакт с администрацией «Дворца культуры» поселка Майский. Для выполнения норм ГТО по метанию гранаты университет сотрудничал с МОУ «Майская гимназия», директором которой была предоставлена база для проведения данного вида испытаний.

Для проведения тестирования были организованы курсы для судей нашей кафедры, а я в период с 14 ноября по 25 ноября 2016 года прошла повышение квалификации по дополнительной профессиональной программе: «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» в объеме 72 часов. Для наглядности результатов оформлен стенд «Информация по ГТО».

По вопросам внедрения Всероссийского комплекса ГТО наши ответственные регулярно принимали участие в совещаниях,



организованных Управлением физической культуры и спорта Белгородского района и области.

Для мотивации выполнения норм комплекса ГТО в Положении «О повышенной стипендии студентов» в пункт 12 «Повышенная стипендия назначается...» добавлен критерий – студенту, имеющему золотой знак отличия.

Для рационального и эффективного проведения испытаний был закуплен и изготовлен недостающий спортивный инвентарь: перекладина, гранаты, скамейки для наклона вперед.

За истекший период в нашем вузе зарегистрировалось около 2000 человек, из них знаки отличия ГТО (золото, серебро и бронза) присвоены 193 студентам и преподавателям.

По итогам 2017 года Белгородская область вышла на первое место в России по выполнению норм комплекса ГТО, на третье место по выполнению норм на золотой знак и в этом есть и наша заслуга.

Стало традицией вручать знаки отличия ГТО в торжественной обстановке в День университета и на празднике «Спорт на всю жизнь».

В сентябре 2018 года в нашем вузе начал работу Студенческий спортивный клуб, одной из задач деятельности которого является вовлечение студентов в процессы организации и управления спортивной жизнью университета, а также подготовку и выполнение нормативов испытаний комплекса ГТО, совместно с кафедрой физической культуры и спортивным клубом. Свою работу клуб начал проведением мероприятия в рамках Всероссийского молодежного физкультурного проекта «От студзачёта АССК к знаку отличия ГТО».

Участники провели анализ состава тела, показатель силы, замеры окружности грудной клетки и тест на знания теории ЗОЖ. Затем на стадионе Белгородского ГАУ студенты выполняли нормативы ГТО: бег 60 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине. Более 140 студентов университета приняли участие в проекте, а это значит, что молодежь стремится к здоровому образу жизни и проявляет большой интерес к развитию спорта в университете.

Можно сделать вывод, что комплекс ГТО в нашем вузе востребован. Он позитивно встречен большинством студентов и преподавателей. Проведение испытаний нашло эмоциональный отклик у тестируемых. Сначала люди проверяли свой уровень физической подготовленности, а затем старались его повысить, это говорит о том, что студенты и сотрудники находятся в постоянном развитии, являющемся одним из главных условий учебной среды. Нарботанный

десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта [2].

Задачи, стоящие перед коллективом кафедры на 2018-2019 учебный год:

- продолжить физическую подготовку студентов и преподавателей к выполнению норм комплекса ГТО;
- увеличить число активно занимающихся физической культурой и спортом среди студентов факультета СПО;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди студентов и преподавателей университета, а также среди населения нашего поселка.

### **Библиографический список**

1. Коваленко В.А. Физическая культура. М.: Издательство Ассоциации строительных вузов. 2000. 69 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. 288 с.
3. URL: [http://www.akvobr.ru/kompleks\\_gto\\_kak\\_osnova\\_fozocheskogo\\_vospitaniya.html](http://www.akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html).
4. Маркин Э.В., Заеленцев А.С. ГТО в Вузах // Инновационные технико-технологические решения для строительной отрасли, ЖКХ и сельскохозяйственного производства: Сборник материалов VII-ой молодежной научно-практической конференции. 2016. С.230

УДК 378.172

## **ВЕРБАЛЬНОЕ И РЕАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Дзюбалов А.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»**, Смоленск

**Аннотация.** В рамках данной работы исследовались субъективное и реальное отношение студентов к основным элементам здорового образа жизни, физкультурно-спортивная активность студентов и основные формы занятий физическими упражнениями в свободное время.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, студенческая молодежь, досуг, мотивы, физкультурно-спортивная активность.

Формирование положительного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и в целом установки на здоровый стиль жизни – одна из приоритетных задач физического воспитания студентов высших учебных заведений. Эта задача становится особенно актуальной в условиях продолжительного демографического спада и все еще существенного отставания средней продолжительности жизни нашего населения от развитых стран.

Также во многих исследованиях указывается на весьма невысокий уровень здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. А как считают многие ученые образ жизни более чем на 50% определяет состояние здоровья и продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни можно рассматривать, как сложившийся способ организации учебной, производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности человека, направленный на укрепление и сохранение здоровья. Среди основных элементов здорового образа жизни чаще всего выделяют: рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, включая регулярные занятия физическими упражнениями, сбалансированное питание, закаливание, личную гигиену.

В настоящей работе была поставлена задача с помощью опроса выявить личностное отношение студентов к здоровому образу жизни и оценить насколько характер их жизнедеятельности ориентирован на укрепление и сохранение собственного здоровья и физическое самосовершенствование в реальной жизни. Для решения поставленной задачи была разработана специальная анкета «Физическая культура в жизни студента» и проведено анкетирование студентов 1 – 2 курсов. Всего путем случайной выборки было опрошено более 150 юношей и девушек.

Хорошо известно, что для укрепления здоровья и наиболее полного развития физического потенциала организма в молодом возрасте особенно велика роль занятий физическими упражнениями. Однако, как показало исследование широкие возможности физической культуры и спорта, как средства физического совершенствования и укрепления здоровья, в полной мере использует лишь незначительная часть студентов.

Прежде всего, это 10-12% студентов, которые занимаются на регулярной основе в тренировочном режиме, в спортивных секциях. Еще 32% используют в свободное время относительно систематически (2-3 раза и не менее 2-3 часа в неделю) различные формы самостоятельных занятий. С учетом учебных занятий по физической культуре, эта группа студентов выполняет лишь минимальный объем двигательной активности – 6-8 часов в неделю. Еще около – 20% студентов, занимаются в свободное время от случая к случаю – 1 раз в неделю и реже. Остальная часть студентов около – 40% вообще не

имеет, какой-либо физкультурно-спортивной практики в свободное время и испытывает на себе все негативные последствия гиподинамии.

Ведущими мотивами у большинства студентов, в порядке значимости, выступают: стремления улучшить фигуру, укрепить здоровье, всесторонне развивать физические качества. В тоже время, более чем для одной трети студентов физкультурно-спортивные занятия в системе досуговых ценностей имеют очень низкое значение или вообще никакого. Как средства активного отдыха после учебных занятий, физические упражнения используют 12% юношей и 6% девушек. Восстанавливать силы после учебных занятий 50% студентов предпочитают, общаясь с друзьями, ещё 25% используют культурно-развлекательные виды досуга, 15% – пассивный отдых.

Безусловно в какой-то мере, на такой статистике могла сказаться практика организации занятий физической культурой в школе. Половина опрошенных студентов указали, что никаких специальных знаний в области физической культуры за время учебы в школе они не получили, т.е. теоретический раздел не освещался, лекции не читались, еще 35% указали, что лекции читались, но не в полном объеме. К тому же, в спортивных секциях в школьный период серьезно занимались и выполнили какой-то спортивный разряд лишь немногие – 3-4% девушек и 15-16% юношей, 30-35% занимались не продолжительное время, спортивного разряда не имеют. Основная же часть юношей и девушек за время учебы в школе серьезно спортом не занималась.

Исследование так же показало, что утреннюю гигиеническую гимнастику, среди опрошенных студентов, ежедневно или почти ежедневно выполняют 4% девушек и около 10% юношей, еще 10-12% выполняют несколько раз в неделю, 26% указали, что выполняют очень редко – несколько раз в месяц, остальные вообще никогда её не делают.

Закаливающие процедуры использует ещё меньшая часть студентов, регулярно 2-3%, ещё около – 40% делают это эпизодически от случая к случаю.

Вопросам здорового питания серьезное внимание уделяет половина опрошенных девушек и лишь 10% юношей, остальные указали, что питаются, как придется, и по этому поводу особенно не задумываются. При этом 34% девушек, считают, что имеют лишний вес, а 15% юношей наоборот недостаточный.

Интересно, что юношей и девушек, вообще не употребляющих спиртные напитки, оказалось примерно равное количество около – 20%. Основная масса студентов (60%) употребляет спиртные напитки редко и в небольшом количестве, и ещё 20% делают это достаточно регулярно, как минимум несколько раз в месяц.

В тоже время около 70% студентов указали, что не курят, около – 20% пробовали за компанию. Признали, что курят по-настоящему 12% юношей и 3% девушек.

Исследование так же показало, что большинство студентов отводят, недостаточно времени на сон – 76% указали, что спят менее 8 часов, не высыпаются и хотели бы спать больше.

Проведенный опрос показал, что почти все студенты – 99% положительно относятся к здоровому образу жизни и считают необходимым придерживаться его принципам. При этом только около 20% студентов с уверенностью подтвердили, что в целом ведут здоровый образ жизни, 50% считают, что делают это не в полной мере, 30% хотели бы вести более здоровый образ жизни, но не получается. Тех, кто отвергал бы в принципе здоровый образ жизни, среди студентов, практически не оказалось – всего 1%.

В тоже время, абсолютно здоровыми себя считают только 13% юношей и 2% девушек. Большинство студентов считают себя лишь относительно здоровыми, и как минимум 1-2 раза в год обращаются за помощью к врачам, а около 40% отмечают разного рода отклонение в здоровье, часто болеют, около 15% отнесены к специальной медицинской группе.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- почти все студенты продемонстрировали положительное отношение к здоровому образу жизни и считают необходимым придерживаться его принципам;

- большинство студентов осознавая, не безупречность собственного здоровья, практически не прикладывают целенаправленных усилий для его поддержания и укрепления;

- большая часть опрошенных студентов слабо мотивирована на использование в целях укрепления здоровья различных средств физической культуры и испытывает в условиях учебной деятельности недостаток двигательной активности, дефицит сна, питается бессистемно, как придется;

- здоровый образ жизни, в полном его понимании, осознано культивирует или пытается это делать, лишь пятая часть студентов.

### **Библиографический список**

1. Маркин Э.В. Основы здорового образа жизни студентов аграрных Вузов // Russian Agricultural Science Review. 2015. Т.6 № 6-3. С. 238.
2. Ретинская Ю.А., Сапронова И.В. Информационное обеспечение образовательного процесса высшей школы // Образование, наука и производство. 2016. № 1(14). С. 26.

3. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.

4. Кузнецов В.П. Физическая культура и спорт в системе образования в России // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2017. С. 191.

УДК 796.412.093.41:378.663 (470.51-25)

### **ФЕСТИВАЛЬ ПО АЭРОБИКЕ «ВЕСНА В КРОССОВКАХ» - КАК РЕЗУЛЬТАТ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЖГСХА**

**Дружинина О.Ю.**, доцент

**Вершинина Н.Б.**, ст. преподаватель

**Рубцова Л.В.**, ст. преподаватель

**ФГБОУ ВО Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, Ижевск**

**Аннотация.** В данной статье мы обращаемся к актуальной, на сегодняшний день, проблеме: использование инновационных технологий для повышения интереса к занятиям аэробикой в студенческой среде. Вместе с тем, делимся опытом проведения Фестивалей по аэробике. Рассматриваем влияние подготовительных мероприятий к Фестивалю, как мотивационную составляющую к занятиям физической культурой, в целом, и проявлению в учебно-воспитательном процессе самостоятельности и творческой активности. Статья опирается на данные анкетирования студентов ИжГСХА – участников фестиваля, обобщение опыта работы специалистов кафедры физической культуры.

**Ключевые слова:** Фестиваль по аэробике, инновационные технологии, развитие творческой активности, самостоятельная работа, анкетирование, результаты, студенты.

**Введение.** Реализация приоритетных национальных проектов в области образования предполагает улучшение системы обучения и воспитания, в том числе и в процессе физического воспитания молодежи [8].

У студентов содержание образования концентрируется на гармоничном физическом развитии и общей физической подготовке, укреплении индивидуального здоровья и профилактики вредных привычек. Обучение современным оздоровительным системам, развития творческого отношения и компетенций в организации

самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельности вот лишь некоторые пути к достижению цели. Конечно, учитывая индивидуальные показатели здоровья и физического развития, сложившихся интересов к физической культуре [6].

Так, некоторые авторы считают, что «одной из основных задач в воспитании интереса к занятиям физической культурой является создание педагогами условий, которые могли бы формировать осознанную потребность в физической активности у студентов» [1]. С чем мы согласны. Другие авторы указывают еще и на оздоровительное значение занятий аэробикой и отмечают, что «новые виды занятий по фитнес-аэробике, фестивали, конвенции – все эти направления способствуют развитию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям» [5]. К этому мнению, мы также присоединяемся.

Так как физическое воспитание является неотъемлемой частью образования в вузах, то перед кафедрой физической культуры ставится задача повышения заинтересованности студентов к занятиям физическими упражнениями, для этого следует внедрять новые нетрадиционные технологии для организации учебных занятий со студентами вузов [2]. К таким видам деятельности относится не только Фестиваль по аэробике «Весна в кроссовках», но и сам учебно-воспитательный процесс, где и идет подготовка к нему.

Для кафедры физической культуры Ижевской ГСХА также одной из актуальных задач является задача, связанная с привлечением студентов к занятиям по физической культуре. Многолетний опыт проведения занятий по принципу спортивной специализации положительно сказался на посещаемости занятий и повышении заинтересованности студентов. В тоже время, занимаясь по одной и той же программе, у студентов появляется быстрая утомляемость, снижение интереса, отказ от посещения занятий. Встает проблема – с помощью, каких средств на занятиях аэробикой сохранить и активизировать интерес к занятиям? Для решения данной проблемы, преподавателями кафедры было предложено: во-первых, организовать Фестиваль по аэробике внутри специализации; во-вторых, создать условия для подготовки к фестивалю (а именно, студентам было предоставлено время на составление комплекса на занятиях, оказана им помощь в составлении комплекса и подборе музыкального сопровождения); в-третьих, с помощью анкетирования студентов выявлено отношение их к данному мероприятию и применению инновационных технологий на учебных занятиях аэробикой.

**Цель исследований.** Выявить влияние применения инновационных технологий на занятиях аэробикой, в период подготовки к Фестивалю «Весна в кроссовках», на заинтересованность студентов 1-3 курсов ИжГСХА.

**Организация исследования.** Для проведения данного эксперимента на базе нашей академии, были сформированы 8 групп (экспериментальные) 1-3 курсы.

В течение 6 месяцев (октябрь – март) занятия с группами проводились согласно учебному расписанию вуза. В процессе занятия, в основной его части, студентам выделялось время для составления танцевального комплекса аэробики и разучивания его всей группой. Преподавателями была оказана помощь в подборе упражнений, в их логической последовательности в комплексе, в расстановке и перестроении студентов на танцевальной площадке во время танца.

Фестиваль по аэробике «Весна в кроссовках» был проведен среди студентов 8-ми групп специализации аэробики 1-3 курсов, 5-ти факультетов. В выступлениях на танцплощадке приняло участие 145 человек в присутствии многочисленных болельщиков. Все участники в группах были награждены по номинациям. После Фестиваля среди участников (145 студентов) было проведено анкетирование.

**Результаты и обсуждение.** По результатам анкетирования только 38% респондентов занимались в школьных секциях (из них 74% танцами или аэробикой). Даже при таком низком проценте увлеченности детей физкультурой и спортом в школе результат показал, что 81% всех студентов участвовали в фестивале (оставшиеся 19% не успели выучить комплекс, в связи с пропусками занятий по болезни) и 90% опрошенных хотели бы, чтобы он (Фестиваль «Весна в кроссовках») стал традицией.

Подготовка к Фестивалю длилась 6 месяцев и определила цели участия в нем студентов. Ради зачета выступали 17%, в этом признались участники со слабой базовой танцевальной подготовкой, 19% респондентов ответили, что нравится участвовать в любых спортивных мероприятиях и 64% это те, кому, в принципе, нравится заниматься аэробикой на занятиях физической культурой, и те, которые отметили большую значимость Фестиваля по аэробике.

Учитывая, что в процессе подготовки на учебных занятиях студенты проявили себя с творческой стороны, т.е. самостоятельно составляли танцевальные комплексы, 78% респондентов хотели бы и на следующих курсах заниматься аэробикой, остальные 22% признались в сложности придумывания танцевальных движений и согласились бы остаться в группе аэробики, занимаясь лишь силовым упражнениями. На вопрос «Какое направление аэробики больше нравится?» - 73% ответили: и танцевальное, и силовое, чем собственно и занимались студенты на учебных занятиях по физической культуре специализации аэробики, и лишь 27% выбрали только силовое направление. Коррекция фигуры – это цель 67% опрошенных, для остальных 33% - развитие физических качеств.



**Выводы.** Таким образом, нами выявлено влияние применения инновационных технологий на занятиях аэробикой, в период подготовки к Фестивалю «Весна в кроссовках» на заинтересованность студентов 1-3 курсов ИжГСХА с помощью анкетирования. Итоги анкетного опроса студентов-участников Фестиваля показали крайнюю заинтересованность в занятиях по специализации, в связи с этим отмечено улучшение посещаемости занятий по физической культуре.

В связи с этим вывод – необходимо включать новые средства физической культуры в образовательную программу по физическому воспитанию в вузе, в том числе Фестиваль «Весна в кроссовках», который явился инновационным внедрением в работу кафедры физической культуры ИжГСХА.

Новизна данной статьи заключается в том, что нами предложена идея проведения Фестиваля как результата инновационной деятельности кафедры ф.к. и вариант организации и проведения данного мероприятия.

#### **Библиографический список**

1. Атажанова Д.К., Ашхамахов К.И. Мотивация к двигательной активности – основной фактор долженствующего физического развития студенческой молодежи // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы II международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2018. С.18-20.

2. Дружина О.Ю., Вершинина Н.Б. Методика развития силовых качеств студентов на учебных занятиях физической культурой в сельскохозяйственных ВУЗах. Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2017. 113 с.

3. Колонтий Т.В., Свечкарев В.Г. Виды мотивации студентов к занятиям физической культурой в университете // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы II международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2018. С. 191-193.

4. Крыльцова Д.Ю., Таланцева В.К. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы II международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2018. С. 119-121.

5. Максимов И.В., Глинкин В.Н. Аэробика для всех // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы II международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2018. С. 44-46.

6. Новокрещенов В.В. Нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) по спортивному ориентированию (проект) // Пути и проблемы реализации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации за период до 2020 г.». Ижевск, 2013. С. 10-15.

7. Рыскул Э.Т., Рожко Г.Т. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы II международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2018. С. 220-224.

8. Федорова М.Ю., Верещагина Л.М. Совершенствование учебно-воспитательного процесса по физической культуре у старших школьников // Пути и проблемы реализации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации за период до 2020 г.». Ижевск, 2013. С. 33-36.

УДК 796:159.9

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ**

**Корнишин И.И.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Корнишина С.Н.**, ст. преподаватель

**Фроловин С.А.**, ст. преподаватель

**ФГБОУ ВО «РГАУ – МСХА им. К. А. Тимирязева», Москва**

**Аннотация.** Психологическая подготовка – новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней – выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортивные соревнования, здоровый образ жизни.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для

достижения цели – победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой – точности и надежности управления этой активностью.

И соревновательная целевая установка, и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена.

Своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием); предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать: определение цели участия в соревновании; создание установки на достижение этой цели; формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации.

Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;

4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;

5) вероятное программирование соревновательной деятельности;

6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;

7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;

8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий.

Необходимо отметить, что спортивный результат складывается из трех составляющих:

– физической подготовки;

– функциональной подготовки;

– совершенствования механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения человека.

Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих «трех опор».

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна базироваться на информации о возможных и явных соперниках, состоянии мест соревнований и др. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсменов должны служить основой для формирования стоящей перед нами задачи.

Знание предстоящих трудностей дает возможность путем соответствующей тренировки, в том числе психологической, приучить спортсмена к нужным условиям.

### **Библиографический список**

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. М.: МГИУ, 2007. 376 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002. 408 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Серия: высшее профессиональное образование: Академия, 2007. 480 с.

УДК 378.172

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ, КАК ДЕТЕРМИНАНТА ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ**

**Клименко А.А.**, кандидат педагогических наук,  
заведующий кафедрой физического воспитания

**Калашник Е.А.**, руководитель спортивно-образовательного центра

**Яни А.В.**, кандидат экономических наук, директор спортивного клуба

**ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный  
университет имени И.Т. Трубилина», Краснодар**

**Аннотация.** Важным фактором конкурентоспособности современной личности является здоровье, а ключевым условием его поддержания и укрепления – здоровый образ жизни. Формированию здорового образа жизни содействует грамотно организованное физическое воспитание. В данной статье отражены результаты исследования двигательной активности студентов как результата традиционно организованного процесса физического воспитания в вузе, а также влияния занятий спортом на самооценку студентами своего здоровья.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, конкурентоспособность, двигательная активность, физическое воспитание

**Введение.** Целеполагание современной высшей школы сущностно связано с подготовкой конкурентоспособных специалистов для различных сфер социальной практики [7 и др.]. Важное значение для формирования конкурентоспособности студентов имеет эффективная организация в вузе процесса физического воспитания. Доказательством данному тезису служит то, что целью физического воспитания с позиции современных ученых является формирование

физической культуры личности, в том числе, воспитание мотивации, установок и навыков здорового образа жизни.

Здоровье человека (физическое, социально-психологическое) является и одним из критериев конкурентоспособности современных специалистов, и важнейшим фактором ее достижения. В критериальном плане качествами конкурентоспособной личности и, при прочих равных условиях, конкурентными преимуществами специалиста являются: физическая работоспособность, физическая активность, хорошее самочувствие и внешний вид и пр. (Е.А. Галузо, А.А. Герниченко, Р. А. Фатхутдинов и др.), а также показатели социально-психологического здоровья: познавательная активность, позитивное самоотношение и адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, психологическая независимость, нацеленность на успех, коммуникабельность и способность к компромиссу, толерантность и терпимость и т.п. [7].

Систематическая двигательная активность, организованная в соответствии с научно обоснованными характеристиками объемов и интенсивности нагрузок, направленно используемых физических упражнений, содержания их комплексов и т.п., напрямую влияет на формирование вышеперечисленных качеств конкурентоспособной личности. В связи с вышесказанным **целью** нашего исследования стало выявление уровня и особенностей двигательной активности современных студентов, сформированных в образовательной среде вуза без целенаправленного создания специальных педагогических условий, и определение влияния занятий спортом на самооценку студентами состояния своего здоровья. Для достижения указанной цели использовались **методы** теоретического анализа научной литературы, а также анкетирование, как инструменты констатирующего эксперимента.

**Содержание и результаты исследования.** Одним из наиболее значимых компонентов (показателей) здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим человека, достаточный уровень его двигательной активности [1, 3, 5 и др.]. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений [1, 2, 4, 6 и др.]. П.А. Рожков отмечает, что «средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально–психологического климата в коллективах и обществе в целом», являясь

превентивным средством поддержания и укрепления здоровья – как физического, так и социального [6].

Все вышесказанное обуславливает особую актуальность обеспечения оптимального двигательного режима учащейся молодежи, являющейся мощным ресурсом социального, экономического, духовного развития общества и государства. Первым шагом в решении данной задачи представляется определение исходного уровня физической активности обучающихся в вузе, а также причин недостаточного использования ими потенциала физической культуры и спорта для поддержания и укрепления здоровья. Выяснению указанных вопросов было посвящено анкетирование, проведенное в Кубанском государственном аграрном университете имени И. Т. Трубилина.

Основная часть разработанной анкеты включала 12 вопросов, ориентированных на определение уровня двигательной активности, предпочтительных для молодежи способов и видов двигательной активности, типичных причин ведения физически пассивного образа жизни и т.п. Участниками анкетирования стали 348 обучающихся семнадцати факультетов Кубанского государственного аграрного университета, в том числе: девушки – 37,9%, юноши – 62,1%; учащиеся 1 курса – 38,3%, 2 курса – 32,6%, 3 курса – 29,1%.

Обработка ответов респондентов позволила заключить следующее.

Шестая часть респондентов (15,5%) занимаются физической культурой только на элективных курсах по физической культуре и спорту в университете, самостоятельно в оздоровительных целях вообще не занимаются физической культурой и спортом, практически такое же количество обучаю (13,3%) делают это эпизодически (реже 1 раза в неделю). Систематически используют средства физической культуры в оздоровительных целях треть обучающихся (33,5%), причем 13,2% - ежедневно и 21,3% - примерно через день. Большинство студентов первого курса предпочитают заниматься самостоятельно оздоровительной физической культурой 1-2 раза в неделю (33,3%) или 3-5 раз в неделю (29,2%). Для большинства второкурсников периодичность занятий варьируется от 1-3 раза в неделю (28,0%) до редких эпизодических случаев (24,0%). Студенты третьего курса достаточно физически активны: 45,2% из них занимаются 2-3 раза в неделю, еще 19,1% - ежедневно или через день.

Наиболее предпочтительными для респондентов оказались оздоровительные занятия физической культурой в спортивных залах по месту учебы (45,8%) и у себя дома (43,8%). При этом студенты

ориентируются на нагрузки средней тяжести (45,4%) и легкие нагрузки (30,5%), что вполне логично.

Продолжительность оздоровительных занятий физической культурой варьируется, преимущественно, от 30 минут до одного часа (31,0%). Длительные оздоровительные занятия (один час и более) и занятия средней продолжительности (от 30 минут до одного часа) чаще практикуют студенты 3 курса (по 35,7%). Наименьшая продолжительность занятий отмечена у второкурсников: 70,6% из них уделяют двигательной активности менее 30 минут, причем 23,5% - менее 15 минут за одно занятие.

Больше половины респондентов (53,4%) к наиболее типичным причинам, мешающим им заниматься оздоровительной физической культурой, отнесли недостаток свободного времени. Как наименее очевидная, однако, отраженная в ответах студентов, была названа такая причина, как возраст (0,6%). Видимо, студенты считают, что пока еще не имеют необходимости в профилактике ухудшения состояния здоровья.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод, что оптимальный двигательный режим (ежедневные занятия физической культурой и спортом продолжительностью от 30 минут до одного часа) характерен только для седьмой части студентов. Следовательно, работа по популяризации здорового образа жизни и вовлечению студентов в занятия оздоровительной физической культурой является актуальной и требует специальной организации. При этом целесообразна разработка системы мер по повышению эффективности использования физкультурно-спортивной базы университета как одного из наиболее популярных среди обучающихся мест занятий физической культурой и спортом. Кроме того, важнейшим направлением работы видится просвещение учащихся в области параметров оптимального двигательного режима (периодичность, длительность, интенсивность занятий), способов эффективного использования средств физической культуры и спорта в целях здоровьесбережения, а также основ самостоятельных занятий физической культурой и спортом и рациональной организации свободного времени. Поскольку занятия спортом благотворно влияют на ряд показателей физического и социально-психологического здоровья личности, то важнейшим направлением оптимизации процесса физического воспитания студентов видится привлечение их к систематическим непрерывным занятиям в спортивных кружках и секциях.



### Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Здоровье в движении. М.: Сов. спорт, 1998.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-7.
3. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. М.: Флинта: Retorika, 1999. С. 1-35.
4. Курьсь В.Н. Система взглядов на образование человека в области физической культуры в онтогенезе // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Междунар. науч. конф. Ч. 1. Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. С. 72-81.
5. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 11-13.
6. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства // URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P2-8.HTM>.
7. Хазова С.А. Личностные качества конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. 2008. № 12. С. 64-68.

УДК 534.756

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ МИНСЕЛЬХОЗА

**Крупкин А.К.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина», Орел**

**Аннотация.** На сегодняшний день не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера. Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди обучающихся, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе.

**Ключевые слова:** физическая культура, развитие, молодежь, перспективные направления.

**Введение.** Все меньшее количество представителей молодежи занимаются спортом. За последние десять лет среди молодежи произошло повышение уровня заболеваемости и распространенности болезней за всеми их классами. Значительное распространение получили социально обусловленные болезни. Ухудшается эпидемическая ситуация по ВИЧ / СПИДу, который поражает прежде всего молодое поколение [1]. Здоровье молодежи, особенно студентов, определяет здоровье нации в целом, а значит, влияет на потенциал этой нации во всех сферах деятельности. Однако медики констатируют, что в последнее время общее состояние здоровья студентов вузов, как и всей молодежи, ухудшилось. Падение общего здоровья студентов происходит, прежде всего, потому, что мало кто из них ведет здоровый образ жизни [2]. Мы живем в условиях нестабильности экономической и политической ситуации и ежедневно сталкиваемся с ее отрицательным воздействием на самочувствие человека. Сегодня как никогда остро встает вопрос защиты и укрепления физического и духовного здоровья общества.

**Цель исследования.** Анализ литературных источников по теме показал, что проблеме значимости физической культуры и спорта в ВУЗах Минсельхоза в последнее время уделяется все большее внимание. Снижение значимости физической культуры и спорта в жизни молодежи, на наш взгляд, происходит по ряду причин, к которым в первую очередь следует отнести:

- отсутствие должной государственной поддержки системы физического воспитания и массового спорта;
- использование устаревших программ, форм и методов физкультурного образования, которые не вызывают у молодежи устойчивого интереса;
- несоответствие учебной программы и потребностей студентов
- недостаточная информированность обучаемых о здоровом образе жизни [6].

**Условия, материалы и методы.** Наиболее перспективным направлением совершенствования организации физического воспитания студентов младших курсов является предоставление относительной свободы в выборе видов профессионально-прикладной физической подготовки. В настоящее время определилось несколько форм профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут сгруппироваться по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации профессионально-прикладной физической подготовки,

которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента вуза, или для его части [3].

В стране необходимо создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, а также модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования. Кроме того, дальнейшему развитию физической культуры в стране будет способствовать развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. В целях повышения массовости студенческого спорта необходимо предусмотреть государственное финансирование, оплату тренировочных занятий во внеурочное время со студентами-спортсменами непосредственно в самом вузе, в том числе со спортсменами высокой квалификации, кроме того, увеличить в два раза зарплату тренера-преподавателя, работающего со студентами, возродить в стране централизованную профессиональную переподготовку тренеров-преподавателей, то есть осуществлять повышение профессиональной квалификации, (каждые пять лет) для тренеров-практиков, вооружив их современными знаниями по спортивной медицине, спортивной педагогике, психологии и физиологии, лечебной физкультуре, теории и методике физического воспитания и спорта, спортивному питанию, по научно-организованному спортивному отбору двигательного одаренных детей. Необходимо улучшить медицинское обеспечение российской системы физического воспитания, российского спорта, организовать грамотное, адекватное медицинское сопровождение учебно-тренировочных занятий в вузе, в сети физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОКи), фитнес-клубов, где бы спортивным врачом осуществлялся мониторинг здоровья физкультурников и спортсменов, а также, в случае необходимости, грамотный клиницист мог бы помочь тренеру-практику мобилизовать резервные возможности спортсменов перед предстоящими соревнованиями [4]. Необходимо изменить структуру и содержание учебных занятий, учитывая личностный интерес. Если говорить масштабно, то на государственном уровне внедрение в образование системы ГТО будет способствовать увеличению интереса к физической культуре.

**Результаты и обсуждения.** Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год. На наш взгляд, на данный момент большинство студентов высших учебных заведений (VI ступень ГТО)

заинтересованы в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку. Именно комплекс «Готов к труду и обороне» будет являться для них неплохим подспорьем в становлении хорошего здоровья, воли и характера, развитии спортивных навыков и многих других аспектов.

Основными преимуществами современного комплекса являются его интерактивная форма с применением поощрительных наград, популяризация по территории всей России. А также, главное, для чего нужны нормативы комплекса ГТО и что даёт их сдача – это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе – ещё и увеличение продолжительности жизни [5].

**Выводы.** Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и т.п.

Очевидно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного массового спорта и спорта высших достижений. Только в этом случае мы можем рассчитывать на высокие результаты российских спортсменов в предстоящих Олимпийских Играх и ответственных мировых и европейских соревнованиях. Практическое решение проблемы подготовки спортивных кадров высокой квалификации, по нашему мнению, возможно за счет своеобразного сосредоточения материальных и человеческих ресурсов в специализированных Центрах Олимпийской подготовки конкретных городов России, добившихся за последние годы наиболее значительных успехов в том или ином виде спорта.

#### **Библиографический список:**

1. Алдошина Е.А., Иванина Л.И. Мониторинг и анализ психофизического состояния в процессе физической подготовки студентов аграрных вузов: Монография. Орел, 2016.

2. Парфенов А.С., Маркин Э.В., Крупкин А.К., Кузнецов В.П. Основные проблемы соревновательных нагрузок в мини-футболе // Наука-2020. 2018. №1-1 (17). С. 124.

3. Ретинская Ю.А. Обучающие игры – эффективное средство формирования профессиональных навыков и умений спортсменов // Инновации в образовании: Материалы X научно-практической конференции. 2018. С. 311.

4. Ретинская Ю.А. Современные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // В сборнике: Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России. 2018. С. 110.

УДК 613.2

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

**Куркина Л. В.**, кандидат медицинских наук, доцент

**Аникин Г.Ю.**, ст. преподаватель

**Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт,  
Кемерово**

**Аннотация.** Снижение индекса здоровья (психологического и физического) студентов за период обучения в вузе в значительной степени обусловлено неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью. Значительный вклад в снижения индекса здоровья студентов вносит их нерациональное питание в период обучения в Вузе. Рациональное, т.е. построенное на научной основе, питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни, что особенно важно в формировании личности специалистов. Следует отметить, что потребность человека в здоровом образе жизни и высокой работоспособности является базовой потребностью человечества. Человечество на протяжении его существования искало пути продления активной жизни, сохранения и укрепления здоровья. А ведь с давних времен известен уникальный и абсолютно надежный способ сохранения и укрепления здоровья и увеличения долголетия – это является физическая культура. То есть физическая активность человека.

**Ключевые слова:** индекс здоровья студентов, ЛФК, студенты Кемеровском ГСХИ, культура здоровья, культура питания, заболеваемость среди студентов.

В настоящее время проблема здоровья населения обостряется во всем мире. Это связано с нарастанием и неблагоприятным влиянием на здоровье человека ряда экологических, социальных и экономических факторов. Особое место в негативном влиянии на здоровье человека занимает стрессогенное воздействие указанных факторов, которое можно рассматривать как одну из главных причин потери здоровья, снижения качества и продолжительности жизни.

Снижение индекса здоровья (психологического и физического) студентов за период обучения в вузе в значительной степени обусловлено неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью. Известно, что поступление в высшее учебное заведение у большинства студентов влечет за собой изменение привычных жизненных стереотипов, смену места проживания, изменения условий для самостоятельной работы, изменение режима и качества питания.

Количество студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья с каждым годом увеличивается не только из-за гиподинамии, но из-за других внешних факторов, как влияют на здоровье студента. Значительный вклад в снижения индекса здоровья студентов вносит их нерациональное питание в период обучения в Вузе. В то же время известно, что рациональное питание является важнейшим условием нормальной здоровой жизни человека. В связи с увеличением количества студентов, имеющих отклонения в индексе здоровья, возрастает значение одного из современных направлений физической культуры, как оздоровление человека – лечебной физкультуры (ЛФК).

Необходимо отметить, что профилактический и лечебный эффект ЛФК возможен при соблюдении ряда принципов: систематичности, регулярности, длительности, дозирования нагрузок, индивидуализации.

В зависимости от индекса здоровья студента используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья – лечебная физкультура. Следует отметить, что лечебная физкультура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболеваний. Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими освобождение от практических занятий на длительный срок, осуществляется по учебной программе, включает в себя три модели: образовательный, валеометрический и практический. В образовательной модели программы студенты получают знания на уровне современных научных достижений по проблеме «Человек и его здоровья». В валеометрической модели программы

студенты наглядно, с использованием современных технологий, получают представление об уровне имеющегося у них здоровья, о подверженности риску заболевания распространенными болезнями, динамике состояния здоровья под влиянием реализации собственной программы оздоровления.

В практической модели программы студенты получают практическое оздоровление в реализации индивидуальной программы оздоровления на занятиях по лечебной физической культуре и самостоятельно изучают культуру здоровья [1].

**Цель исследования:** анализ индекса здоровья студентов 1 курса Кемеровского ГСХИ, их понимания культуры здоровья.

**Задачи исследования:** обучить студентов использования методов и средств физической культуры по сохранению и укреплению здоровья и пониманию культуры здоровья.

**Результаты исследования.** Актуальность данной проблемы состоит в том, что физическое здоровье среди студентов Кемеровском ГСХИ с каждым годом ухудшается. Доля студентов, которые имеют отклонение в состоянии здоровья, в среднем составляет 29,39%. И это находит подтверждение при их медицинском обследовании.

Именно уровень физического состояния организма может служить эквивалентом соматического здоровья (культуре здоровья). В связи с этим на рис. 1 показаны группы «факторов риска, ... т. е. условий, обстоятельств, конкретных причин, обуславливающих здоровье, более других ответственных за возникновение и развитие болезней» (Ю. П. Лисицын).

Эти факторы риска оказывают влияние на состоянии здоровья студентов. Анализ отклонений в состоянии здоровья студентов Кемеровском ГСХИ были отмечены такие показатели заболеваемости как: заболевания органов пищеварения (35,5%); глаз (27,9%); сердечно-сосудистой системы (29,8%); гинекологические (18,8%); аллергические (15,4%); костно-мышечной системы (13,8%); нервной (14,7%); мочеполовой (12,1%); органов дыхания (11,6%).

Мы совместно со студентами проводили опрос о формировании здорового образа жизни среди них. Он показал, что решающим фактором формирования здорового образа жизни у молодежи является ее отношение к вредным привычкам: каждый третий студент курит, причем курящих девушек (29,6%) лишь немногим меньше, чем юношей (45,8%).

Среди основных причин курения 39,7% назвали «чтобы расслабиться»; 30,3% – «чтобы занять свободное время»; 7,5% – «испытать приятное ощущение»; 19,9% – «требуется организм». В результате опроса выяснилось, что каждый пятый курящий уже имеет физическое привыкание к никотину. Употребляют студенты и алкоголь (89,7% юношей и 88,6% девушек).

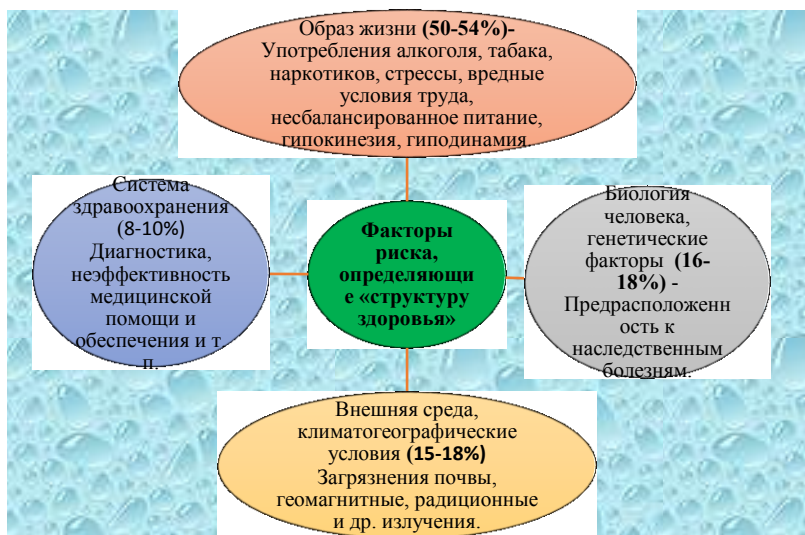


Рисунок 1 – Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»

Самыми распространенными напитками являются пиво (59,8%) и вино (49,7%). На основе изучения физического развития студентов КГСХИ, прогнозирования здоровья студентов в процессе обучения, выявления причинно-следственных связей между физическим развитием (физической подготовленностью) студентов и воздействием факторов среды обитания, предлагается программа по формированию здорового образа жизни у студентов.

Для проведения комплексного мониторинга здоровья студентов, был использован показатель здоровья студентов 1 курса с использованием методики А.Г. Марченко, которая направлена на группировку студентов по состоянию здоровья предусматривает выделение 3-х групп здоровья (медицинских):

– М<sub>1</sub> (здоровые) – лица, которые не болели в период наблюдения острыми и (или) хроническими заболеваниями. При медицинском осмотре отклонения в состоянии здоровья не выявлены;

– М<sub>2</sub> (практически здоровые) – это лица, имеющие в период наблюдения случаи обращения за медицинской помощью по поводу длительно протекающих заболеваний, а также относительно часто болеющие острыми заболеваниями (3-5 случаев с общей продолжительностью до 30 дней). Многолетние данные медицинского обследования студентов 1 курса за период с 2000 по 2018гг., приведены на рис. 2



Анализируя многолетние данные медицинского обследования студентов 1 курса за период с 2000 по 2018 гг., можно сказать поступивших студентов, что в 2018 г. основной группы здоровья (т.е. практических здоровых) – составило 51,9 %, чем 2000 г. – составляло 63,5% (уменьшилось в 0,82 раза). Если также посмотрим по другим группам здоровья как: медицинскую (имеющих незначительное отклонение в состоянии здоровья) – 2018 г. – 36,3%, 2000 г. – 22,8 % (т.е. увеличилось в 1,5 раза), освобожденных (имеющих значительное отклонение в состоянии здоровья) – 2018 г. – 11,8%, 2000 г. – 12,8 % (уменьшилось в 0,92 раза).

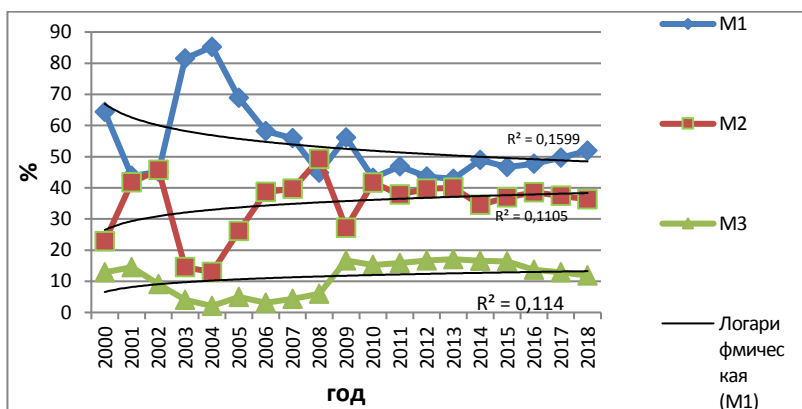


Рисунок 2 – Многолетние данные медицинского обследования студентов 1 курса за период с 2000 по 2018 гг.

Рассматривая полученные данные, можно сказать, что уменьшилось поступление практически здоровых людей и с ними проводится работа с привлечением их к спортивно-массовой и спортивной деятельности. Но также можно сказать, что увеличилось количество студентов, имеющих незначительное отклонение в состоянии здоровья, они привлекаются к научно-исследовательской работе. Необходимо отметить, что за последние годы имеется снижение в медицинской группе, студенты данной группы привлекаются к созданию роликов по ЛФК на кафедре и научно-исследовательской работе.

Следует отметить, что потребность человека в здоровом образе жизни и высокой работоспособности является базовой потребностью человечества. А ведь с давних времен известен уникальный и абсолютно надежный способ сохранения и укрепления здоровья и увеличения долголетия – это является *физическая культура*. То есть физическая

активность человека. Данный способ, не требующий дорогостоящих лекарств и технических приспособлений, а только воли и некоторого усилия над собой и после физической нагрузки приходит чувство мышечной радости, ощущение хорошего настроения и бодрости. На сегодняшний момент повышение двигательной активности детей стало проблемой не только нашего общества и во всем мире.

Все это показывает, что в наше время невозможно воспитать здоровое поколение людей, не обучая студенческую молодежь использованию науки о питании, культуре здоровья. Культуру питания нельзя купить, она воспитывается! Рациональное, т.е. построенное на научной основе, питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни, что особенно важно в формировании личности специалистов. Созданы методические рекомендации «Лечебная физическая культура и рациональное питание».

#### **Библиографический список**

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.

УДК 796-053:378.1(470.57)

### **АНАЛИЗ ТИПОЛОГИИ СПОРТИВНЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ БГАУ**

**Латыпов Н. В.**, старший преподаватель

**Ягафаров Р.Р.**, старший преподаватель

**ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет», Уфа**

**Аннотация.** В статье приводятся данные исследования для определения коллективного портрета болельщика среди профессорско-преподавательского состава и студентов Башкирского государственного аграрного университета.

**Ключевые слова:** спорт, футбол, болельщик, социология.

Для формирования личности в области физической культуры основным является проблема приобщения человека к повседневным занятиям физическими упражнениями. Мы знаем, что регулярные посещения спортивных состязаний привлекает людей к занятиям физическими упражнениями, повышает производительность труда,

способствует отказу от вредных привычек, воспитывает дружеские отношения в коллективе [1, 2]. Анализ зарубежных исследований, говорит о том, что спортивные зрелища формируют позицию пассивного наблюдателя, воспитывают агрессию и т.д. Расхождения в исследованиях потребовало более глубокого изучения данной проблемы.

Цель этих исследований обнаружить и объяснить влияние спортивных зрелищ на формирование личности, взаимосвязь «боления» и физкультурно-спортивной активности. Необходимо создать коллективный портрет современного болельщика. Определить его активность и превращение человека в болельщика того или иного типа. Сочетание комплексного подхода к личности болельщика, не только с позиций самооценки, но и точки зрения интенсивности восприятия физкультурно-спортивной информации, позволяет определить 5 основных типов болельщиков [3, 4].

– «знаток» – интересуется спортом и получает много информации. Регулярно ходит на соревнования.

– «практик» – посещает любые спортивные мероприятия, но владеет небольшой информацией соответствующему виду спорта.

– «престижный» – смотрит спортивные состязания от случая к случаю.

– (всплеск посещений или просмотров на крупных спортивных мероприятиях) и не регулярно интересуется спортивной информацией.

– «избирательный» – он интересуется определенным видом спорта, предпочитаемой командой или спортсменом-кумиром.

– «случайный» – почти равнодушен в спорте, но иногда оказывается зрителем спортивных мероприятий или же случайным потребителем спортивной информации.

Согласно материалам исследования, интерес к спортивному зрелищу разнообразен. Мы провели исследования в Башкирском государственном аграрном университете, опросив профессорско-преподавательский состав и студентов 1-2 и 3-4 курсов. Результаты опроса представлены в таблицах 1, 2, 3.

У профессорско-преподавательского состава высокий показатель 30,5% – занимает тип «престижный» – это связано скорее всего с проведением чемпионата мира по футболу в России. Большинство населения страны с удовольствием следило за этими играми как по телевизору, так и воочию. Такие соревнования проводились впервые в истории России.

Хороший показатель активные болельщики по 12% как «знаток» и «практик» – это объясняется тем, что многие преподаватели посещают секцию волейбола и мини-футбола, настольный теннис, плавательный бассейн, участвуют в соревнованиях.

Проводятся спартакиады как на факультетах и в вузе, а также на всероссийском уровне. Наши преподаватели участвовали в 9 спартакиадах, ни разу не опускались ниже призовых мест. Трехкратные чемпионы.

Таблица 1 – Опрос профессорско-преподавательский состав по факультетам и ректората в процентном соотношении по 5 типам болельщиков

N п/п	Тип болельщика	Ректорат	Факультет агротехнологий и лесного хозяйства	Факультет биотехнологий и ветеринарной медицины	Факультет природообустройства и строительства	Экономический факультет	Механический факультет	Энергетический факультет	Факультет пищевых технологий	Всего
1	«знаток»	18	12	3	14	18	16	10	4	12
2	«практик»	20	16	8	10	14	12	10	8	12,5
3	«престиж»	22	30	34	36	28	28	34	30	30,5
4	«избиратель»	16	12	8	10	16	20	18	18	15
5	«случайный»	24	30	47	30	24	24	28	40	30

Таблица 2 – Студенты 1-2 курсов по факультетам

N п/п	Тип болельщика	Ректорат	Факультет агротехнологий и лесного хозяйства	Факультет биотехнологий и ветеринарной медицины	Факультет природообустройства и строительства	Экономический факультет	Механический факультет	Факультет пищевых технологий	Всего
1	«знаток»	4	2	6	8	8	6	6	6
2	«практик»	6	4	6	10	12	14	10	8
3	«престиж»	46	50	46	46	36	36	34	42
4	«избиратель»	12	8	12	10	14	12	10	12
5	«случайный»	32	36	30	26	30	32	40	32

Показатели опроса среди студентов 1-2 курсов выявило, что уровень активного болельщика низкий и составляет лишь 14%. Даже у преподавателей на 10% больше. Это связано с тем, что 80% студентов выходцы из сельской местности. Где ограничен доступ посещения и участию в спортивных соревнованиях. Также это обуславливается отдаленностью от крупных населенных пунктов и нехваткой свободного времени.

Высокий показатель 42% относится к типу «престижный» – просмотр матчей Чемпионата мира по футболу, и 32 % как «случайный» – этот показатель также закономерен у студентов первых курсов. Это связано с тем, что студенты только обживают в большом городе и новом в социальной среде.

Таблица 3 – Студенты 3-4 курсов по факультетам

№ п/п	Тип болельщика	Ректорат	Факультет агротехнологий и лесного хозяйства	Факультет биотехнологий и ветеринарной медицины	Факультет природообустройства и	Экономический факультет	Механический факультет	Факультет пищевых технологий	Всего
1	«знаток»	12	12	16	10	14	12	14	13
2	«практик»	14	14	18	16	20	18	16	17
3	«престиж»	32	26	30	32	36	34	34	30
4	«избиратель»	18	16	20	18	22	18	16	18
5	«случайный»	24	32	16	24	8	18	20	22

Совсем другая картина у студентов старших курсов. Здесь также лидирует тип «престижный» – 30%. Объяснимо тем, что Чемпионат Мира по футболу – это событие номер один в мире в текущем году. Очень много было и информации как по телевидению, так и в СМИ. Хорошо поднялся показатель активного болельщика с 14% до 30% и в частности «знаток» на 7% и «практик» на 9%. Это обусловлено тем, что студенты имеют много знакомств, больше свободного времени и расширился круг интересов, повысился интеллект и т.д. Закономерно и уменьшение на 10 % с 32 до 22 у болельщиков «случайного» типа.

Многие начали интересоваться спортивной информацией как по видам спорта так и здоровым образом жизни. Проявляют интерес к способам дозировки нагрузок при занятиях физкультурой. Большое внимание уделяют специфике воздействия определенных видов спорта на организм занимающегося.

Весь комплекс проблем, в которых весьма заинтересованы студенты, есть не что иное, как информация, необходимая людям, желающим приступить к активным занятиям физическими упражнениями. Студенты жаждут узнать принципы методики контроля

за занимающимися и самоконтроля. Многие желают получить сведения по вопросам рационального питания [5].

В социально-психологическом плане чуть ли не основным для создания портрета болельщика оказались их интересы в свободное время и самооценки жизненной ситуаций. Активность по соотношению к своей спортивной субкультуре, как правило сочетается с более высокой жизненной активности вообще. В целом при обсуждений разных аспектов особенностей личности болельщика мы почти всегда приходим к выводу о близости социально-психологических характеристик активных болельщиков и спортсменов. Факт превращения в болельщиков не реализовавшего себя спортсмена очень велик.

Не реализовавший себя в спорте, эгоистически настроенный, исповедующий корпоративную мораль, достаточно активные молодые люди со спортивных арен переместились на трибуны стадионов, создавая массу забот современному обществу. Преодолению феномен агрессивности на трибунах будет способствовать не только воспитательная работа, но прежде всего работа по преодолению издержек отбора на ранних этапах спортивного совершенствования. Задача : акцентировать работу со студентами именно на физкультурно-оздоровительных аспектах.

### **Библиографический список**

1. Ягафаров Р.Р., Валиуллина О.В. Формирование самостоятельности студентов // Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2013. С. 274-278.

2. Адова О.Л. Значение физической культуры и спорта для студентов БАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. 2011. С. 228-229.

3. Латыпов Н.В. Болельщики в студенческой среде // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках XIX Международной специализированной выставки «АгроКомплекс-2009». 2009. С. 435-438.

4. Латыпов Н.В. Мониторинг активности футбольных болельщиков в городе Уфа // Научное обеспечение инновационного развития АПК: материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XX Юбилейной специализированной выставки «АгроКомплекс-2010». 2010. С. 371-375.

5. Адова, О.Л., Яунбаева Н.С., Абдуллин Р.Х. Значение физкультурно-спортивных занятий для студенческой молодежи // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: материалы международной научно-практической конференции в рамках XXVIII Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2018». Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2018. С. 307-310.

УДК 796.011.03

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Маркин Э.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина», Орел**

**Аннотация.** Здоровый образ жизни – это одно из главных условий для развития разных сторон жизни человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. В настоящее время увеличиваются требования к физической подготовки подрастающего поколения, которая необходима для их трудовой деятельности. В современном обществе значимость здорового образа жизни для каждого молодого человека особенно высока.

**Ключевые слова:** мотивация, здоровой образ жизни, физическая культура, формирование, студент.

**Введение.** Здоровый образ жизни – это существенная часть общей культуры современного успешного человека, которая позволяет динамично участвовать в разных сферах его жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие компоненты:

1) обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства;

2) формирование безопасной окружающей среды, которая способствует развитию организма и не вредит здоровью;

3) отсутствие вредных привычек и формирование негативного отношения к ним. На сегодняшний день одним из важных вопросов считается результативная организация занятий по физическому воспитанию молодежи в университетах.

**Цель исследований.** Сформировать мотивацию у студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности; урегулировать

физическую активность и напряженность, которая обязана отвечать возрасту и состоянию здоровья.

**Условия, материалы и методы.** На сегодняшний день одним из важных вопросов считается результативная организация занятий по физическому воспитанию молодежи в университетах. Главной составляющей для успешного выполнения любой деятельности, а также и спортивной, является мотивация.

Студенческая молодежь – это ведущий трудовой запас страны, и именно их самочувствие и благополучие определяет благополучие нации. Но, к сожалению, состояние здоровья студентов не соответствует запросам на сегодняшний день. Одной из ведущих оснований, которые влияют на положение самочувствия молодого поколения, считается степень двигательной энергичности. Некоторые ученые в своих работах описывают то, что основная масса обучающихся имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а примерно 20% относятся отрицательно. Это указывает на несформированную потребность к занятиям спортом, что говорит о низком уровне мотивации к занятиям физической культурой. На рис. 1 показана система физкультурно-оздоровительной работы.

Физические нагрузки, представляющие сочетание различной двигательной активности в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физкультурой и спортом, называются двигательной активностью.

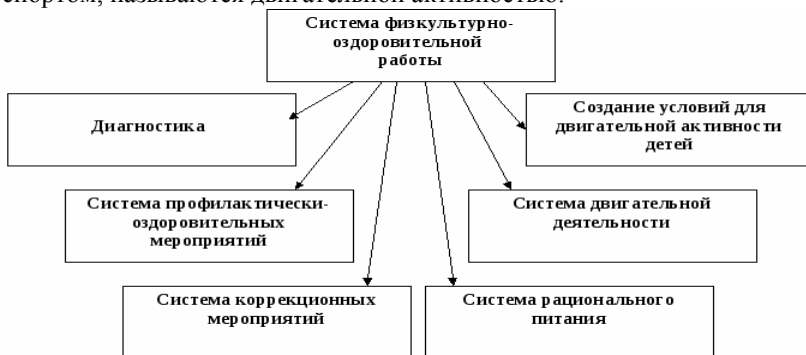


Рисунок 1 – Система физкультурно-оздоровительной работы

Разумный двигательный режим не только является основой здоровья, но и сутью жизни. Верно, организованная физическая деятельность в условиях повседневной жизни ведет к улучшению функциональных возможностей организма. Превышение физических нагрузок часто негативно сказываются на здоровье человека.



Активность способствует увеличению кровообращения, обменных процессов, умственной деятельности и стимуляции работы внутренних органов. Под воздействием физической нагрузки увеличивается работоспособность, выносливость, улучшается работа мышц, работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также многих внутренних органов.

**Результаты и обсуждение.** Главной составляющей для успешного выполнения спортивной деятельности, является мотивация.

Слабый уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, которая приводит к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

В связи с этим актуальным является изучение структуры мотивационного комплекса к занятиям физической культурой. Поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой. Поиск методов повышения мотивации к занятиям физической культурой, именно мотивация является неотъемлемым компонентом успешной физкультурно-спортивной деятельности.

Сохранение и укрепление здоровья студентов позволит подготовить компетентных специалистов, готовых к продуктивной и продолжительной профессиональной деятельности.

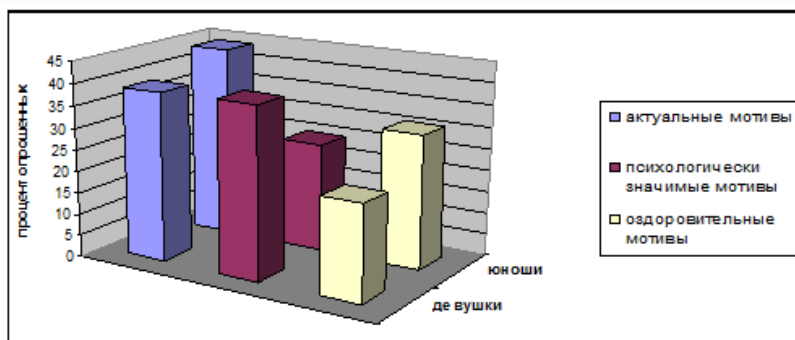


Рисунок 2 – Мотивация студентов к физической культуре

Определение мотивационных приоритетов и интересов студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом даст возможность сформировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, определить эффективность построения процесса физической подготовки студентов высших учебных заведений.

В современной науке существуют различные подходы к проблеме мотивации. П.А. Рудик и авторы рассматривают мотив - как осознанную потребность, А.И. Леонтьев и другие авторы под мотивом понимают конкретный или отвлеченный объект, удовлетворяющий потребность. Рационально соединить несколько точек зрения: без потребности не нужен объект, который удовлетворяет потребность-цель, но и без цели потребность не приведет к сознательной и направленной активности.

Таким образом, мотив – это внутренне состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени, сформированное обоснование своего поступка.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой мотивации является познавательная деятельность. Барановская Д.И. в своих работах выявила отсутствие у студентов знаний о способах движений, физической нагрузке, воздействии физической нагрузки на организм, все это взаимодействует с неумением планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями и осуществлять самоконтроль в процессе их проведения. Знания физической культуры - это мощное средство педагогического воздействия на мотивационно – потребностную сферу студентов. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физкультурой и спортом, формируют кругозор личности в этой области и потребности в ней.

Освоение системы знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями, а также позволяет студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, тем самым обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

**Выводы.** Многие исследования свидетельствуют, физкультурная деятельность становится более значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, позволяет сформировать осознанные цели.

Исходя из этого, теоретическая подготовка облегчает формирование осознанной потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Исследования показывают, что при составлении учебной программы в высших учебных заведениях с учетом интересов и студентов, а также с учетом уровня физической подготовки и индивидуальных возможностей, способствуют формированию положительной мотивации к занятиям физкультурой и улучшает посещаемость, успеваемости, и гарантирует рост личных достижений студентов, а также благоприятствует дальнейшим самостоятельным занятиям физической культурой в будущем.

Из этого следует, что необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают постоянство интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

Вывод состоит в том, что для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы самих студентов к занятиям физической культурой.

#### **Библиографический список**

1. Алдошина Е.А., Фролова А.А. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в Вузе // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: Сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. Орел, 2013. С. 96.

3. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. Саратов: Наука, 2009.

4. Кондыков А.В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов // В сборнике "Актуальные вопросы профессиональной ориентации сельских школьников в современных условиях развития агробизнеса". Орел, 2017. С. 168-171.

5. Мотивы и мотивация личности // URL: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motiviy-i-motivaciya.html> (дата обращения: 15.04.2016).

6. Ретинская Ю.А. Современные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. В сборнике: Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России. 2018. С. 110.

7. Черевышник Н.Н., Ерохина Н.А. Формирование и сохранение здоровья человека средствами физической культуры и спорта // Наука и общество. 2017. № 3 (29). С. 83-85.

## ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ГТО

**Маркин Э.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Орловский Государственный аграрный университет  
имени Н.В. Парахина»**, Орел

**Аннотация.** Проблема введения норм ГТО в высших учебных заведениях в настоящее время приобретает особое значение. Программа ГТО позволит студентам не только поддерживать физические параметры на должном уровне, но и благотворно повлечет на здоровье студентов, с психологической точки зрения является стимулом к новым достижениям и способом эмоциональной разгрузки.

**Ключевые слова:** нормы ГТО, физическая культура, проблемы ГТО, опрос, анализ, мониторинг.

**Введение.** Анализ современных публикаций, изучающих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования, позволил определить ряд тематических направлений в их решении.

Изучая отношение различных категорий населения, указывают на необходимость контроля не числа выполнивших нормативы комплекса ГТО, а уровня созданных условий, обеспечивающих возможности реализации положительного отношения граждан к ГТО. На сегодняшний день выявлены достаточно слабая информированность о ВФСК ГТО среди студентов и отсутствие у большинства из них желания быть участником данной программы. Существуют проблемы в понимании студентами целей введения физкультурно-спортивного комплекса ГТО на фоне слабой мотивации студентов к подготовке и участию в сдаче норм ГТО [2].

Знание характеристики современного студента, его психофизического потенциала позволит адекватно оценить уровень готовности к выполнению комплекса ГТО, а значит оптимизировать систему подготовки и обеспечить результативное участие в тестировании. Так, оптимальный двигательный режим констатируют только у 27-35% студентов. Безусловно, необходимо пересматривать систему мотивации к повышению интереса к физкультурной деятельности современной студенческой молодежи.

Ряд авторов предлагают интегрировать комплекс ГТО в систему физического воспитания вуза. Оценка готовности студентов к выполнению видов испытаний комплекса ГТО строится на трех видах мониторинга:

1. Отношение студентов к занятиям физической культурой.
2. Оценка индивидуального уровня соматического здоровья.
3. Оценка уровня физической подготовленности.

В работе предложен вариант интеграции мониторинга здоровья студентов, их результативности тестирования по требованиям ГТО в балльно-рейтинговую систему оценивания результатов освоения основной образовательной программы.

**Цель исследования.** Определение степени информированности студентов аграрного вуза о комплексе ГТО, а также выявление факторов, которые определяют внедрения комплекса ГТО в образовательные организации с целью коррекции внутренней политики вуза по совершенствованию его спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Условия, материалы и методы исследования.** Мы провели опрос респондентов для решения задачи, в котором участвовало 150 студентов Орловского ГАУ с вопросом: «Мое отношение к комплексу ГТО». Предложенная анкета включает 17 вопросов, позволяющих оценить степень информированности, мотивации, отношения и участия в тестировании согласно требованиям комплекса ГТО.

Анализ полученных результатов. При ответе на вопрос: «Как, по Вашему мнению, изменяется сегодня спрос на занятия физической культурой и спортом среди студенческой молодежи?», более 78% опрошенных студентов аграрного вуза указывают на востребованность занятий физической культурой и спортом (рис. 1). При этом менее четверти респондентов в различных вариантах отражают, на наш взгляд, пассивную и негативную позицию отношения к развитию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в вузе.

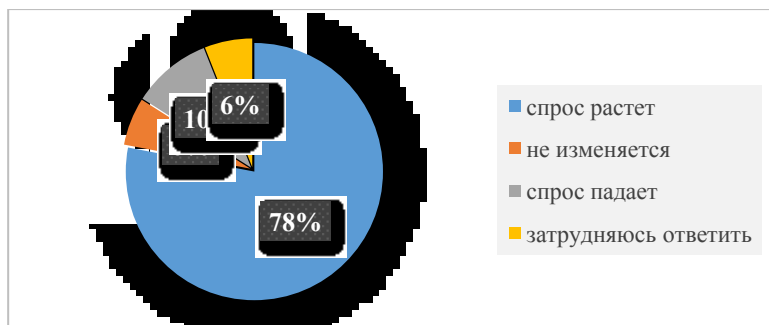


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос: «Как, по Вашему мнению, изменяется сегодня спрос на занятия физической культурой и спортом среди студенческой молодежи?»

Большую значимость имеет анализ ответов опрошенных студентов на вопрос: «По каким показателям Вы предложили бы оценивать эффективность развития физкультуры и спорта в образовательных организациях?». Традиционным показателем оценки развития физической культуры является уровень общей физической подготовленности. Вероятно, сложившийся стереотип, закрепленный ранее во время обучения в средней школе, обусловил часто выбираемый опрашиваемыми студентами вариант: «по уровню физической подготовленности (и соответствующим контрольным упражнениям – тестам)» – 61,5%; четверть опрашиваемых указали на уровень здоровья, сформированный по совокупности медицинских, физиологических показателей.

Считаем, что уровень физической подготовленности является составляющей общей характеристики здоровья и выделение его в качестве самостоятельного критерия оценки эффективности развития физкультуры и спорта в образовательных организациях нецелесообразно. Однако можно полагать, что студенты в данном вопросе ориентированы адекватно.

Учитывая указанное выше, значимым является анализ отношения респондентов – к здоровью. Настоящий фрагмент статьи не является однозначным, он представлен с целью отражения фактора, вероятно, определяющего наличие физических возможностей – базовых для реализации требований при выполнении контрольных упражнений системы ГТО [4].

На вопрос: «Можете ли Вы сказать о себе, что ведете здоровый образ жизни?», почти четверть респондентов выбрали отрицательные варианты ответов. При этом 83,4% студентов оценивают свое здоровье положительно, указав варианты «удовлетворительное» и «я совершенно здоров».

**Результаты и обсуждение.** Полученные противоречивые результаты отражают современное состояние проблемы отношения студентов к здоровью в теории и практике физической культуры.

«Как, на Ваш взгляд, повлияет внедрение комплекса ГТО на развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях?» – вопрос, оценивающий прогностические настроения будущих специалистов. Примечательно, что только половина респондентов превосхищает положительные эффекты внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях, а 16% студентов затруднились дать ответ.

Важно отметить оценку респондентов относительно оценки условий для подготовки к сдаче нормативов ГТО в вузе. 81,2% студентов, принявших участие в опросе, выбрали ответы: «допустимые» и «оптимальные». Полученные нами результаты согласуются с установленными, где в результате подобного опроса всего 17% обучающихся указали на неудовлетворительные условия или на полное отсутствие таковых при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Предполагая, что современная молодежь выражает скорее пассивное отношение к организации дополнительных форм двигательной активности, хотя и в последнее время стало модным заниматься, был сформулирован вопрос: «Как Вы думаете, в чем причина нежелания студентов сдавать нормы ГТО?». На первом месте в рейтинге часто выбираемых вариантов на указанный вопрос стоит ответ: «низкий уровень физической подготовленности» (59,6% опрошиваемых студентов); на втором – «недостаточная мотивация к подготовке и сдаче норм ГТО» (44,3%); на третьем – «отрицательное отношение к физкультуре и спорту, вообще». Почти пятая часть студентов ответом на вопрос выбрали вариант – «другие интересы».

Нами установлено, что 59,4% респондентов никогда не пробовали сдавать нормы комплекса ГТО. Независимо от опыта участия в данном мероприятии, предложено было выбрать два ответа на вопрос: «Что может явиться мотивом к Вашей подготовке и сдаче норм ГТО?». Вариант ответа «ничего не сможет мотивировать» выбрали в 11,0% случаев, 13,6% респондентов затруднились дать ответ. Часто выбираемым (50,9%) стал вариант ответа, характеризующий любую форму материального поощрения (повышенная стипендия, премия, зачет) как мотив к подготовке и сдаче норм ГТО. Льготное посещение спортивных сооружений – вариант ответа, который выбирали в 40,4% случаев. Четверть респондентов рассматривали возможную мотивацию через организацию дисконта в крупных сетевых магазинах спортивных товаров. Не менее конструктивным выбором считаем вариант ответа 21,9% студентов: «Буду сдавать (комплекс ГТО), если от этого будет зависеть мой статус (карьерный рост)».

Конечно, в ответ на предложение: «Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО в рамках обучения в вузе должны проводиться ...» – 67,2% принявших участие в опросе категорично указали, что только с согласия на это студентов. При этом положительно к идее внедрения в образовательный процесс (в школах, техникумах, вузах) комплекса ГТО отнеслись всего 62,3% опрошенных; около 10% выразили отрицательное отношение [3].

Эффективность внедрения комплекса ГТО связана с активизацией работы по созданию организационной основы развития физической культуры и спорта – спортивных клубов. В частности, предлагается включать в Положение о спортивном клубе обязанности проводить работу по пропаганде, созданию условий для подготовки и выполнения нормативов и требований ГТО.

Неоднозначное отношение студенческой молодежи к самой идее возрождения и внедрения комплекса ГТО, в том числе в систему образования, продиктовано, на наш взгляд, степенью информированности респондентов в данном вопросе (рис. 2).

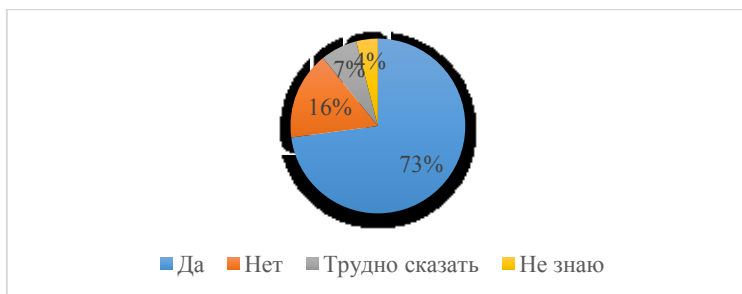


Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос: «В вузе проходят мероприятия по пропаганде комплекса ГТО?»

Неопределенность в выборе позиции, неоднозначность в отношении к идее внедрения комплекса ГТО характеризует студенческую молодежь как ресурс с достаточным потенциалом для реализации задач и цели комплекса ГТО. Так, 72,9% студентов считают, что внедрение комплекса ГТО в образовательный процесс является частью гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения.

Реализация находящихся в основе комплекса ГТО принципов позволит достичь целей моделируемой воспитательной системы образовательной организации. Считаю целесообразным в данном контексте работы указать эти принципы: добровольность и доступность; оздоровительная и лично ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций [5].

Ответы на вопрос: «Хотели бы Вы выполнить нормативы комплекса ГТО?», распределились следующим образом: «да» – 61,8%, «нет» – 16,3% и затруднились ответить 17,1% респондентов. Полученные нами результаты опроса несколько отличаются от представленных ВЦИОМ. Желание сдать нормативы ГТО по своей возрастной группе выразили 67% всех опрошенных.

**Выводы.** В заключение акцентируем внимание на необходимости формирования в вузе единой системы управления, в которой обязательно реализуются процессы планирования, организации, мотивации и контроля эффективности и результативности внедрения комплекса ГТО. Немаловажным является активизация организационно-агитационного направления в вузе. Эффективной мерой в привлечении студенческой молодежи к спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности считаем возможность компенсации оплаты дополнительных занятий физической культурой и спортом.



### **Библиографический список:**

1. Алдошина Е.А. Инновации в физической культуре и спорте // Инновации в образовании: Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С. 23.
2. Иванина Л.И. Повышение интереса к спорту и физической культуре с помощью внедрения комплекса ГТО // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. Орел, 2015. С. 26.
3. Маркин Э.В. Готов к труду и обороне в прошлом и настоящем. В сборнике: Инновации в образовании. Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015 С. 266
4. Парфенов А.С., Крупкин А.С. Физическое воспитание и здоровье студентов. В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. ОГАУ. 2013. С.33
5. Ретинская Ю.А. Современные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. В сборнике: Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России. 2018. С.110

УДК 796.06

### **АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К КОМПЛЕКСУ ГТО В ЧЕБОКСАРСКОМ ИНСТИТУТЕ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Матвеева Н.А.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Тимофеев М.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Васильева Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары**

**Матвеева Т.А.**

**Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического  
университета, Чебоксары**

**Аннотация.** Освещены актуальные проблемы, связанные с введением и реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Исследование среди студентов позволило выявить отношение и мотивацию занимающихся к вузовским и внеучебным занятиям физической культурой, к физическому самосовершенствованию, подготовке и добровольному участию в сдаче нормативов комплекса ГТО.  
**Ключевые слова:** студенты, отношение к ГТО, физическая культура и спорт.

В нашей стране воспитанию молодежи придается большое значение – и считается задачей государственной важности, поскольку стране нужны здоровые, гармонично развитые, творческие, активные личности. Поэтому забота о здоровье человека занимает приоритетную позицию, обеспечивающую в будущем здоровую нацию.

Основным направлением заботы о здоровье человека, является идея физического воспитания. Мероприятия, из которых складывается физическое воспитание, направлены на формирование здоровых, жизнерадостных, выносливых и трудоспособных людей.

Повторное внедрение уже знакомого всем советским поколениям «ГТО» было тепло встречено жителями нашей страны. Поэтому уже 24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить "Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября 2014 года.

Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку россиян всех возрастов. Главной чертой данного комплекса является его универсальность, базовость, а также возможность применения своих физкультурно-прикладных способностей и умений. Так, помимо базового курса, состоящего из упражнений на гибкость, силу, выносливость, скорость, остальные упражнения можно выбирать из предложенных в зависимости от своих предпочтений и врачебных рекомендаций.

Изучив комплекс представленных для выполнения испытаний, можно смело констатировать, что предложены они отнюдь не для спортсменов, а для обычного, здорового человека. Эти испытания будут под силу каждому.

**Целью** нашего исследования является обзор результатов анкетирования студентов, и попытка сформировать на его базе общие взгляды молодежи на ГТО.

**Объектом** исследования является – студенты Чебоксарского Института(ф) МПУ.

В качестве предметной области было определено – отношение к комплексу ГТО.

Цель и объект исследования, а также данные полученные при анкетировании дают нам возможность перейти к решению следующих **задач:**

– проанализировать анкетные данные, представленные студентами Чебоксарского Института(ф) МПУ.

- выявить отношение современной молодежи к ГТО на примере студентов Чебоксарского Института(ф) МПУ;
  - попробовать сформировать взгляд современной молодежи на спорт;
  - проанализировать актуальность и востребованность повторного внедрения спортивного комплекса ГТО.
  - предложение по повышению имиджа ГТО в глазах молодежи.
- Для подготовки материала данного исследования были использованы результаты анонимного письменного опроса.

Студентам было предложено заполнить анкеты и ответить на 6 вопросов. В опросе приняло участие 104 студента, из них: 50 девушек и 54 юноши, в возрасте от 17 до 23 лет.

На первый вопрос «Знаете ли вы расшифровку аббревиатуры "ГТО"» (рис. 1) 84% опрошенных ответило - "да", что в целом говорит об ознакомленности студентов с данным комплексом и знанием нормативно-правовых актов.

В вопросе "Считаете ли вы, что сдача норм ГТО необходима?" (рис. 2) мнения разделились, так 53% считают, что сдача норм не имеет необходимости, а 47% посчитали их нужными. При этом ответ не зависел от пола опрашиваемого, 55% девушек ответило "да" и 58% юношей ответило "нет".

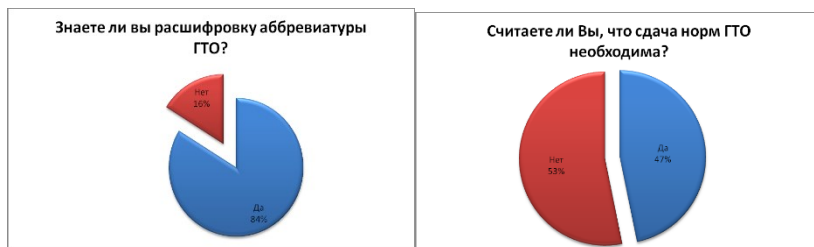


Рис.1

Рис. 2

На вопрос "Для чего необходимы нормы ГТО?" (рис. 3) было представлено наибольшее количество ответов с более развернутой формулировкой:

- 62% опрашиваемых считают, что нормы ГТО необходимы для хорошей физической формы;
- 28% ответили, что сдача ГТО нужна для дополнительных баллов по ЕГЭ (1-10 балла при наличии золотого значка);
- 10% студентов посчитали сдачу ГТО не нужными.

При этом ответы показали, что для девушек большим приоритетом являются дополнительные баллы, а для юношей - хорошая физическая форма. Так же ответ "Нормы ГТО не нужны" выбирали в основном юноши.

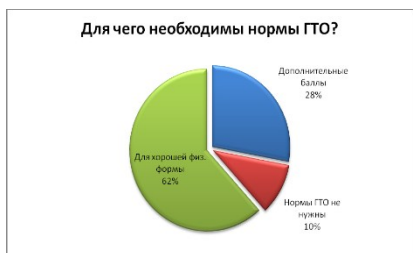


Рис. 3



Рис. 4

Вопрос «Ваше отношение к нормам ГТО?» (рис. 4). По результатам этого опроса – 62% респондентов считают, что ГТО необходимо для личностного и физического самосовершенствования; 23% ответили, что сдача ГТО для них интересна. Интерес в данном случае может включать в себя соревновательный момент, наличие материального подтверждения своих усилий (значок, грамота), престижность данного конкурса и участия в нем в их круге общения; 15% студентов не видят смысла в сдаче норм ГТО.

На следующей вопрос «Сдавали ли вы нормы ГТО?» (рис. 5) 43% опрошиваемых ответили «да»; 13% - сдавали и имеют значок; остальные 44% не сдавали нормы ГТО.

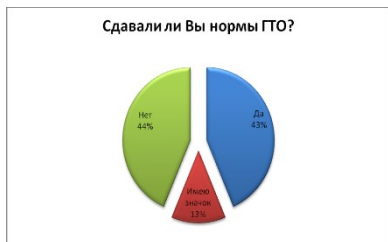


Рис. 5

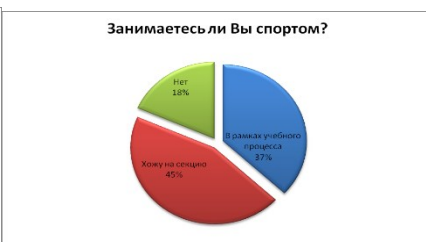


Рис. 6

На шестой вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» (рис. 6) 45% опрошенных ответили, что занимаются спортом и посещают секцию; 37% – занимаются спортом в рамках учебного процесса и 18% – опрошиваемых, не занимаются спортом.

По результатам опроса мы пришла к выводу, что поколение нынешней молодежи не имеет заинтересованности в сдаче ГТО, т.к. не видит в этом практической пользы для себя. Отношение молодежи, не занимающейся профессиональным спортом, или не имеющей спортивного хобби таково: физические нагрузки, должны помогать поддерживать свое тело в эстетически приятной для них или общества форме, или же служить средством выплеска адреналина. Спорт и физическая активность в настоящее время не являются для большинства молодежи критерием здоровья в целом. Здоровье нации, как таковой, уже не интересует молодежь 21 века, как интересовало их предшественников. Красивое тело или экстрим – вот что молодежь хочет получать от физических нагрузок.

По нашему мнению, главной причиной незаинтересованности молодежи в комплексе ГТО является не недостаточная информированность населения в целом и молодежи в частности, о сроках его проведения. На данный момент эта задача лежит в основном на плечах учебных заведений и непосредственно преподавателях физической культуры. Учитывая, что по результатам опроса только 37% студентов занимается спортом в рамках учебной программы и предположив, что половине из них ГТО не интересно, мы получаем всего 18-19% явки – что согласитесь, крайне мало.

А что если за неделю до сроков сдачи ГТО, в городе повесят баннеры и запустят рекламу по местному радио? Как сильно повысится информированность населения!

Главным источником информации молодежи в первую очередь служат интернет порталы и социальные сети, авторитет официальных средств массовой информации давно заменило мнение блогеров. Это можно использовать для смены имиджа советского ГТО, в сознании молодых людей. Ни для кого не секрет, что кумирам хочется подражать, к тому же молодежь гораздо охотнее будет прислушиваться к мнению популярных сверстников, нежели старшего поколения «другой эпохи».

Таким образом, мы считаем крайне целесообразным привлечение известных среди молодежи блогеров, для популяризации и освещения спортивного комплекса ГТО.

К тому же, мы считаем, что комплекс ГТО крайне важно внедрять уже с начальной школы, чтобы у ребенка с детства формировалось отношение к ГТО, как к чему-то естественному и привычному.

В заключении можно сказать, что на данный момент участие в комплексе ГТО носит исключительно добровольный характер. Возможно, если бы сдача комплекса ГТО являлась принудительным мероприятием, количество ответов в пользу ГТО резко уменьшилось

бы, а негативных ответов наоборот бы прибавилось. «Насильно мил не будешь» посчитали организаторы комплекса ГТО, и мы считаем это правильным решением.

В данном исследовании не ставились цели осудить или наоборот превознести комплекс ГТО, основной задачей было выяснить отношение молодежи к данному комплексу, объективно выявить плюсы и минусы, а также предложить некоторые идеи по улучшению политики внедрения.

Из вышеизложенного можно сделать вывод о необходимости проведения реорганизации комплекса ГТО на уровне его идеологии. ГТО должно призывать молодежь и остальных граждан, в первую очередь, любить свое тело и заботиться о нем. Времена, когда лозунг «Готов к труду и обороне» мог поднять людей на массовые физкультурные мероприятия, уже прошли.

Какими бы эгоцентричными не казались эти выводы, стоит признать, что время, в котором мы живем, идея сплоченности, и массовости уже отступила и во главу интересов человека, как современной личности, на первое место выходит эксклюзивность, самодостаточность и красивый внешний вид.

УДК 796.08

## **ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В Г. МОСКВЕ**

**Никифорова О.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Прохорова Т.И.**, доцент

**ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва**

**Аннотация.** Выявленные проблемы, возникающие в процессе внедрения Комплекса ГТО в городе Москве позволяют разработать комплекс мер по их решению. Комплекс мер по внедрению Комплекса ГТО в городе Москве увеличит численность населения, принявшего участие в выполнении нормативов Комплекса ГТО и, следовательно, увеличит численность населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, нормативы, опрос, различные категории населения.

**Введение.** В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и

укрепление здоровья населения, 24 марта 2014 г. Президентом страны В.В. Путиным подписан Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). В нем говорится о необходимости дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, реформирования системы физического воспитания всех слоев населения [1, 2, 4].

В контексте данных преобразований в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

**Цель исследования** – выявить основные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в городе Москве.

**Условия, материалы и методы.** Исследование проводилось преподавателями кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева при тесном взаимодействии с Москомспортом. Информационную базу исследования составили результаты анкетного опроса среди населения, принявшего участие в выполнении нормативов Комплекса ГТО, статистические данные Центров физической культуры и спорта административных округов города Москвы, а также результаты выполнения испытаний Комплекса ГТО по итогам проведения городских соревнований.

В процессе исследования применялись общенаучные методы: анализа и синтеза, классификации и типологии, сравнения, а также конкретно-предметные методы: анализ документов, анкетирование.

**Результаты и обсуждение.** Для получения объективных данных по выявлению основных проблем внедрения комплекса ГТО в г. Москве был проведен опрос.

Объем выборочной совокупности составил 402 человека, из них 175 женщин и 227 мужчин. Критерием выбора респондентов было участие в выполнении нормативов Комплекса ГТО в городе Москве и возраст (от 18 лет и старше).

Информированность населения о проводимых мероприятиях комплекса ГТО, по мнению большинства опрошенных, имеет большое значение. Вместе с тем, как отмечали участники опроса, особенно среди обучающихся, велико значение, как источника информации, родителей, друзей, учителей, преподавателей и тренеров. Для населения старших возрастов очень важны, как источники информации, телевидение, радио, газеты и журналы.

По результатам проведенного опроса населения были получены следующие ответы:

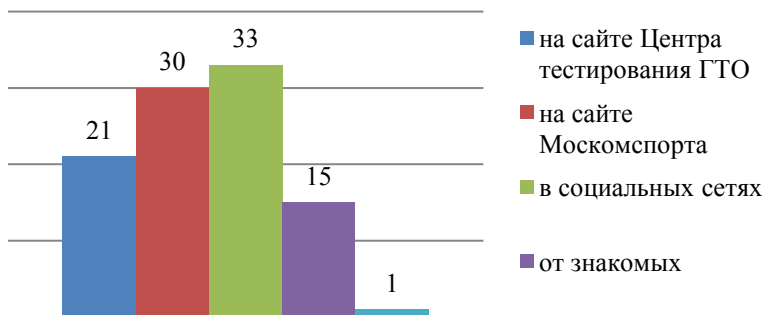


Рисунок 1 – Информированность населения о проведении мероприятий ГТО, %

По итогам проведенного опроса населения об отношении к внедрению Комплекса ГТО можно сделать вывод о том, что большинство участников поддерживают внедрение Комплекса ГТО.

За внедрение Комплекса ГТО больше всего выступают лица старшего возраста (42%), далее обучающиеся и трудящиеся по 39%. Голосовавшие за внедрение Комплекса ГТО объясняют это тем, что Комплекс ГТО способствует укреплению здоровья.

Большинство респондентов не знают о нормативах Комплекса ГТО для своего конкретного возраста (рис. 2)

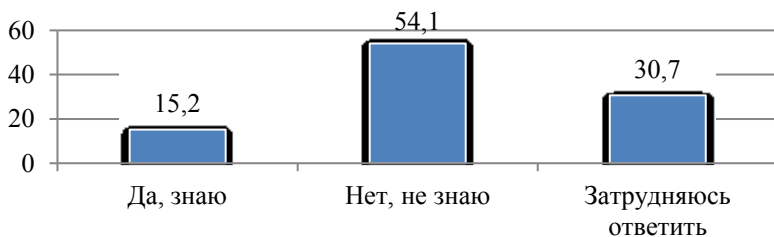


Рисунок 2 – Информированность населения о нормативах Комплекса ГТО, %

Приведенные на рис. 3. данные дают представление о том, что население узнает информацию о своей возрастной ступени и видах испытаний (тестах) непосредственно на месте проведения тестирования или в Центрах тестирования.



Респондентам было предложено ответить на вопрос о том, как они оценивают условия для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО в настоящее время. Было выявлено, что 57% опрошенных оценивают условия подготовки «хорошими», 20% как «отличные», 10% как «удовлетворительные», 3% как «плохие», остальные 10% затруднились ответить (рис. 3).

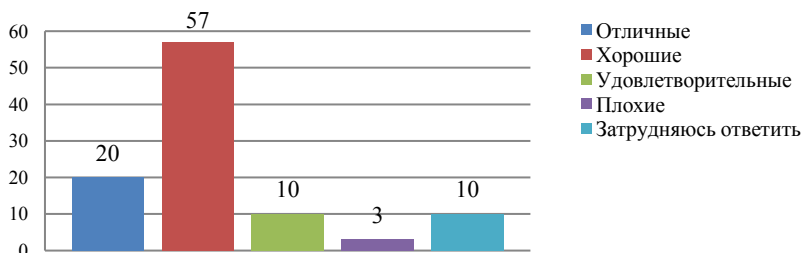


Рисунок 3 – Оценка условий для подготовки к выполнению нормативов ГТО, %

По оценкам мнения населения, принявшего участие в выполнении нормативов Комплекса ГТО в городе Москве, только около 14% выражают уверенность в том, что они смогут выполнить нормативы ГТО без дополнительной подготовки и тренировок.

Таблица 1 – Мнение населения о подготовке к выполнению нормативов Комплекса ГТО, %

Среди всего населения	Среди не занимающихся ФКС	Среди систематически занимающихся ФКС
14,0	47,2	31,7

Как показал опрос, 38,4% принявших участие в выполнении испытаний Комплекса ГТО считают, что не уверены, будут ли они готовиться к выполнению нормативов Комплекса ГТО (рис. 4).

Как правило, различные категории и группы населения желают готовиться и выполнять нормативы ГТО по месту жительства или обучения (работы), а также в Центрах тестирования, при условии, если эти Центры станут использоваться как для подготовки и выполнения практических норм ГТО, так и для распространения необходимых знаний, умений и навыков.

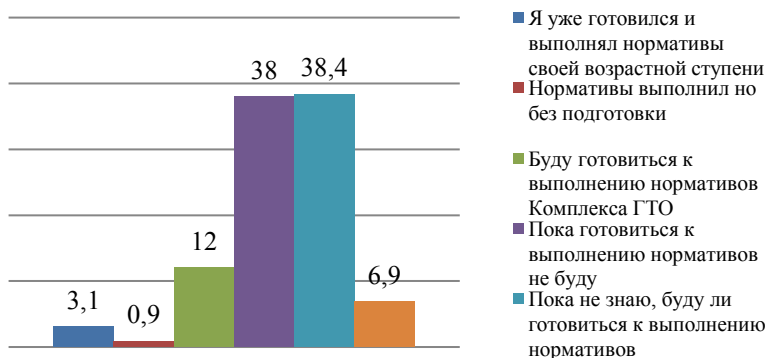


Рисунок 4 – Оценка подготовки к выполнению нормативов ГТО, %

Подготовка и выполнение норм и требований ГТО - это не только выполнение тестов, но и повышение уровня информированности и степени знаний, реализация рекомендаций по недельной двигательной активности, систематические занятия физической культурой и спортом и участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Результаты проведенного опроса свидетельствуют о том, что в городе Москве проводится системная и целенаправленная работа по созданию условий, позволяющих различным группам населения заниматься физической культурой, спортом и готовиться к выполнению норм и требований ГТО.

Так Центры тестирования эффективно осуществляют работу по определению общего уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации на основании результатов выполнения видов испытаний (тестов), нормативов и оценки уровня знаний и умений Комплекса ГТО. Об этом свидетельствует не только количество мероприятий, проведенных в целях организации выполнения нормативов Комплекса ГТО, но и численность населения, принявшего участия в выполнении нормативов Комплекса ГТО в тестовом режиме по сравнению с 2014 года [3].

**Выводы.** По результатам анализа комплекса мер по внедрению Комплекса ГТО, реализуемых в городе Москве, были выявлены проблемы в планировании мероприятий Комплекса ГТО, кадровом обеспечении, отсутствии единой информационной базы с правом доступа в Центры тестирования, недостаточным материально-техническим обеспечением Центров тестирования и информационном обеспечении Комплекса ГТО.

### **Библиографический список**

1. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учеб. Пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. 256 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. М.: Советский спорт, 2014. 60 с.
3. Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибГТУ, 2015. 177 с.
4. Актуальные направления направления физической культуры и спорта в студенческой среде: Материалы V студенческой научно-практической конференции. М.: Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, 2016. 71 с.

УДК 796.417.2.087

### **ФИТНЕС-ПРОГРАММА ANTIGRAVITY. ИССЛЕДОВАНИЕ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Николаев Д.В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова», Саратов**

**Данилов Р.С.**, кандидат философских наук, доцент заведующий  
кафедрой спортивных игр ИФКиС

**ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов**  
**Сырова Е.С.**, тренер, инструктор фитнес-клуба «WorldClass»

**ООО «Оранж Фитнес»**

**Аннотация.** Проведён анализ сравнительно новой фитнес-программы Антигравити, объединяющей в себе практики йоги, пилатес и элементы акробатической гимнастики. Выявлено, что использование Антигравити позволяет выполнять различные асаны, недоступные в обычной йоге, а также облегчают или усложняют обычные асаны [1]. Определено, что данная форма тренировки дает метаболические реакции в диапазоне умеренной интенсивности.

**Ключевые слова:** спорт, антигравити, йога, декомпрессия позвоночника, фитнес.

По данным ряда авторов, занятия антигравити помогают освободить тело от напряжения, избавиться от дискомфорта в спине, шее, пояснице, поднять уровень гормонов, безопасно и глубоко растянуть мышцы и сухожилия, повысить подвижность суставов. Уникальные и наиболее впечатляющие положительные эффекты в данном виде упражнений оздоровительной направленности, предполагают декомпрессионные перевороты, которые выполняются вниз головой. В результате зависания в перевернутых позах происходит очень сильное вытягивание и удлинение позвоночника. Известны случаи, что после регулярных тренировок рост человека увеличивался до 1-1,5 см.

О пользе перевёрнутых поз, говорят следующие положения:

– Перевернутые позы оказывают особое воздействие на человеческий организм: в положении вниз головой внутренние органы «отдыхают» от постоянного влияния силы притяжения.

– Они усиливают кровоснабжение головы, улучшают работу мозга и очищают его сосуды, что способствует улучшению мыслительной деятельности, развитию координации, равновесия и повышает тонус. Улучшение питания головы также активизирует рост волос.

– Благодаря усилению питания гипофиза перевернутые позы стимулируют работу эндокринной системы организма, нормализуют обмен веществ и гормональный фон.

– В нижние и верхние конечности поступает обогащённая кислородом кровь. В результате ноги и руки отдыхают, перестают уставать, проходят отёки, исчезает онемение, судороги, синдром «холодных пальцев» и другие проблемы, связанные с нарушениями кровоснабжения в конечностях.

– Происходит отток крови и улучшается кровоснабжение печени, что способствуют её очищению. Аналогичное влияние оказывается на кишечник, почки и половую систему: устраняется застой крови, улучшается кровоснабжение и питание, выводятся шлаки.

Исследование, направленное на эффективность программы AntiGravity, проведено в Саратове в фитнес-клубе «World Class Саратов». Данная фитнес-программа была изучена Американской компанией «ACE» Лэнсом Даллеком, доктором философии, из Университета Западного штата Колорадо [5]. Опираясь на их эксперимент, в рамках своей работы нами были изучены и апробированы эффективность фитнес-программы AntiGravity.

**Целью этого исследования** было, дать количественную оценку острых сердечно-сосудистых и метаболических реакций участников на занятиях AntiGravity, определить эффективность шестинедельного

курса занятий AntiGravity при позитивном изменении кардиометаболических показателей.

Участниками исследования стали шестнадцать здоровых, физически активных женщин в возрасте от 18 до 45 лет. Антропометрические и физиологические характеристики участников представлены в таблице 1. Занятия проводились 3 раза в неделю по 55 минут, на протяжении шести недель.

Таблица 1 – Антропометрические и физиологические характеристики участников

Параметр	Значение ± (N=16)
Возраст (годы)	36.9 ±6.4
Рост (см)	166.8 ±6.4
Вес (кг)	74.5 ±14.4
Индекс массы тела (%)	29.8 ±3.8
Пульс покоя (удар/мин)	73.9 ±8.9
Максимальный пульс (удар/мин)	184.6 ±7.1
Максимальное поглощение кислорода (мл/кг/мин)	34.0 ±4.7
Поглощение кислорода в покое (мл/кг/мин)	3.6 ±0.2

**Результаты исследования.** Острые реакции на одно занятие Antigravity представлены в таблице 2. Результаты данного исследования показывают, что программу Antigravity можно классифицировать как занятие средней интенсивности. Участники осуществляли нагрузки, которые вызвали резервы сердечного ритма (47,7 процента) и запасы кислорода ( $VO_2R$ ) (45,2 процента), которые относятся к категории умеренной интенсивности. Аналогично, реакция метаболического эквивалента (MET) на занятие (4,8 MET) попадает прямо в диапазон умеренной интенсивности от 3 до 6 MET. [4]. Это важный вывод, поскольку доказано, что упражнения с умеренной интенсивностью дают наибольший эффект для оздоровления организма.[7]

Таблица 2 – Острые сердечно-сосудистые и метаболические реакции на занятие AntiGravity

Параметр	Значение ± (N=16)
ЧСС (удар/мин)	126.7 ±17.8
%ЧСС	47.7 ±9.1
% $VO_2R$	45.2 ± 8.4
Метаболический эквивалент	4.8 ± 1.2
Ккал/мин	6.4 ± 2.3
ккал/урок	320.0 ±52.7

Примечание: %ЧСС = процент резерва сердечного ритма; ккал = Килокалории; % $VO_2R$  = процент запаса поглощения кислорода.

Каждое 55-минутное занятие AntiGravity дало средние затраты энергии в 320 ккал, что соответствует отраслевым рекомендациям для ежедневных затрат энергии. Для сравнения, классы Zumba (танцевальное направление) сжигают примерно 200 ккал [12].

По завершении шестинедельной программы AntiGravity были достигнуты значительные ( $p < 0,05$ ) улучшения в следующие кардиометаболические факторы риска: вес, процент жировых отложений, окружность талии,  $VO_2max$  (выделено в табл. 3).

Таблица 3 – Базовые и шестинедельные значения (среднее  $\pm$  SD) для кардиометаболических факторов риска и процентное изменение (%) до и после программы AntiGravity

Кардиометаболические показатели	Исходные данные	6-недельные данные	% изменение
Вес (кг)	74.5 $\pm$ 14.4	73.6 $\pm$ 13.6	-1.2
Индекс массы тела (%)	29.8 $\pm$ 3.8	27.8 $\pm$ 2.7	-6.7
Обхват талии (см)	82.6 $\pm$ 12.1	80.7 $\pm$ 11.1	-2.3
$VO_2max$ (мл/кг/мин)	34.0 $\pm$ 4.7	37.7 $\pm$ 4.3	+10.9
Систолическое давление (мм рт. ст.)	117.3 $\pm$ 14.1	108.7 $\pm$ 10.9	-7.3
Диастолическое давление (мм рт. ст.)	74.2 $\pm$ 6.0	72.4 $\pm$ 5.9	-2.4
Общий холестерин (мг/дл)	209.9 $\pm$ 35.9	214.8 $\pm$ 30.3	+2.3
Уровень глюкозы в крови (мг/дл)	85.4 $\pm$ 11.6	81.8 $\pm$ 6.6	-4.2

Примечание:  $VO_2max$  = Максимальное поглощение кислорода; ЛПВП - холестерин липопротеидов высокой плотности. ЛПНП - холестерин липопротеидов низкой плотности.

Никаких существенных изменений в других факторах риска не наблюдалось.

Улучшение  $VO_2max$ , наблюдаемое в этом исследовании (увеличение на 10,9%), сопоставимо с другими исследованиями на основе аэробных упражнений. Для сравнения, исследователь компании Cruncho обнаружили увеличение объема максимального потребления кислорода на 8,2 процента после шести месяцев ходьбы или езды на велосипеде средней интенсивности. [8,11]

Увеличение на 10,9%  $VO_2max$ , измеренное в этом исследовании с использованием AntiGravity, представляет собой важный клинический результат, поскольку в соответствии с нормами здравоохранения показано, что 15-процентное снижение смертности наблюдается с 10-процентным улучшением  $VO_2max$ . [7,11]

Наконец, хотя снижение систолического артериального давления (-8,6 мм рт.ст.) и диастолическое артериальное давление (-1,8 мм рт.ст.) могут показаться скромными, эти адаптационные тренировки оказывают положительное влияние на общий риск сердечно-сосудистых заболеваний [10].

**Выводы.** Результаты данного исследования подтверждают актуальность фитнес-программу AntiGravity как альтернативы традиционным методам упражнений для взрослых, поскольку эта новая форма тренировки дает метаболические реакции в диапазоне умеренной интенсивности. Регулярные занятия AntiGravity способствуют улучшению кардиореспираторной выносливости и позитивно изменяет несколько основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают настроение занимающихся, способствуют снятию стресса.

### **Библиографический список**

1. Барбашин В.В. Мотивация в сфере физической культуры и спорта // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, физического воспитания и спорта. Выпуск 1. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием международных представителей в рамках «фестиваля аграрной науки» Саратов: ФГОУ ВПО СГАУ им. Н.И. Вавилова, 2011.
2. Дегтярева Д.И., Турчина Е.В. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 3. (13). С. 91-95.
3. Махевская Е.В. Современные здоровьесберегающие технологии. 2016. № 2. (3). С. 96-101.
4. Николаев Д.В., Шишкина Т.Г., Грюнер Э.В. Валеологическая направленность физического воспитания // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы V Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2008. С. 52-55.
5. Antigravity <https://antigravityrussia.ru/>.
6. Dalleck L.C., Green D.J. ACE – sponsored research: Can Aerial Yoga Take Your Workouts to Another Level? // URL: <https://www.acefitness.org>.
7. Compendium of physical activities: A second update of codes and MET values / B.E. Ainsworth et al. // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2011. № 43. P. 1575-1581.
8. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer/lippincott Williams & Wilkins.

9. Asikainen, T.-M. et al. (2002). Randomised, controlled walking trials in postmenopausal women: The minimum dose to improve aerobic fitness? *British Journal of Sports Medicine*, 36,189-194.

10. Blair, S.N. et al. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. *Journal of the American Medical Association*, 273,1093-1098.

11. Dalleck, L.C. et al. (2015). The cardiovascular and metabolic responses to Zumba Gold in middle age and older adults. *Journal of Sports Science and Medicine*, In press.

12. Dunn, A.L. et al. (1999). Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: A randomized III. *Journal of the American Medical Association*, 281,327-334.

13.U.S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*, [www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf](http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf).

14. Антигравити: как тренироваться в гамаке и чем полезны перевёрнутые позы // URL: <https://lifehacker.ru/2016/11/22/antigraviti>.

УДК 159.9:376.2

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ИНКЛЮЗИИ**

**Панкратьева О.В.**, кандидат биологических наук, доцент,  
заведующая кафедрой физической культуры и спорта

**Мартынов М.П.**, доцент кафедры физической культуры и спорта

**Боев Н.В.**, старший преподаватель кафедры  
физической культуры и спорта

**ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная  
академия имени И.И. Иванова», Курск**

**Аннотация.** В условиях развития инклюзивного образования, появления новых требований к профессиональным способностям, деятельность преподавателя физической культуры существенно усложняется. Профессиональная деятельность преподавателя физической культуры связана с особенностями психологической готовности к изменениям.

**Ключевые слова:** психологическая готовность, инклюзивное образование, эффективность, профессиональная деятельность, преподаватель физической культуры и спорта.



**Введение.** Профессиональная деятельность связана с особенностями психологической готовности преподавателя физической культуры к изменениям, так как психологическая готовность – это условие эффективности профессиональной деятельности преподавателя. В связи с этим важным психологическим ограничителем деятельности преподавателя физической становится неопределенность результата обучения. Тогда у преподавателя физической культуры появляется чувство неуверенности в своих усилиях. Основным вопросом возникает у преподавателей, чему мы научим студентов.

**Цель исследования.** Мысли преподавателя не ориентированы на индивидуальность обучающегося, его возможности и ресурсы. Влияет установка на достижения успешности в обучении. Вследствие этого появляется нежелание преподавателя работать в инклюзивной группе, сопротивление самой идее инклюзии в образовании, неверие в её успех и возможность. Один преподаватель не сможет справиться с данной проблемой без помощи специалистов: специальной и педагогической психологии, в области коррекционной педагогики, методической службы ВУЗа и её руководителей. Реализация инклюзивного подхода изменяет индивидуализацию обучения студентов с особыми образовательными потребностями. В первую очередь, попадают обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья. Компетентностью преподавателя инклюзивных технологий является способность работы со студентами с разными возможностями к обучению.

**Условия, материалы и методы.** Переживание преподавателей связаны с пониманием собственного недостатка знания в области коррекционной педагогики, с незнанием форм и методов работы с обучающимися с нарушениями в развитии. Для ликвидации этого пробела, преподаватели кафедры физической культуры и спорта Курской ГСХА прошли курсы повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре. Коррекция отклонений в физическом и умственном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья». Мы предположили, что внедрение практики сотрудничества и совместного преподавания дисциплин позволит разрушить психологические барьеры преподавателя, выстроить новое восприятие студента с ограниченными возможностями здоровья.

Психологическая готовность преподавателя физической культуры и спорта - это эмоциональное принятие обучающихся с различными типами нарушений в развитии, мотивационные установки отношения к идее инклюзии, личностная готовность педагога.

**Результаты и обсуждение.** Интерес в этой связи представляют результаты исследований, проведённые на кафедре физической культуры и спорта Курской ГСХА, в котором приняли участие 75 преподавателей физической культуры и спорта высших и средних профессиональных учебных заведений Курской области, работающих в инклюзивной практике. В рамках исследования изучались следующие виды психологической готовности: мотивационная, эмоциональная, готовность к включению, удовлетворенность профессиональной деятельностью.

Мотивационная готовность преподавателей физической культуры и спорта включает совокупность мотивов, адекватных целям и задачам профессиональной деятельности.

Исходя из данных исследования, 38% преподавателей физической культуры и спорта ориентированы в первую очередь на личные достижения обучающихся, 26% – на собственную удовлетворенность, то есть на первое место поставлены внутренние мотивы преподавателя.

В то же время объективные факторы, показывающие успешность деятельности преподавателя физической культуры, такие как успеваемость обучающихся и успешное участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях отмечены лишь у 13% и 9% преподавателей соответственно. То есть они не являются для преподавателей ведущими мотивами в оценке собственной профессиональной результативности. На ощущение преподавателя физической культуры собственной результативности меньшее влияние оказывает отношение внешних «экспертов». Оценка руководством ВУЗа, колледжа, факультетами СПО была отмечено только 3% преподавателей, а отклики родителей 11%.

Полученные результаты говорят о том, что преподаватели физической культуры ориентируются на внутренние мотивы, и именно они являются определяющими в подготовке преподавателей к инклюзивному образованию. Таким образом, требуется работа с внутренней мотивацией преподавателей, которая включает, в первую очередь, анализ и рефлекссию собственных переживаний, потребностей, сопряженных с работой.

В области эмоционального принятия обучающихся, исследования показали, что преподаватели в большей степени готовы к принятию обучающихся с двигательными нарушениями, чем обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Обучающиеся с нарушениями интеллекта – это наиболее проблемная группа. Для них необходимо использование индивидуальной адаптивной программы обучения. Удовлетворение этой категории обучающихся связано с получением ими

специально организованного и осуществляемого по особым методикам обучения, социально-культурной адаптацией в обществе.

Профессиональная уверенность преподавателя, эмоциональная и мотивационная готовность работать в условиях инклюзии во многом зависит от помощи специалистов и руководства учебного заведения, правильно выстроенной работы по подготовке учебного заведения к реализации инклюзивного процесса.

На кафедре физической культуры и спорта Курской ГСХА разрабатываются индивидуальные адаптивные программы, комплекс мониторинговых исследований, связанных с динамической оценкой психологических параметров процесса инклюзии на кафедре и в ВУЗе в целом.

**Выводы:** преподаватель инклюзивного обучения видит, слышит, воспринимает обучающихся с ОВЗ. Преподаватель физической культуры и спорта находит выход в любой неопределённой ситуации, проявляет интерес к той предметной области сферы знания, в которой он работает.

#### **Библиографический список**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Конвенция о правах инвалидов: разные среди равных/ Представительство ООН в РФ - Информационный центр ООН в Москве, РООИ «Перспектива».
5. Ковтун Р.П., Николаева Ю.А., Панкратьев Д.А. К вопросу инклюзивного образования в сфере физической культуры (на примере кафедры физического воспитания Курской ГСХА) // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России: межвуз. сб. науч. тр. Воронеж: ВГАУ, 2018. С. 170-172.
6. Маркин Э.В. Адаптивная физическая культура в аграрных Вузах // Инновации в образовании: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 163.
7. Панкратьева О.В. Инклюзивное образование по физической культуре в вузе (на примере кафедры физического воспитания Курской сельскохозяйственной академии) // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России: межвуз. сб. науч. тр. Воронеж: ВГАУ, 2018. С. 173-178.

## ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ВУЗЕ

**Парфенов А.С.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени  
И.С. Тургенева», Орел**

**Аннотация.** При обучении в университете перспективным студентам-спортсменам необходимо создавать условия для целенаправленной круглогодичной и многолетней подготовки (предоставление индивидуального графика обучения, финансирование на основные календарные старты, систематизированный тренировочный процесс в условиях вуза, медицинское обеспечение, организованное питание и другие).

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, лыжник, результат

Лыжные гонки, являясь одним из массовых зимних видов спорта в нашей стране, в последние годы по литературным данным и результатам многолетних наблюдений теряют лидирующие позиции. При этом выявляется такое положение, что на начальном этапе подготовки юных лыжников и в среднем звене лыжники-гонщики II и I разрядов, не включенные по спортивно-техническим результатам в сборные команды клубов, ДСО и ведомств, теряют интерес к занятиям лыжными гонками.

Такое положение сложилось и в вузовском лыжном спорте. Перед нашей работой была поставлена цель – выявить основные причины снижения интереса и спортивно-технических результатов у лыжников-гонщиков II и I разрядов. На основании цели были поставлены задачи исследования:

1. Выявить основные причины снижения спортивно-технических результатов и массовости в лыжных гонках.

2. Сделать выводы и определить предполагаемые пути на улучшение спортивной работы, как с учащимися школ (будущими абитуриентами), так в последующем и для студентов вуза.

Анализ статей по лыжной подготовке в физическом воспитании молодежи дает представление о важности данного вида спорта. Во-первых, лыжными гонками можно заниматься на 65% территории России (Е.М.Ланицкая, 2007), причем в районах крайнего севера можно заниматься с ноября по апрель. Подчеркивается закаливающее действие занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесных массивах, что

дает положительный следовой эффект занятий, реализация необходимой суточной активности, доступность занятий как для отдыха, так и повышение тренированности.

К сожалению, в последние годы наметилось снижение занимающихся лыжной подготовкой и лыжным спортом в средней полосе нашей страны. В данном случае есть причины объективного и субъективного характера. Объективные – это малоснежные зимы, подорожание лыжного инвентаря и снаряжения, отсутствие технических средств для подготовки лыжных трасс, недостаточное количество лыжных баз и другие, а также письмо Минобразования «О занятиях физической культурой в зимний период», в котором было разрешено заменить лыжную подготовку другими видами (игры, катание на санках, бег по снегу и другие). Опрос выпускников школ, поступивших в Великолукскую государственную академию физической культуры на разные специализации при прохождении курса «Оздоровительно-спортивные технологии и методика обучения лыжной подготовке», показал, что кроме специализирующихся по лыжному спорту, занимались лыжами 7-10% из учебной группы (20-25 человек). Это подчеркивает, что в школах лыжной подготовке и лыжному спорту в средней полосе не уделяется должного внимания. Помимо такого положения имеет место поступление абитуриентов с первым спортивным разрядом по лыжным гонкам на совсем не спортивные специализации. В беседах выясняется, что считают бесперспективным продолжать тренировочный процесс по лыжным гонкам.

Отмечается также снижение секционной работы в школах и сокращение числа спортивных школ и отделений по лыжному спорту.

Дальнейшим отрицательным фактором в студенческом спорте является уменьшение числа соревнований и отсутствие планомерного финансирования для выезда на соревнования. Снижается интерес к повышению спортивного мастерства у значительной части студентов-спортсменов, так как тренировочный процесс «тренировка ради тренировки» без участия в соревнованиях на выезде не позволяет эффективно готовиться как в годичном, так и многолетнем тренировочном процессе. При этом в условиях академии количество соревнований по лыжным гонкам для студентов, специализирующихся по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным играм и др., проводится ежегодно 3-4 старта, для специализирующихся в лыжных гонках, как правило, 11-13 стартов. Такого количества достаточно для выполнения переводных требований, но является не значительным для повышения спортивного мастерства.

Сравнительный анализ по наборам студентов на первый курс специализации лыжный спорт за последние 10 лет снизился с 22 человек

в 1998 году до 11 человек в 2008 году. Частично повлиял демографический спад в эти годы, но основные причины, влияющие на такое положение, раскрыты ранее по тексту.

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы и рекомендации:

1. Шире проводить агитационно-пропагандистскую работу в школах, лицеях, колледжах для увеличения набора в Вуз.

2. В школах обязательно должна вестись лыжная подготовка и секционные занятия.

3. Обеспечить муниципальные государственные учебные заведения лыжным инвентарем и снаряжением без посредников, что удержит доступные цены для приобретения.

4. В городах и поселках иметь лыжные трассы, соответствующие современным требованиям правил соревнований и технические средства для их подготовки.

При обучении в Вузе, академии, университете перспективным студентам-спортсменам создавать условия для целенаправленной круглогодичной и многолетней подготовки - предоставление индивидуального графика обучения, финансирование на основные календарные старты, систематизированный тренировочный процесс в условиях вуза, медицинское обеспечение, организованное питание и другое.

### **Библиографический список**

1. Багин Н.А. Контрольное тестирование в подготовительном периоде как показатель готовности лыжников-гонщиков // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и образования: Тезисы научно-практической конференции. Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2008. С. 24-27.

2. Баталов А.Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2000. № 11. С.46-52.

3. Лях В.И., Богданов Т.П., Лапицкая Е.М. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений Мурманской области. Мурманск: НИЦ «Пазори», 1998. 110 с.

4. Лепешкин В.А. Методика обучения технике передвижения на лыжах – 1-11 классы: Методическое пособие. М.: Дрофа, 2006. 94 с.

5. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы: Методическое пособие. М.: Владос-пресс, 2001. 272 с.

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМАТИВОВ ГТО**

**Петрова Т.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический  
университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары**

**Пьянзина Н.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова»**

**Аннотация.** Введение комплекса многоборья ГТО, как критерия оценки физической подготовленности подрастающего поколения, выдвигает практически важную задачу, связанную с разработкой новых методик физического воспитания. Организация занятий по физической культуре и спорту в данном случае должна обеспечивать повышение физической подготовленности молодежи до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования рабочей программы по физической культуре и спорту, а также способствовать формированию общекультурных компетенций по различным направлениям подготовки.

**Ключевые слова:** студенты, нормативы ГТО, тестирование, физическая подготовленность.

**Введение.** Последнее десятилетие правительство Российской Федерации, ведущие российские ученые, спортивные педагоги, специалисты в области здравоохранения проявляют острую озабоченность о здоровье населения.

Особенно это относится к молодому поколению – учащимся всех уровней образования. Имеющаяся проблема активировала научные разработки и апробацию образовательных программ с основами здорового образа жизни для учащейся молодежи. По утверждению отечественных специалистов теории и методики физической культуры (Б. А. Ашмарин, В. И. Лях, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов), процесс физического воспитания людей любого возраста и пола должен быть регламентирован едиными нормами, с учетом их возрастных особенностей.

Исходя из этого положения, мы полагаем, что рабочая программа по физической культуре и спорту в тесной связи с учебным материалом должна содержать возрастные нормативы, стимулирующие всестороннее и гармоничное развитие физических способностей, занимающихся. К этому же призывает и введенный в 2015 году новый Всероссийский комплекс ГТО.

Согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», современный комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации. Из этого следует, что разработка и апробация единой системы нормативных требований по физической культуре и спорту на разных ступенях образования на основе нового физкультурно-спортивного комплекса ГТО является весьма актуальной проблемой.

Введение комплекса многоборья ГТО, как критерия оценки физической подготовленности подрастающего поколения, выдвигает важную задачу, связанную с разработкой новых методик физического воспитания. Организация занятий по физической культуре и спорту в данном случае должна обеспечивать повышение физической подготовленности молодежи до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования рабочей программы по физической культуре и спорту, а также способствовать формированию общекультурных компетенций по различным направлениям подготовки.

Анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам физической подготовленности студентов вузов позволил выявить **противоречие** между необходимостью выполнения государственных требований по уровню физической подготовленности студенческой молодежи Российской Федерации согласно нормативно-правовым документам ФСК «Готов к труду и обороне» и результатами физической подготовленности студентов вследствие внедрения в процесс мониторинга нормативов ГТО. Выявленное противоречие позволило сформулировать **проблему исследования**: какова физическая подготовленность студенческой молодежи 18-20 лет в соответствии с требованиями норм ГТО?

**Цель исследования**: выявить уровень физической подготовленности студентов и на основе нормативных требований ВСФК ГТО дать сравнительную характеристику.

Для решения выявленной проблемы нами использовались следующие **методы исследования**: анализ тематической литературы, тестирование, методы математической обработки результатов, анализ.

С целью приведения в соответствие нормативных требований рабочих программ по физической культуре и спорту в ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева» с требованиями комплекса ГТО были внесены изменения, которые были утверждены руководством вуза [0]. Это позволило повысить у студентов мотивацию к самостоятельным занятиям и более целенаправленно заниматься физической подготовкой. В тестировании участвовали студентки всех факультетов педагогического университета в количестве 72 человек, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Для оценки



физической подготовленности студенток и сравнения их с нормативными требованиями были проведены контрольные испытания по следующим видам упражнений комплекса ГТО:

1. Бег 100 м. (сек.). Определялись скоростные качества.
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Уровень развития силы плечевого пояса у девушек проверяли при помощи теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)».
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
5. Гибкость позвоночного столба. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

#### **Результаты и обсуждение.**

Проведенное тестирование показало, что во всех видах тестовых упражнений у студенток наблюдается прирост показателей. Однако, при сравнении этих показателей (средних по вузу) с нормативными требованиями ГТО видно, что:

1. В первый год тестирования (2016 год) показатели в беге на 100 м и «Подъем туловища из положения лежа на полу за 1 мин» находились ниже норм ГТО на бронзовый значок. По-нашему мнению, это связано с тем, что в школьной программе по физической культуре нормативные требования немного ниже, чем в нормах ГТО. И студентки 1 курса в первый год обучения в вузе показали невысокие результаты. В дальнейшем эти показатели были улучшены до уровней бронзового и серебряного значков.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности девушек 18-20 лет

Контрольные упражнения	Показатели физической подготовленности девушек			Нормативные требования комплекса ГТО		
	2016 г.	2017 г.	2018 г.	Зол.	Сер.	Брон.
Бег 100 м, секунд (сек)	17,9±0,3	17,2±0,2	16,7±0,2	16,4	17,4	17,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	15,2±2,1	16±2,0	17,8±2,3	17	12	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	29,7±1,9	36,2±2,6	40±2,4	43	35	32
Прыжок в длину с места (см)	173,6±8,4	179,8±8,1	180,9±7,7	195	180	170
Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (см)	14,6±0,7	16,5±0,4	18,0±0,7	+16	+11	+8

2. Достаточно хорошо справились студентки во всех трех срезах с нормативами «Сгибание и разгибание рук», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». В данных тестах средние показатели выше норм ГТО на золотой значок.

**Выводы.** Таким образом, данные контрольные испытания по упражнениям комплекса ГТО позволили:

– получить статистический материал для дальнейшего анализа и совершенствования системы физического воспитания студентов;

– согласиться с мнением Королева В. Г. [0] о том, что «С учетом мероприятий по апробации комплекса ГТО необходимо провести коррекцию нормативных требований в соответствии с результатами испытаний»;

– нормативные требования рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» максимально подвести к требованиям по физической подготовленности ФСК «Готов к труду и обороне».

#### **Библиографический список**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика: учебник для пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1990. 286 с.

2. Королев В.Г. Нормативы по физической подготовленности студентов вузов // Молодой ученый. 2017. № 8. С. 391-394.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. М.: Просвещение, 2004. 128 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры. 3-е изд. СПб.: Лань, 2003. 304 с.

5. Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. Физическая подготовленность студентов педагогических вузов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Ташкент: НУУ имени Мирзо Улугбека, Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018. С. 151-156.

6. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540.

7. Развитие общей выносливости студенток в процессе занятий прикладной физической культурой / Н.Н. Пьянзина и др. // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 4. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26586> (дата обращения 17.07.2017).

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. М.: Academia, 2003. 479 с.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ  
КОМПЛЕКС ГТО: ИСТОРИЯ, РОЛЬ  
И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ**

**Суханова Е.Ю.**, кандидат биологических наук, доцент

**Гежа Р.В.**, преподаватель

**ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина», Москва**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено историческая составляющая системы ГТО в СССР и возрожденная ныне в России системы спортивно-патриотического воспитания юношей и молодежи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является целым механизмом организации духовного, нравственного, физического и патриотического воспитания граждан.

**Ключевые слова:** ГТО, комплекс, нормативы, требования, ступени, физическое воспитание, патриотизм, здоровье.

История комплекса ГТО уходит в глубокие 30-ые годы 20-ого века, когда молодая советская республика крепла и мужала, когда тяга к новому появлялась во всех сферах жизни – труде, культуре, спорте. Развитие физической культуры и спорта в Советском Союзе осуществлялась, непосредственно, на государственном уровне [1].

В 1931 году берет свое начало комплекс ГТО, который является – основой программой физической подготовки населения страны в учебных, профессиональных, спортивных организациях и учреждениях, основанная на патриотическом воспитания. Самый первая такая система состоял из пятнадцати тестирований по определённым видам физических упражнений и заданий, включающих в себя: плавание, бег, прыжки, метание, лыжи и пр. Для приобретения особого знака необходимо было владеть знаниями основ воинского ремесла и советской системы физического воспитания населения. С внедрением комплекса ГТО правительство страны пыталось объединить физкультурное движение с достижением производственных задач, а также укреплением обороноспособности.

С 1939 г. ежегодно отмечался Всесоюзный день физкультуры. Важнейшую задачу комплекс ГТО решал в плане патриотического воспитания молодёжи огромной страны. Стоит отметить и значимую роль функций допризывной подготовки, оборонных товариществ. ВС Физкультуры и спорта СССР старался заниматься обучением и

физическим воспитанием будущих призывников, обозначив при этом цель к 100% сдачи норм на знак ГТО и «Ворошиловский стрелок».

В конце 30-х годов прошлого столетия можно отметить уклон всего физкультурного движения в сторону оборонно-массовой работы, развития прикладных и военно-технических видов спорта. Это было продиктовано временем и требовало решений в кратчайшие сроки.

Физическое воспитание обучающейся молодежи непрерывно взаимодействовало с физкультурным комплексом. Постепенно были изменены школьные планы по физическому воспитанию, в которые внедрены начальная и допризывная подготовка.

Физическое воспитание обучающихся была одним из приоритетных критериев работы учреждений среднего образования. Подростки и юноши обучались базовым навыкам военного строя, стрелковому делу, основному канонам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получая при этом отличное физическое воспитание и закалку для организма.

Данная система являлась фундаментом в секциях и спортивных школах страны, повышая мастерство. В высших учебных заведениях вся работа протекала по общим программам, разработанным на базе комплекса и единой спортивной классификации.

Нормативы и требования периодически изменялись. Так в 34-м году появился комплекс БГТО, имевший 2 ступени: одна для учащихся младших классов, другая для старшеклассников.

Изменения вносились в 1940, 1947, 1959, 1963. Заключительный физкультурный комплекс был утвержден в 77-м году, включающий в себя 5 ступеней для различных возрастов. В 72-м году рассматриваемая программа была устремлена на профилактику профессиональных заболеваний и осложнений в состоянии здоровья, борьбу с вредными привычками и повышением дисциплины на рабочем месте.

Для вооружённых сил страны подготовлена специальная ступень – «Военно-спортивный комплекс (ВСК) – знак отличия «воин-спортсмен» I, II, III ступень. По рекомендациям, предложенным ДОСААФ, в 66-м году внедрена новая ступень для людей призывного возраста «Готов к защите родины». Такая физкультурная система была неразрывно связана с ЕВСК, которая предопределяла дальнейший рост мастерства, сохраняя и увеличивая уровень подготовленности. Все спортивные звания и разряды присваивались только при условии успешного выполнения норм ГТО.

С 74-го года начали проводиться Всесоюзные соревнования по многоборью «ГТО». Призерам 4-ой степени присваивались звания Мастеров спорта СССР. За 7 лет существования Всесоюзных

соревнований 77 человек стали чемпионами Советского Союза по многоборью («ГТО»), свыше 100 человек оказались первыми в истории Мастерами спорта СССР по многоборью ГТО [3].

Постепенно популярность ГТО стала угасать. Этому предшествовала политическая ситуация в стране. Так, например, к концу 80-х годов прошлого столетия число норм сократилось до трех, а категории учета возраста уменьшились (от 10 до 27 лет). Еще до распада Союза озвучивались предложения об упразднении комплекса и даже о его ликвидации.

К началу 90-х годов XX века безусловно стала заметна недееспособность политической системы, постепенное угасание физкультурного движения, как и дальнейшее использование комплекса.

С 1992 года, к большому сожалению, система прекратила свое существование и была ликвидирована. В этот сложный промежуток истории нашей страны произошли кардинальные изменения политической и социально-экономической системы. Вследствие чего изменилась и физкультурно-спортивная составляющая. По итогам реформы большая часть стадионов и спортивных комплексов была приватизирована в частную собственность и начала использоваться не по назначению, другие спортивные сооружения стали заброшенными и подверглись постепенному естественному разрушению.

Нельзя не отметить тот факт, что после отмены системы понизилась средняя продолжительность жизни в стране и увеличилась общая заболеваемость. Комплекс ГТО в стране в период с 1991 по 2013 гг. не существовало.

В конце нулевых годов XXI века стало заметно повышение физической активности населения, в частности молодежи, а также привлечение студентов к физической культуре и спорту. В начале следующей 10-летки правительство начало активно поддерживать развитие физической культуры и спорта, о чем свидетельствует повышение финансирования в данной отрасли. Физически подготовленные и развитые люди более устойчивы к стрессовым ситуациям, имеют повышенную социальную активность и, при все этом, позитивным и оптимистичны. В связи с этим назревал вопрос о восстановлении комплекса ГТО [4].

И вот, 24 марта 2014 г. президент РФ В.В. Путин подписал Указ №1721 о введении в действие с 1 сентября 2014 г. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Основная цель возрожденного комплекса ГТО – создание единой системной основы физического воспитания школьников, студентов и их

родителей, педагогов и преподавателей. Такая система должна быть направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния собственного здоровья, независимо от возраста и пола [5].

Основным назначением в осуществлении данного проекта является совершенствование системы образования на разных уровнях при формировании физических качеств обучающегося через деятельность, связанную с внедрением такой системы.

Большая часть молодежи в нашей стране – студенты. Поэтому, непосредственно, физическое воспитание в высших учебных заведениях является приоритетной задачей, призванной устранить отклонения в состоянии здоровья, укрепив его при этом, а также к всестороннему физическому развитию, воспитанию профессиональных качеств и способностей будущей специальности [2].

### **Библиографический список**

1. Бутова Т.В., Дудко М.А. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность // Теоретические и практические вопросы науки XXI века: Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2014. С. 235-239.

2. Веселов В.И., Воронович А.С., Синютин Н.М. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании студентов // Известия тульского государственного университета: Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 8-14.

3. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. № 4. С. 45-51.

4. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 79-82.

5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> .

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

**Шубин Д.А., Брюховских Т.В., Николаев Е.А.  
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный  
университет», Красноярск**

**Аннотация.** В статье рассмотрено влияние игрового метода на отношение студентов к дисциплине «Физическая культура». Исследование проведено на студентах 2 курса Сибирского федерального университета. Показано, что применение в основной части занятия игрового метода положительно сказывается на отношении студентов к занятиям.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, игровой метод.

Роль физической культуры в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности заставляют человека проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса используются различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания. Игровой метод широко применяется на уроках физкультуры в школе. Он позволяет решать многие задачи формирования гармоничной личности, стоящие перед учителем. В вузе на дисциплине «Физическая культура» игровому методу уделяется гораздо меньше времени. Несмотря на это, игровая деятельность является наиболее продуктивным направлением в современной методике физического воспитания для всех возрастов [1].

Игровой метод всегда привлекает и радует, а варьирование различных его форм дает возможность успешного решения задач физического воспитания.

Данный метод используется для комплексного совершенствования движений и физических качеств, потому что в нем присутствуют благоприятные предпосылки не только для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости, а также находчивости, самостоятельности, инициативности, и все это в усложненных условиях. Он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств

личности. В игре проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению, установлению контакта с одноклассниками. Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих представления о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни [3].

Игры удовлетворяют потребности в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются [1]:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.



Дисциплина «Физическая культура» в Сибирском федеральном университете у каждой учебной группы проходит 2 раза в неделю и строится по принципу специализаций. Существуют следующие специализации: общая физическая подготовка, футбол, волейбол, баскетбол, регби, бокс, спортивное ориентирование, спортивная аэробика, настольный теннис, плавание, атлетизм, спортивные единоборства, спортивный туризм и специальное учебное отделение для студентов специальной медицинской группы. Студентам на 1 курсе предоставлено право выбора специализации, которую он хочет посещать (зачисление на отдельные специализации может осуществляться на конкурсной основе). Студенты, не выбравшие специализацию или не прошедшие конкурсный отбор, занимаются в группах общей физической подготовки. Изменение специализации (переход с одной специализации на другую) осуществляется в начале учебного года [2].

Условием для получения зачета по дисциплине «Физическая культура» является 100% посещение практических занятий, а также успешная сдача обязательных контрольных нормативов и профессиональных нормативов специализации.

Самой многочисленной является специализация Общей физической подготовки (ОФП). Занятия проходят, как правило, на открытом воздухе, на плоскостных сооружениях и в лесопарковой зоне. Именно на этой специализации было проведено исследование по влиянию игрового метода на отношение студентов к дисциплине «Физическая культура».

Было сформировано две группы студентов по 50 человек в каждой (контрольная и экспериментальная). В состав групп входили студенты 2 курса (юноши и девушки) представляющие разные институты Сибирского федерального университета (как гуманитарной, так и естественнонаучной направленности).

Для студентов была разработана анкета из 10 вопросов с вариантами ответов, для определения их отношения к дисциплине «Физическая культура» (табл. 1).

Данная анкета была предложена студентам обеих групп вначале эксперимента.

Распределение ответов контрольной и экспериментальной групп было примерно одинаковым.

По результатам анкетирования выяснилось, что постоянно посещают дисциплину «Физическая культура» только 68% опрошенных студентов. При этом 14% студентов посещают Физическую культуру менее 4 раз в месяц.

Удовлетворение от посещения занятий по Физической культуре получает только 36% студентов. И всего у 28% опрошенных студентов есть желание посещать физическую культуру.

Таблица 1 – Анкета для студентов 2 курса, посещающих специализацию ОФП

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1	Как часто Вы посещаете дисциплину «Физическая культура»?	а) 7-8 раз в месяц б) 4-6 раз в месяц в) менее 4 раз в месяц
2	Получаете ли Вы удовлетворение от посещения занятий по Физической культуре?	а) всегда б) иногда в) никогда
3	Устраивает ли Вас содержание занятий по Физической культуре?	а) всегда б) иногда в) никогда
4	Вы всегда с желанием посещаете занятия по Физической культуре?	а) всегда б) иногда в) никогда
5	Хотели бы Вы что-то изменить в содержании занятий по дисциплине «Физическая культура»?	а) да, всё полностью б) только некоторые моменты в) нет, меня всё устраивает
6	Хотели бы Вы, что бы занятие по Физической культуре проходило один раз в неделю?	а) да б) нет
7	Как Вы считаете, получаете ли Вы пользу от посещения занятий по Физической культуре?	а) всегда б) иногда в) никогда
8	Как влияют занятия по дисциплине «Физическая культура» на ваше настроение?	а) настроение улучшается б) никак не влияют в) настроение ухудшается
9	Оказывают ли влияние занятия по Физической культуре на Ваше здоровье и самочувствие?	а) Оказывают положительное влияние б) Никак не влияют в) Оказывают отрицательное влияние
10	Считаете ли Вы необходимой и важной дисциплину «Физическая культура»?	а) да б) нет

46 % студентов ответили, что хотят изменений в содержании занятий по дисциплине «Физическая культура».

Практически половина опрошенных студентов хочет, чтобы занятие по физической культуре проходило один раз в неделю.

60% опрошенных считают, что получают пользу от занятий, и 72% считают, что занятия физической культурой оказывают положительное

влияние на их здоровье и самочувствие. Но лишь 26% студентов ответили, что после посещения занятий у них улучшается настроение.

Далее студенты контрольной группы занимались по стандартному плану учебных занятий, а у студентов экспериментальной группы один раз в неделю на основной части занятия применялся игровой метод. Через 3 месяца анкета была предложена студентам обеих групп повторно.

Ответы студентов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение ответов контрольной и экспериментальной групп после окончания эксперимента.

Ответы ЭГ	Вопрос	Ответы КГ
83% регулярно посещают занятия	Как часто Вы посещаете дисциплину «Физическая культура»?	72% регулярно посещают занятия
64% получают удовлетворение от посещения занятий	Получаете ли Вы удовлетворение от посещения занятий по Физической культуре?	41% получают удовлетворение от посещения занятий
59% с желанием посещают занятия	Вы всегда с желанием посещаете занятия по Физической культуре?	28% с желанием посещают занятия
35 % студентов хотят изменений в содержании занятий	Хотели бы Вы что-то изменить в содержании занятий по дисциплине «Физическая культура»?	47 % студентов хотят изменений в содержании занятий
26% хотят, чтобы занятие проходило один раз в неделю	Хотели бы Вы, что бы занятие по Физической культуре проходило один раз в неделю?	51% хотят, чтобы занятие проходило один раз в неделю
74% получают пользу от посещения занятий	Как Вы считаете, получаете ли Вы пользу от посещения занятий по Физической культуре?	57% получают пользу от посещения занятий
У 68% улучшается настроение после занятия	Как влияют занятия по дисциплине «Физическая культура» на ваше настроение?	У 29% улучшается настроение после занятия
89% считают, что занятия оказывают положительное влияние на их здоровье и самочувствие	Оказывают ли влияние занятия по Физической культуре на Ваше здоровье и самочувствие?	73% считают, что занятия оказывают положительное влияние на их здоровье и самочувствие

Из результатов повторного анкетирования видно, что самые большие сдвиги у экспериментальной группы по отношению к контрольной произошли в ответах на вопросы № 1, 4, 6, 7, 8.

Наглядно разница в ответах контрольной и экспериментальной групп показана на рисунке 1.

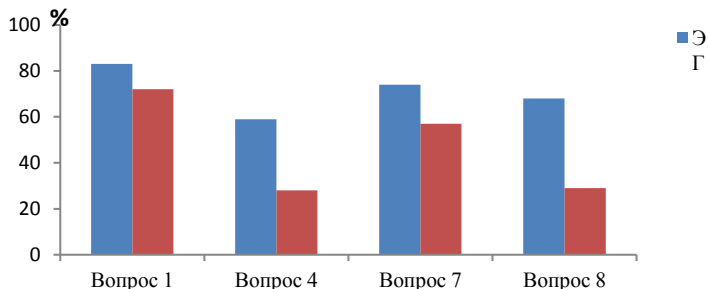


Рисунок 1 – Распределение ответов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод, что применение игрового метода на занятиях физической культурой в вузе, оказывает положительное влияние на отношение студентов к дисциплине «Физическая культура».

#### Библиографический список

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов. М.: Физ. культура, 2005. 544 с.
2. Регламент организации учебного процесса по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» (электронный ресурс). Красноярск: СФУ. 4 с. URL: <http://www.sfu-kras.ru/docs/9141/pdf/534654>.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОК ВУЗА**

**Шубин Д.А.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный  
университет», Красноярск**

**Аннотация.** В статье представлена динамика показателей физического развития студенток, посещающих дисциплину «Физическая культура». Доказано, что регулярное посещение занятий по дисциплине «Физическая культура», имеющих аэробную направленность с силовой работой и стретчингом, благоприятно сказывается на физическом здоровье студенток. Посещение занятий два раза в неделю обеспечило девушкам рост всех измеряемых показателей.

**Ключевые слова:** физическая культура, студентки, физическое развитие, здоровье молодежи.

**Введение.** Роль физической культуры в формировании личности состоит в том, что непростые условия и необходимость постоянно преодолевать трудности заставляют человека проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере развития и закрепления эти качества переносятся в повседневную жизнь [2].

В наш «электронный» век, с бурным развитием науки и техники, повсеместной компьютеризацией и появлением множества гаджетов, дисциплина «Физическая культура» в ВУЗах для большинства студентов очень часто является практически единственным средством развития и совершенствования физических и физиологических показателей развития человека. Именно в связи с этим перед преподавателями стоит очень важная задача по формированию у молодежи культуры занятий спортом, проектирования двигательной деятельности в будущую производственную деятельность и главное, сохранение здоровья молодежи [1].

**Цель исследований.** С целью выявления влияния занятий физической культурой на физическое развитие студенток ВУЗа было проведено исследование.

**Условия, материалы и методы.** Исследование проводилось на студентках в течение трех лет, с момента поступления их на первый курс в 2015 году. Всего в исследовании приняли участие 45 девушек. Они посещали занятия по дисциплине «Физическая культура» 2 раза в

неделю. Направленность занятий носила в основном аэробный характер с включением в конец основной части силовых упражнений на разные группы мышц, и в конце каждого занятия 15-20 минут уделялось стретчингу.

Мониторинг показателей физического развития студенток проводился каждый весенний семестр, в течение трех курсов обучения, соответственно в 2016, 2017 и 2018 годах. Был проведен сравнительный анализ средних показателей студенток. При этом данные обследований за последние 3 года сравнивались для каждой студентки на каждом курсе, что позволило выявить изменения для каждой студентки в отдельности.

Для определения показателей физического развития студенток были использованы следующие параметры:

1. Вес (кг, г).
2. Кистевая динамометрия (у.е.).
3. Гибкость (см, мм.). Измерялась наклоном вперед с гимнастической скамьи с прямыми ногами.
4. Спирометрия (мл.).
5. ЧСС в покое (уд. в мин.).
6. ЧСС после нагрузки (уд. в мин.). Измерялось после 30 приседаний.
7. Восстановление после нагрузки (сек.). Измерялось через 3 минуты после 30 приседаний.

**Результаты и обсуждение.** В таблице 1 представлена динамика показателей физического развития студенток

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития студенток, посещающих дисциплину «Физическая культура»

Показатели	Годы		
	2016	2017	2018
Вес (кг, г)	59,5±0,78	58,8±0,64	58,4±0,37
Кистевая динамометрия (у.е.)	14,8±0,47	15,7±0,31	17,2±0,66
Гибкость (см, мм.).	12,9±0,68	15,0±0,52	17,2±0,29
Спирометрия (мл.)	2654,8±47,84	2907,8±71,91	3092,7±67,29
ЧСС в покое (уд. в мин.)	83,0±1,35	81,6±1,88	77,9±1,65
ЧСС после нагрузки (уд. в мин.)	142,9±1,40	135,4±1,62	130,2±1,49

Как видно из таблицы 1, все показатели физического развития студенток имеют положительную динамику на протяжении трех лет.

Все параметры улучшились от 1 к 3 курсу, достигнув наилучший результат именно на 3 курсе, к концу исследования.

Отсутствие изменения веса студенток на 2 и 3 курсах можно связать с тем, что за три года произошел прирост мышечной массы и замены ею жировой массы, что также является положительным показателем физического развития.

**Выводы.** Проведенное исследование позволило сделать вывод, что направленность занятий по физической культуре (аэробные нагрузки, нагрузки силового характера, стретчинг) у студенток, имеет положительное влияние на физическое развитие девушек. Посещение занятий два раза в неделю обеспечило девушкам рост всех измеряемых показателей, что благоприятно сказывается на физическом здоровье студенток.

#### **Библиографический список**

1. Кончакова С.М., Шубин Д.А., Брюховских Т.В. Изменение отношения к дисциплине «физическая культура» при переходе из школы в вуз // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: Проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников XI Международной научно-практической конференции. Тула: Издательство ТулГУ, 2016. С. 70-74.

2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов. М.: Физ. Культура, 2005. 544 с.

УДК 796.011.1

### **РОЛЬ СПОРТА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Яунбаева Н.С.**, старший преподаватель  
**Адова О.Л.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО Башкирский государственный  
аграрный университет, Уфа**

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования самооценки личностных качеств студентов, занимающихся в спортивных секциях университета.

**Ключевые слова:** спорт, студенты, здоровый образ жизни, самооценка.

Одной из форм воспитательной работы в вузе является вовлечение студентов в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Привлечение студентов к занятиям спортом во внеучебное время становится важным фактором формирования здорового образа жизни и реализации личностных качеств, необходимых для успешной социализации молодых специалистов с высшим образованием. Участие в секционных занятиях, тренировках, спортивных соревнованиях в рамках вуза, района, города, остается в университетах доминирующей формой спортивной деятельности студентов [1, 2].

Вузовская политика по поддержанию и развитию студенческого спорта должна являться системой приоритетов и мер, направленных на создание условий и возможностей для успешной реализации интересов и потребностей молодежи, развития ее физического потенциала.

Приоритетными направлениями развития студенческого спорта, являются:

1. Развитие и поддержание активности студентов.
2. Вовлечение молодежи в спортивные объединения – клубы, секции, команды, кружки и т.п.
3. Интеграция учебных заведений с различными спортивными объединениями на уровне города, области, региона.
4. Объединение государственных и негосударственных ресурсов для развития студенческого спорта.
5. Информирование о развитии и деятельности студенческого спортивного движения.
6. Развитие молодежных спортивных клубов.
7. Пропаганда позитивных ценностей, здорового образа жизни, физической культуры и спорта [3;4].

Политика вуза по поддержанию и развитию студенческого спорта должна быть целостной и последовательной, в таком случае это будет способствовать популяризации и пропаганде спорта и здорового образа жизни, совершенствованию физических качеств и оздоровлению молодого поколения, приучать студентов к активной жизненной позиции. Студенческий спорт способствует созданию условий и возможностей для успешной социализации и эффективной самореализации студентов [5].

Занятия студентов в спортивных секциях, кружках, спортивных клубах, а также выступления в соревнованиях различного уровня способствуют укреплению здоровья, снижению уровня правонарушений среди молодежи, повышению спортивной активности и уровня саморазвития и самоуправления студенческой молодежи [6].



В Башкирском государственном аграрном университете было проведено социально-педагогическое исследование в 2015-16 и 2016-17 учебных годах. Цель исследования – сравнить самооценку студентов, занимающихся в спортивных секциях университета и входящих в сборные команды вуза, и студентов, занимающихся на уроках физической культуры.

В исследовании приняли участие студенты сборных команд университета по волейболу, плаванию, настольному теннису, полиатлону, дартсу, гиревому спорту и пауэрлифтингу, всего 100 человек. И такое же количество студентов, занимающихся физической культурой и спортом только в рамках дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Мониторинг самооценки проводился по таким личностно-деловым качествам как целеустремленность, энергичность, самостоятельность, умение работать в коллективе, трудолюбие, творческое отношение к работе, честность, порядочность (табл. 1).

Таблица 1 – Самооценка личностно-деловых качеств

Качества личности	«Обладаю этим качеством», %		«Хотелось бы обладать этим качеством», %		«Не обладаю», %	
	Спортсмены	Студенты	Спортсмены	Студенты	Спортсмены	Студенты
Трудолюбие	70	56	26	30	4	14
Творческое отношение к работе	28	32	46	58	26	10
Целеустремленность	72	61	40	30	8	19
Принципиальность	54	58	18	10	28	32
Организованность	62	54	22	25	16	21
Инициативность	54	43	28	15	18	42
Настойчивость	56	51	26	18	18	31
Энергичность	66	53	18	26	16	21
Самостоятельность	78	72	14	18	8	10
Честность, порядочность	62	60	12	14	26	26
Умение работать в команде	68	49	18	31	14	20

По результатам исследования видно, что по таким качествам, как трудолюбие, целеустремленность, организованность, энергичность, умение работать в команде, студенты-спортсмены превосходят своих товарищей, не занимающихся спортом систематически. А по таким

качествам как творческое отношение к работе, принципиальность, честность, порядочность, инициативность обе группы студентов находятся примерно на одном уровне. Хотя самооценка качеств была достаточно субъективной и, скорее всего, завышена у опрошенных, все же результаты исследования показательны, и дают представление о значении этих качеств для студентов.

Интерес представляет оценка студентов-спортсменов личностных качеств, которые, по их мнению, формируются под влиянием занятий спортом. На первом месте в оценке личностных качеств были выдвинуты: целеустремленность, упорство, взаимоподдержка, работоспособность, трудолюбие. На втором месте терпимость, активность, увлеченность, смелость, оптимизм, требовательность к себе, коммуникабельность. На третьем месте: настойчивость, дружелюбие, уважение к другим, сотрудничество. У студенческой молодежи имеется значительный потенциал социальной активности. Следует отметить, что среда вуза и динамика объективных условий формирования студенчества, занимающегося спортивной деятельностью во внеучебное время оказывает непосредственное воспитательное воздействие на личность будущего выпускника вуза. Опыт спортивной, общественной жизни в вузе способствует личностному развитию студентов и их самореализации.

Таким образом, организация студенческой спортивной деятельности во внеучебное время выступает одним из эффективных факторов процесса социально-педагогического воспитания студентов.

### **Библиографический список**

1. Яунбаева Н.С. Педагогические условия формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Современное вузовское образование: теория, методология, практика: Материалы Международной учебно-методической конференции. Уфа: Башкирский ГАУ, 2013. С. 101-102.

2. Рожнецв А.А. Формирование профессиональной компетентности у студентов на занятиях физической культурой // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых, посвященной 80-летию ФГОУ ВПО «Башкирский ГАУ». 2010. С. 196-198.

3. Адова О.Л. Значение физической культуры и спорта для студентов БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Уфа, 2011. С. 228-229.

4. Валиуллин В.В., Валиуллина О.В. Инновационная

деятельность в физическом воспитании студентов // Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2008. С. 33-36.

5. Нурутдинов Ш.Ш., Давлетшин Ш.Ш., Латыпов Н.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства разных профессий // Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2008. С. 92-95.

6. Ягафаров Р.Р., Валиуллина О.В. Формирование самостоятельности студентов // Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2013. С. 274-278.

УДК 376.2; 612.6

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОРОНЕЖСКОГО ГАУ С ПАТОЛОГИЕЙ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

**Запорожцев Е.В.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный  
университет имени императора Петра I», Воронеж**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме недостаточного объема информации для занятий с обучающимися, имеющих патологию сердечно-сосудистых заболеваний. В работе отражена классификация некоторых сердечно-сосудистых заболеваний, рассмотрены принципы физической реабилитации, комплекс методов и средств физической реабилитации, на примере студентов специальной медицинской группы Воронежского ГАУ.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, обучающиеся, патология, сердечно-сосудистая система.

**Введение.** Ежегодно студенты – первокурсники Воронежского ГАУ проходят медицинский осмотр и распределяются по группам здоровья, для занятий по дисциплине «Физическая культура». С каждым годом количество студентов, получивших «специальную

медицинскую группу», - это дети с ограниченными возможностями здоровья, становиться все больше. Большая часть специальной медицинской группы – это обучающиеся с сердечно-сосудистыми заболеваниями. При организации и проведении занятий с данной группой здоровья, мы сталкиваемся с проблемой недостаточного объема информации о методике их физической реабилитации в условиях высшего образования.

Современные социальные условия обострили медико-педагогические проблемы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Эти студенты проходят обучение на равне с остальными и, соответственно, сталкиваются со значительной умственной и физической нагрузкой, которой подвергаются здоровые студенты. Поэтому проблема физической реабилитации первокурсников с ограниченными возможностями здоровья, в частности с сердечно-сосудистыми заболеваниями актуальна.

Актуальность данной работы обусловлена противоречием между: увеличением количества студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и отсутствием методик их физической реабилитации в условиях высшего образования.

**Цель исследования** заключается в обосновании необходимости и особенностей применения адаптивной физической культуры для обучающихся Воронежского ГАУ с патологией сердечно-сосудистой системы.

**Условия, материалы и методы.** В данной работе мы провели обзор научных работ по интересующей нас проблеме, и изучили рекомендуемые принципы, подходы, упражнения для наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний среди первокурсников Воронежского ГАУ.

В Российской Федерации, также, как и в мире в целом в последнее время значительно выросло число лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и подростков-инвалидов. В Законе «О социальной защите инвалидов в РФ» инвалидом признается «лицо, которое имеет стойкое нарушение здоровья с расстройством функций организма, обусловленное заболеванием, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты» [2].

В России показатели заболеваемости и инвалидности неуклонно растут. На одном из первых мест среди причин детской заболеваемости и инвалидности находятся сердечно-сосудистые заболевания.

Такая высокая распространенность сердечно-сосудистых заболеваний в подростковом возрасте объясняется не только

недостаточностью обеспечения больных высокотехнологичными видами медицинской помощи, но также малоразработанностью профилактических и реабилитационных мероприятий. В современный период одной из основных задач российского здравоохранения и образования в сфере сохранения здоровья подрастающего поколения являются меры по предупреждению возникновения и эффективной реабилитации детей с заболеваниями сердца и сосудов, поскольку именно в детском возрасте закладывается основа патологии, преобладающей в дальнейшем у взрослых.

Самыми распространенными патологиями среди заболеваний сердечно-сосудистой системы на сегодняшний день, после прохождения медицинского осмотра студентами-первокурсниками, являются функциональные нарушения, такие как аритмия и гипертония. Кроме того, постоянно увеличивается число кардионейропатий, кардиомиопатий и других вирусных патологий. Среди ревматических патологий наиболее распространены диффузные поражения соединительной ткани и ревматоидные артриты различной этиологии. Помимо самого сердечно-сосудистого заболевания опасными могут быть также и его осложнения, которые могут привести к необратимым изменениям в случае отсутствия адекватной терапии и своевременной профилактики.

В настоящее время существует достаточно много классификаций групп сердечно-сосудистых заболеваний, проявляющихся у детей и подростков. В таблице 1 приведем классификацию таких заболеваний, при которых рекомендуются к использованию реабилитационные мероприятия с применением средств физической культуры [9].

Одной из причин роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы считается снижение двигательной активности современного человека. Поэтому с целью профилактики данной группы заболеваний обучающимся необходимы регулярные дозированные занятия физическими упражнениями. При наличии какого-либо из перечисленных заболеваний сердечно-сосудистой системы грамотно организованные занятия физическими упражнениями оказывают реабилитационный эффект и тормозят дальнейшее его развитие. Постепенно увеличивающиеся двигательные нагрузки вызывают рост функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма, тем самым являясь необходимым средством физической реабилитации.

Соответственно, в настоящий период имеется необходимость разработки новых, обоснованных подходов к физической реабилитации больных студентов для того, чтобы их заболевание не переросло в патологический процесс, который в дальнейшем может привести к инвалидности.

Таблица 1 – Классификация заболеваний сердечно-сосудистой системы в детском возрасте (С.Н. Попов, 1999)

Заболевание	Характеристика
Гипертоническая болезнь	Хроническое заболевание, которое поражает различные системы организма и, при этом, характеризуется повышением артериального давления выше нормальных значений
Гипотоническая болезнь	Проявляется снижением сосудистого тонуса и, следовательно, артериального давления ниже 100/60 мм рт. ст.
Нейроциркуляторная дистония	Полиэтиологическое заболевание, клиническая картина которого свидетельствует о расстройстве функций многих органов и систем (кардиалгия, лабильность пульса и артериального давления, невротический фон)
Приобретенные пороки сердца	Различные поражения митрального, аортального или трехстворчатого клапанов сердца
Кардиомиопатия	Первичное поражение миокарда, которое не связано с воспалительным или опухолевым генезом, проявлениями которого является кардиомегалия, прогрессирующая сердечная недостаточность или аритмия
Инфекционно-аллергический миокардит	Воспалительное поражение миокарда, которое чаще всего обусловлено иммунопатологической реакцией, возникшей в ответ на воздействие какой-либо инфекции

Многочисленные исследования доказывают, что регулярное воздействие на организм больного, дозированных физических нагрузок способствует укреплению его здоровья, развивает необходимые двигательные качества, повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды [3] Систематическое воздействие на организм обучающихся с патологией сердечно-сосудистой системы физических упражнений, оказывает положительный эффект при их адекватности и повышают адаптационные возможности при соблюдении следующих принципов физической реабилитации:

- 1) принцип индивидуализации нагрузки - учет возраста обучающегося, его двигательного опыта, характера и степени заболевания, функциональных возможностей;
- 2) принцип сознательности - сознательное и активное участие самого человека в реабилитационных мероприятиях позволяет создать необходимый настрой реабилитируемого, что, в свою очередь,

повышает эффективность используемых реабилитационных мероприятий;

3) принцип постепенности – предусматривает постепенное равномерное увеличение объема, интенсивности, количества повторений и сложности физических упражнений как внутри одного занятия, так и на протяжении всего процесса реабилитации;

4) принцип систематичности – постоянство применения предусмотренных программой средств реабилитации обеспечивает оптимальное для каждого воздействие, позволяющее в дальнейшем повысить функциональное состояние его организма;

5) принцип цикличности – предусматривает оптимальное чередование мышечной работы и отдыха с соблюдением необходимого интервала как между упражнениями, так и между занятиями;

6) принцип системности воздействия – обеспечивает последовательное чередование физических упражнений, задействующих в работе различные мышечные группы обучающегося;

7) принцип умеренности воздействия – отражает умеренность физических нагрузок, а при необходимости их дробление с целью адекватности для обучающегося [9]. У здоровых людей физиологи рекомендуют чередовать анаэробные и аэробные нагрузки в соотношении 2-3 раза и 3-5 раз в неделю соответственно. У людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, специалисты лечебной и адаптивной физической культуры рекомендуют применять физические нагрузки средней интенсивности продолжительностью не менее 30 и не более 45 минут с частотой 2-3 раза в неделю. Такого рода физическая активность дает дополнительные преимущества для нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы. При этом большая часть двигательной активности должна приходиться на аэробную нагрузку. Например, упражнения по укреплению мышц способствуют и развитию костных тканей, и совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ежедневная физическая активность студента должна включать, пешие прогулки на свежем воздухе, легкий бег, оздоровительную гимнастику, плавание, танцы, занятия физической культурой в вузе. Минимальный уровень физической активности обучающемуся с любым заболеванием сердечно-сосудистой системы необходимо сохранять для того, чтобы поддерживать состояние ее тренированности (не менее 30 минут в течение дня) [8]. Однако, нормализация функций миокарда достигается при воздействии строго дозированной и постепенно увеличивающейся нагрузки, которая способствует улучшению его сократительной способности.

Упражнения на расслабление и дыхательные упражнения, не вызывают большого напряжения в работе миокарда, однако, нормализуют тонус сосудов и могут быть рекомендованы к выполнению при гипотонической болезни. Если в выполнении упражнения задействованы только малые мышечные группы (например, мышцы кисти, предплечья или голени), то даже при наличии сердечно-сосудистого заболевания возможно воспроизведение движений средней интенсивности, а также упражнений с незначительным отягощением. Такие упражнения положительно влияют на состояние организма обучающегося в случае гипотонии.

Также, согласно мнению некоторых исследователей (С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева, 2012), некоторые физические упражнения динамического и циклического характера, выполняемые с низкой и умеренной интенсивностью, будут оказывать оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую систему в целом.

Исследования ученых (Н.В. Пачуашвили, Т.Т. Какучая, Т.Г. Джитава, Л.А. Бокерия, А.О. Мыразматова, Г.М. Хисматулина) доказывают, что наиболее широко при заболеваниях сердечно-сосудистой системы вне зависимости от возраста больного используется ходьба. Ходьба дисциплинирует больных, позволяет вырабатывать у них необходимые двигательные навыки. Дозированная ходьба способствует не только укреплению мышц нижних конечностей, но также и всего организма в целом. Это происходит за счет ритмичного чередования напряжения и расслабления мышц. При этом улучшается общий кровоток и лимфообращение, процесс дыхания, обмен веществ. Кроме того, ходьба оказывает общеукрепляющее влияние на весь организм больного ребенка, а медленный бег равномерно развивает мускулатуру тела, тренирует кардиореспираторную систему, улучшает обмен веществ, формирует глубокое и ритмичное дыхание. Легкий бег в медленном темпе может использоваться для детей не со всеми заболеваниями сердечно-сосудистой системы, только при предварительной тщательной дозировке при постоянном врачебно-педагогическом контроле. Ходьба применяется перед началом занятий как подготовительное упражнение (обычная и усложненная - на носках, на пятках и др.). С учетом состояния и возраста исследуемой категории граждан в начале эксперимента мы применяли медленную ходьбу - 60-80 шагов в минуту, а в конце - среднюю (80-100 шагов в минуту) [6]. Е.И. Кибенко (2014) рекомендует применять при физической реабилитации школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы элементы таких подвижных и спортивных игр как: гегельбан, городки, эстафеты, бадминтон, настольный теннис, волейбол, большой



теннис и элементы других спортивных игр (баскетбол, футбол). Спортивные игры широко применяют в условиях санаторно-курортного лечения и проводят по общим облегченным правилам с подбором испытуемых с одинаковой физической подготовленностью [4]. Также он рекомендует при гипертонической болезни или нейроциркуляторной дистонии использовать упражнения, направленные на развитие координации движений и формирование способности к равновесию. Они должны выполняться в следующих исходных положениях: обычная стойка, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми или закрытыми глазами, возможно с какими-либо предметами.

При наличии любых заболеваний сердечно-сосудистой системы доказано положительное влияние упражнений, направленных на расслабление мышечных групп. Такие упражнения усиливают приток крови к отдельным мышечным группам и позволяют им отдохнуть после напряжения. В тех случаях, когда упражнения на расслабление сочетаются с кратковременным напряжением мышц, говорят о постизометрической релаксации мышц [7].

Некоторые исследователи рекомендуют применять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы упражнения, проводимые на тренажерах. Так, с целью тренировок сердечно-сосудистой системы ими применяются: занятия на велотренажерах (ножных и ручных), упражнения на лыжном и гребном тренажерах, ходьба и бег на тредбане и др. [5].

**Результаты и обсуждения.** Учитывая вышеизложенное, необходимо обозначить, что в зависимости от состояния студента, функциональных возможностей его организма, двигательного опыта комплекс используемых методов и средств будет отличаться, поскольку физическая реабилитация требует индивидуального подхода к обучающимся с учетом их реакции на ее осуществление. Именно поэтому особое внимание следует обращать на состав комплектуемых групп для будущих занятий. Они должны быть однородными по составу, заболеваниям и возрасту. Кроме того, обязательно перед началом занятий проконсультироваться с их лечащим врачом и получить его допуск к занятиям каждого обучающегося с патологией сердечно-сосудистой системы.

**Выводы.** Таким образом, изучив классификацию сердечно-сосудистых заболеваний, рассмотрев принципы физической реабилитации, комплекс методов и средств физической реабилитации, необходимо отметить, что эффективность занятий возможна лишь при совместной работе с медиками. Все упражнения, которые мы

рассматривали выше, и применение их на практике, должно быть строго индивидуализировано и согласованно с врачом. Эффективность данных подходов, зависит от желания и общего состояния обучающегося, а так же особенностей организма каждого студента специальной медицинской группы, с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

### **Библиографический список**

1. Дугина Л.В. Лечебная физическая культура в физической реабилитации детей с врожденными пороками сердца в дооперационный период // Слобожанский науково-спортивный вистник. 2013. № 3 (36). С. 179-182.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
3. Захаров В.И., Яковлев А.А. Основы медицинской реабилитации. СПб., 2015. 232 с.
4. Кибенко Е.И. Физическая культура: медико-практические занятия. Таганрог, 2014. 252 с.
5. Медицинская реабилитация в отделениях ГБУЗ РКЦ / И.Е. Николаева, А.Р. Яруллина, И.Д. Денисова, Е.Е. Абхаликова. Уфа.
6. Оценка влияния физических тренировок у больных с хронической сердечной недостаточностью / Н.В. Пачуашвили, Т.Т. Какучая, Т.Г. Джитава, Л.А. Бокерия, А.О. Мыразматова, Г.М. Хисматулина // Бюллетень НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН сердечно-сосудистые заболевания. 2015. Т. 16. № 53. С. 167.
7. Пономарева И.А., Хренкова В.В. Физиология физической культуры и спорта. Физиологические основы мышечной деятельности. Ростов-на-Дону, 2015. 122 с.
8. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. М.: Эксмо-Пресс, 2012. 232 с.
9. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. 608 с.

## **ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Власова Т.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Ряховская Е.А.**, старший преподаватель  
**ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный аграрный университет», Волгоград**

**Аннотация.** Широкое применение интерактивных методов в образовательном процессе по физической культуре таких, как лекция-дискуссия методика «вопрос – ответ», круглый стол (презентация), исследовательский метод, проектный метод, метод конференции, метод «обучающие игры», метод «ученик в роли учителя», метод «работа в группах», позволяет разнообразить учебные занятия, ускорять формирование системы знаний, умений и навыков, увеличивать объем усвояемого материала, повышать эмоциональность педагогических воздействий.

**Ключевые слова:** активное обучение, интерактивные методы, исследовательский метод, проектный метод, работа в группах, лекция-визуализация.

**Введение.** Активное обучение – вектор современной педагогической науки, направленный на подготовку обучающихся высших учебных заведений к активному участию в жизни общества, профессиональной и личностной самореализации, решению тех задач, которые ставит перед ними современная действительность.

Активное обучение характеризуется следующими особенностями:

- первоначально педагог активизирует мышление, вынуждая обучающегося быть активным;
- вовлечение обучающихся в учебный процесс должно быть продолжительным, так как их активность должна быть не кратковременной и эпизодической, а длительной и устойчивой;
- эмоциональность проводимого учебного занятия повышает мотивацию обучающихся и способствует самостоятельной творческой выработке решений;
- постоянное взаимодействие преподавателя и обучающихся, и обучающихся между собой [1].

Особое место в профессиональном образовании занимают интерактивные методы обучения, сущность которых состоит в создании дидактических и психологических условий, способствующих проявлению интеллектуальной, личностной и социальной активности обучающихся. Отличительной особенностью интерактивных методов является взаимодействие по схеме преподаватель = обучающийся и далее обучающийся = обучающийся. То есть не только преподаватель привлекает студентов к обучению, но и сами студенты стимулируют друг друга к поиску путей решений и выводов [2].

Еще большую актуальность применение интерактивных методов и приемов обучения приобретает в процессе реализации федеральных государственных стандартов 3+ и 3++. Важно отметить, что дисциплины по физической культуре и спорту не являются исключением в этом процессе. Широкое применение интерактивных методов в образовательном процессе по физической культуре позволяет разнообразить учебные занятия, ускорять формирование системы знаний, умений и навыков, увеличивать объем усвояемого материала, повышать эмоциональность педагогических воздействий.

**Целью** работы являлась разработка и внедрение в учебный процесс по дисциплинам по физической культуре и спорту в Волгоградском ГАУ интерактивных методов обучения.

**Интерактивные методы обучения.** Дисциплина «Физическая культура» реализуется в форме лекционных и семинарских занятий и призвана создать у обучающихся вуза систему теоретических знаний. Лекционный курс в Волгоградском ГАУ, дополняемый мультимедийным сопровождением, проводится с использованием метода активного обучения - лекций-визуализаций, представляющих собой устную информацию, преобразованную в визуальную форму. Важными требованиями при проведении лекций-визуализаций является определенная визуальная логика и ритм подачи материала, его дозировка, мастерство и стиль общения преподавателя с аудиторией.

Лекции-визуализации дополняются одной из форм интерактивных занятий, применяемых в рамках освоения дисциплины, лекцией-дискуссией. Лекция-дискуссия выполняет как образовательные, так и коммуникативные задачи, позволяя обучающимся проявлять собственные знания, обсуждать мнение с преподавателем и окружающими. Во время дискуссии студенты, как правило, дополняют друг друга, проявляя черты диалога, либо противостоят один другому, при этом дискуссия приобретает характер спора. И взаимоисключающий спор и взаимодополняющий, и взаиморазвивающий диалог играют большую роль, так как первостепенное значение имеет факт сопоставления различных мнений по одному вопросу [3].

В практике дискуссии на лекционных занятиях нами чаще всего применяется методика «вопрос – ответ», которая является разновидностью простого собеседования. Отличие состоит в том, что применяется определённая форма постановки вопросов для собеседования с участниками дискуссии-диалога. Проведение дискуссий наиболее часто практикуется на лекциях по таким темам как «Социально-биологические основы физической культуры и спорта», «Психофизиологические основы учебного труда студента», «Общая физическая и спортивная подготовка», «Профессионально-прикладная физическая культура».

Таблица 1 – Активные и интерактивные методы, применяемые на лекционных занятиях по физической культуре

№	Темы лекций	Активные методы	Интерактивные методы
1	Физическая культура в обществе, физическое воспитание в вузе.	<b>ЛЕКЦИЯ - ВИЗУАЛИЗАЦИЯ</b>	пассивный метод
2	Социально-биологические основы физической культуры.		лекция-дискуссия методика «вопрос – ответ»
3	Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры.		пассивный метод
4	Основы здорового образа жизни.		круглый стол (презентация)
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.		лекция-дискуссия методика «вопрос – ответ»
6	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры.		лекция-дискуссия методика «вопрос – ответ»
7	Спорт и индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.		круглый стол (презентация)
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		пассивный метод
9	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Производственная физическая культура (ПФК) и ее формы.		лекция-дискуссия методика «вопрос – ответ»

Очень эффективным является использование метода «круглого стола», при котором между группами студентов распределяются темы докладов и презентаций, по дополнительным вопросам, связанным с изучаемым материалом, но не раскрываемых преподавателем. Наиболее часто студенты готовят презентации по таким темам, как «Достижения российских спортсменов на соревнованиях международного уровня за последние 5 лет в разных видах спорта»; «Здоровый образ жизни как глобальная социальная проблема»; «Современные оздоровительные системы», «Подвижные игры и развлечения как способ активного отдыха».

На семинарских занятиях по дисциплине «физическая культура» нами наиболее эффективно используется метод конференции. Так в рамках темы «Оказание первой помощи при спортивных травмах и состояниях» преподаватели объясняют, что при занятиях физкультурой и спортом, в ходе тренировки и соревнований, несмотря на самые тщательные меры предосторожности возможны те или иные травмы. В качестве профилактики студентам предлагается прослушать мини-лекцию, а также подготовить самостоятельно материал по спортивным травмам в виде докладов и презентаций, с целью более глубокого изучения и обсуждения темы.

Большой популярностью пользуется исследовательский метод, применяемый в рамках семинаров. Студенты занимаются самообследованием физического развития, функционального состояния и физической подготовленности во время занятий. Проводят расчеты индексов и показателей и оценивают свое состояние.

После самооценки собственного состояния студентам предлагается с помощью метода проектирования осуществить подбор средств физической культуры, позволяющих оптимизировать состояние. Итогом проектирования является разработанная программа двигательной активности, подготовленная с учетом условий проживания, характера учебной и трудовой деятельности.

В процессе практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются такие интерактивные методы как «работа в группах», «обучающие игры», «ученик в роли учителя».

«Работа в группах» практикуется на занятиях по фитнесу и атлетизму и заключается в составлении комплексов упражнений спортивной (силовой, танцевальной) и оздоровительной направленности группой студентов.

Метод «обучающие игры» используется на занятиях по волейболу, баскетболу в форме образовательных игр по изучаемым игровым видам спорта. Обучающиеся выступают в роли судей, педагогов, разбирая ошибки и недочеты во время игр и т.д.

Таблица 2 – Активные и интерактивные методы, применяемые на семинарских занятиях по физической культуре

№	Темы семинарских занятий	Активные методы	Интерактивные методы
1	Самооценка физического развития и функционального состояния		исследовательский метод
2	Разработка программы двигательной активности		проектный метод
3	Оказание первой помощи при спортивных травмах и состояниях		метод конференции
4	Волейбол	презентация учебного материала	
5	Баскетбол		
6	Борьба/фитнес		
7	Атлетизм		
8	Легкая атлетика		
9	Настольный теннис		

Составление обучающимися комплексов ОРУ и их проведение на практических занятиях по физической культуре и разбор ошибок студентами проводится с использованием метода «ученик в роли учителя».

Таблица 3 – Активные и интерактивные методы, применяемые на практических занятиях по дисциплине элективные курсы по ФК

№	Занятия по видам спорта	Содержание	Интерактивные методы
1	Фитнес	составление комплексов различной направленности	метод «работа в группах»
2	Атлетизм		метод «работа в группах»
3	Баскетбол	Обучающиеся выступают в роли судей, педагогов	метод «обучающие игры»
4	Волейбол		метод «обучающие игры»
5	Легкая атлетика	Составление комплексов упражнений и проведение их на занятиях с	метод «ученик в роли учителя»
6	Борьба	дальнейшим разбором	метод «ученик в роли учителя»

**Результаты и обсуждение.** С целью выявления наиболее эффективных и интересных методов интерактивного обучения, применяемых на занятиях по дисциплинам по физической культуре и спорту, нами был проведен опрос среди студентов.

Наиболее интересно и эмоционально, по мнению студентов, проходили лекционные занятия с использованием метода «лекция-дискуссия методика «вопрос – ответ»» – 73%, на втором месте по популярности метод «круглый стол (презентация)» – 24%, и всего лишь 3% студентов предпочли «пассивный метод» в виде классической лекции.

На семинарских занятиях студенты отметили «исследовательский метод» – 68%, «проектный метод» и «метод конференции» – по 21%.

На практических занятиях, выбирая наиболее интересный метод, мнения студентов разделились практически поровну. Так, метод «работа в группах» выбрали 35 % опрошенных, метод «ученик в роли учителя» – 33%, метод «обучающие игры» предпочли 32% обучающихся.

Проведенный опрос показал, что современные студенты отдают предпочтение интерактивным методам проведения учебных занятий по сравнению с традиционными пассивными, так как их применение создает условия активного взаимодействия всех участников учебного процесса на занятиях по дисциплинам по физической культуре и спорту.

**Выводы.** Таким образом, интерактивные методы и технологии, которые погружают обучающихся в активное, межличностное, диалоговое взаимодействие, способствуют достижению учебных целей, а также становлению компетентной личности, способной обрести и реализовать свою уникальность в современном мире. Поскольку, характер взаимодействия молодого человека с окружающим миром в немалой степени определяется тем, как субъект сам воспринимает окружающую среду, преобразует ее в соответствии со своими целями, потребностями и представлениями, данный опыт восприятия, преобразования и создания объективной реальности можно получить в процессе обучения, когда личность открыта новому опыту и знаниям.

### **Библиографический список**

1. Коломок О.И., Остроумова Е.Н. Методические рекомендации по применению активных методов обучения в вузе. Волгоград: ИПК ВГСХА «Нива», 2007. 48 с.

2. Шутова Г. Активные и интерактивные методы обучения: обзор, классификации и примеры. Что такое активные и интерактивные методы обучения на уроке? // URL: [http://pedsovet.su/metodika/5996\\_aktivnye\\_i\\_interaktivnye\\_metody\\_obucheniya](http://pedsovet.su/metodika/5996_aktivnye_i_interaktivnye_metody_obucheniya).

3. Плаксина И.В. Интерактивные технологии в обучении и воспитании: метод. пособие. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. 163 с.



