

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**АССОЦИАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ АПК  
И РЫБОЛОВСТВА (АГРООБРАЗОВАНИЕ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ  
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В АГРАРНЫХ ВУЗАХ РОССИИ**

**Всероссийская (национальная) научно-практическая  
конференция, приуроченная к 80-летию образования  
Алтайского государственного аграрного университета**

*Сборник материалов*

21-22 сентября 2023 г.

Барнаул  
РИО Алтайского ГАУ  
2023

УДК 637(082)  
ББК 75.5  
С66

**С66**        **Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник материалов / Всероссийская (национальная) научно-практическая конференция, приуроченная к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета, Барнаул, 21-22 сентября 2023 г. – Барнаул: РИО Алтайского ГАУ, 2023. – 295 с. – 1 CD-R (5 МБ). – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более; 512 Мб (RAM); Microsoft Windows 7 и выше; Adobe Reader. – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.**

Научное электронное издание

**ISBN 978-5-94485-270-0**

В научном издании опубликованы материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции «Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России», приуроченной к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета. В него вошли теоретические и практические разработки научно-педагогических работников российских вузов. В материалах конференции представлены работы по педагогическим, историческим, медико-биологическим проблемам физического воспитания студенческой молодежи.

Предназначено преподавателям вузов, специалистам в области физической культуры и спорта, студентам, а также всем заинтересованным лицам.

*Работы публикуются в авторской редакции.*

УДК 637(082)  
ББК 75.5

Редакционная коллегия:

**Попова О.М.**, д.б.н., профессор, ФГБОУ ВО Вавиловский университет, председатель совета по физической культуре и спортивно-массовой работе при Ассоциации «Агрообразование»;

**Кокшаров А.А.**, к.п.н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания, ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ;

**Емелин К.Г.**, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ.

ISBN 978-5-94485-270-0

© ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ, 2023  
© РИО Алтайского ГАУ, 2023  
© Коллектив авторов, 2023

## Оглавление

### **СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ..... 9**

Антипов О.В., Сурков А.М., Суханова Е.Ю.

ОЦЕНКА ИНТЕГРАЛЬНОГО УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ..... 9

Читао Д.Ю., Ахматгатин А.А.

ВИДЫ СПОРТА, НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ  
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ..... 12

Барина Н.Г.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ  
УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА  
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 18

Блинков С.Н.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ  
СЕРДЕЧНОГО РИТМА СТУДЕНТОК 1-ГО КУРСА  
САМАРСКОГО АГРАРНОГО ВУЗА ..... 22

Воротова М.С.

РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
УДМУРТСКОГО ГАУ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ) ..... 28

Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б.

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА  
В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ УДГАУ ..... 32

Дьяченко Ю.А.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК  
В АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ..... 39

Казакова О.А.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА  
С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ КАК ЗАЛОГ  
УСПЕШНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВЯТСКОГО ГАТУ ..... 45

Князева Ю.А., Попова Н.В., Емелин К.Г., Меннер М.О. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ .....	51
Кокшаров А.А. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АЛТАЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕННО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ИНСТИТУТЕ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ .....	57
Куркина Л.В., Локтев А.Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЦИФРОВИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	67
Мартьянова Л.Н., Косенович О.В. ВОЛЕЙБОЛ КАК ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ И ПОДГОТОВКЕ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ.....	75
Никифорова О.Н., Маркин Э.В. ИЗУЧЕНИЕ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА .....	79
Простихина Н.М., Попова О.А., Губарева Н.В., Ильюшенко К.Д. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА .....	85
Рябухина Т.И., Плетцер С.В., Навальная О.С. ЭВОЛЮЦИЯ РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ: ОТ ЗДОРОВЬЯ К СПОРТУ .....	90
<b>СЕКЦИЯ 2. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....</b>	<b>99</b>
Бартенева Л.М., Смокотнина И.М., Колпакова Е.М., Шушурыхин К.К. РОЛЬ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ .....	99
Бородачева С.Е, Мезенцева В.А., Ишкина О.А. РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ .....	104

Валиуллина О.В., Валиуллин В.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ .....	110
Габибов А.Б. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	116
Дзюбалов А.В. СИСТЕМА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ .....	120
Елистратов Д.Е., Кочнев А.Ю., Можгина В.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА .....	125
Клименко А.А., Мальцев В.М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	131
Кузнецова З.В., Ивакина М.Г. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИТ-СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	135
Кузнецова З.В., Калачанова Е.С. ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ .....	140
Куркина Л.В., Сидорова Н.А., Кунгурцева М.Д. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ МОДЕЛИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	146
Мирошник Д.Ю., Тарасов П.В. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗМА .....	155
Петрова С.С. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ 40.....	160

Печерский С.А., Колбин М.Е. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ .....	165
Поздеева Е.А., Овсянникова М.А., Зубенко А.А. АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ БИОХАКИНГА В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ .....	170
Попереков В.С., Новиков К.В., Краева Е.В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ ВЯТСКОГО АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	176
Попова М.В. СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ .....	181
Попова О.А., Простихина Н.М., Губарева Н.В., Новиков Д.М. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ .....	187
Сень С.В., Кихаева А.С. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	191
Сидорова Н.А., Куркина Л.В., Кунгурцева М.Д. ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ .....	195
Симбирских Е.С., Альминова А.А., Казакова О.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ВЯТСКОГО ГАТУ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ .....	202
Таланцева В.К., Петрова Т.Н., Шиленко О.В. О СОСТОЯНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ .....	211
Хузина Г.К., Шарафиева Р.И. ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	216

<b>СЕКЦИЯ 3. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И НАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ .....</b>	<b>221</b>
Бессонова В.П., Платонов Д.Н., Молукова С.Р.	
<b>НАРОДНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ В АГРАРНОМ ВУЗЕ.....</b>	<b>221</b>
Сапаров Б.М., Ильиных А.А.	
<b>МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ .....</b>	<b>228</b>
Сапаров Б.М., Ильиных А.А.	
<b>ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ОСОБЕННОСТИ И ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА .....</b>	<b>235</b>
Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю.	
<b>ТВОРЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>239</b>
 <b>СЕКЦИЯ 4. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	 <b>245</b>
Анисимов М.П., Давиденко И.А., Петров В.М.	
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СМЕШАННЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ .....</b>	<b>245</b>
Анисимов М.П., Давиденко И.А., Анисимова В.В.	
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....</b>	<b>251</b>
Ишкина О.А., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е.	
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ.....</b>	<b>257</b>
Мануров И.М., Сайфуллин А.Н.	
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ .....</b>	<b>262</b>

<b>СЕКЦИЯ 5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>267</b>
Борсук Т.В., Конотопченко О.А.	
ИГРА «ДАРТС» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ .....	267
Запорожцев Е.В.	
ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КОРОНОВИРУСА .....	272
Кузнецова З.В., Мешкова И.И.	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ: АНАЛИЗ И РЕКОМЕНДАЦИИ .....	277
Рубцова Л.В., Жуйков Р.А., Воротова М.С.	
МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ КРУГОВОЙ МЕТОД С УЧЕТОМ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УДГАУ.....	281
Смокотнина И.М., Бартенева Л.М., Лобыгина Н.М., Кузнецова О.К.	
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .....	286
Панарин А.И., Репин А.Ю.	
СТУДЕНЧЕСКИЙ КИКБОКСИНГ РОССИИ В ПЕРИОД 2003-2012 ГОДОВ .....	291



**СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ,  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ  
И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

УДК 796.332:378

**АНТИПОВ ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ,**

*кандидат биологических наук;*

**СУРКОВ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ,**

*кандидат педагогических наук;*

**СУХАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА,**

*кандидат биологических наук,*

*МГАВМчБ-МВА имени К.И. Скрябина, mgavm@bk.ru*

**ОЦЕНКА ИНТЕГРАЛЬНОГО УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

**Аннотация.** Представлены результаты оценки интегрального уровня физической подготовленности девушек непрофильного вуза, занимающихся футболом. В конце эксперимента интегральный уровень физической подготовленности у студенток по средствам педагогического тестирования оценивался как выше среднего.

**Ключевые слова:** *интегральный уровень, физическая подготовленность, непрофильный вуз, футбол, девушки.*

**ANTIPOV O.V.,**

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor;*

**SURKOV A.M.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;*

**SUKHANOVA E.Yu.,**

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,*

*Moscow Veterinary Academy named after K.I. Scriabin, mgavm@bk.ru*

**EVALUATION OF THE INTEGRAL LEVEL OF PHYSICAL FITNESS  
OF NON-CORE UNIVERSITY GIRLS INVOLVED IN FOOTBALL**

**Abstract.** This paper presents the results of the assessment of the integral level of physical fitness of non-core university girls involved in football. At the end of the experiment, the integral level of physical fitness of female students was assessed as above average by means of pedagogical testing.

**Keywords:** *integral level, physical fitness, non-core university, football, girls.*

Футбол является самым популярным видом спорта в молодежной студенческой среде. Проводятся различные соревнования по его разновидностям: от регионального уровня до международного. При этом активно развивается и женский футбол [1].

Девушки, занимающиеся футболом, приобретают необходимые качества для успешного развития личности. Они начинают приобщаться к физкультурному движению, приобретают опыт здорового образа жизни [2].

Обучающиеся в течение всего учебного года принимают участие во многих соревнованиях, что приводит к значительным физическим и психологическим затратам. Поэтому необходимо своевременно оценивать их состояние, знать уровень физической подготовленности. По изменениям таких показателей делают вывод о возможностях организма занимающихся и рациональном выборе величины нагрузки во время учебных занятий [3, 4].

Для объективной оценки изменения уровня физической подготовки у девушек были проведено три тестирования. Первое тестирование, показывающее исходный уровень, проводилось в начале регулярных учебных занятий. Следующее тестирование было проведено в середине эксперимента (конец декабря). Заключительное тестирование проводилось в конце учебного года. Программа тестирования физической подготовленности студентов предусматривает оценку физических качеств на основании следующих испытаний (тестов): «бег на 100 метров», «бег на 2000 метров», «прыжок в длину с места», «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», «поднимание туловища из положения лежа на спине».

Система оценки интегрального уровня физической подготовленности, разработанная на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, представлена в следующем виде: очень высокий - свыше 35; высокий – от 30 до 34; выше среднего – от 25 до 29; средний – от 20 до 24; ниже среднего – от 16 до 19; низкий – от 11 до 15; очень низкий - менее 10 [5].

Обследованы студентки в возрасте 18-19 лет, по 14 человек в группе:

- в первой – студентки, занимающиеся в основной группе по дисциплине «Физическая культура и спорт», выбравшие футбол;

- во второй – студентки, занимающиеся в основной группе по общей физической подготовке.

В результате тестирования было установлено достоверно значимые различие в тестировании «бег на 2000 м» ( $p < 0,05$ ). Девушки-футболистки на 23 секунд быстрее преодолевали предложенную дистанцию, чем сверстницы из контрольной группы, что свидетельствует о большем уровне общей выносливости. По остальным видам испытаний существенных различий в полученных результатах не обнаружено.

Интегральный уровень физической подготовленности у девушек-футболисток был выше на 3 балла (выше среднего), чем у сверстниц из контроля (средний уровень). Стоит отметить, что данный показатель замедлил рост к концу учебного года.

Уровень развития скоростных качеств у девушек находился на уровне 5 баллов в обеих группах. Показатели развития гибкости и общей выносливости у студентки-футболистки был выше на 1 балл, чем у девушек, занимающихся в группе ОФП (6 к 5).

Подводя итог анализу результатов исследований, следует отметить, что, приведенные значения интегрального показателя указывают на достаточный уровень физической подготовленности у девушек, занимающихся футболом, который был выше, чем в контрольных группах.

### Литература

1. Антипов О.В., Нюрксне Л.А. Уровень физической подготовленности студентов-футболистов непрофильного вуза // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 17-21.

2. Антипов О.В., Суханова Е.Ю., Гежа Р.В. Формирование личности студента при помощи игровых видов спорта (на примере футбола) // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 3. – С. 32-37.

3. Гежа Р.В. Оценка физической подготовленности студентов-первокурсников аграрного вуза // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности: материалы XIV Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 11-14.

4. Карсека Л.С., Сурков А.М., Штукин Н.Н. К вопросу о самоконтроле состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом // Национальная Ассоциация Ученых. – 2020. – № 60-1(60). – С. 10-12.

5. Першин Ю.Л., Сурков А.М., Нюрксне Л.А. Реализация технологии уровневой дифференциации при проведении занятий по физической культуре со студентами МГАВМИБ // Национальная Ассоциация Ученых. – 2020. – № 60-1(60). – С. 23-27.

УДК 796/799

**ЧИТАО ДЖАНЕТА ЮРЬЕВНА,  
АХМАТГАТИН АНВАР АМИРОВИЧ,**  
*кандидат педагогических наук, профессор,  
Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина,  
ahmatgatin@list.ru*

## **ВИДЫ СПОРТА, НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

**Аннотация.** Анализируются интересы студентов аграрного вуза к занятиям различными видами спорта. Для решения задач исследования проведено анкетирование обучающихся, направленное на раскрытие особенностей их активности в занятиях спортом, а также видов спорта, наиболее предпочитаемых ими для занятий. Представлены результаты проведенного исследования и общий вывод.

**Ключевые слова:** виды спорта, студенты, двигательная активность, здоровый образ жизни.

*CHITAO D. Yu.,  
AKHMATGATIN A.A.,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,  
Kuban State Agricultural University named after I.T. Trubilin,  
ahmatgatin@list.ru*

## **SPORTS MOST PREFERRED BY STUDENTS FOR PRACTICING**

**Abstract.** The interests of students of an agricultural university in various sports are analyzed. To solve the problems of the study, a survey of students was conducted, aimed at revealing the features of their activity in sports, as well as the sports most preferred by them for practicing. The paper presents the results of the study and general conclusion.

**Key words:** *sports, students, physical activity, healthy lifestyle.*

Спорт является особой частью физической культуры, а также представляет форму занятий физическими упражнениями, содержащую в себе огромный потенциал физического совершенствования и повышения уровня физического здоровья человека.

Известно, что уровень двигательной активности человека оказывает огромное влияние на состояние его здоровья [2].

Вместе с тем, состояние здоровья человека, а также уровень его физической работоспособности являются важнейшими факторами, обеспечивающими его успешность в профессиональной и других видах деятельности, а также его физический и психологический комфорт и благополучие.

В связи с указанным выше отмечается, что двигательная активность является незаменимым компонентом здорового образа жизни, при этом физические нагрузки, также, благотворно влияют на умственную деятельность человека [3].

В жизни студентов важную роль играют занятия физическими упражнениями, так как продолжительные занятия в университете связаны с низкой двигательной активностью, однако, достаточно часто студентам бывают не интересны учебные занятия по физической культуре, предусмотренные образовательной программой вуза. Это препятствует полноценному физическому развитию молодых людей и, в дальнейшем, может негативно сказаться на состоянии их здоровья.

Основным условием эффективности занятий физическими упражнениями и спортом является устойчивая мотивация человека к этим занятиям [4].

При этом, основным условием мотивации являются интерес и предрасположенность человека к определенной деятельности.

Поэтому, очень важно определить те виды спорта, которые наиболее интересны студентам для занятий, включающие в себя, при этом, необходимые объемы физической нагрузки, способные выступать в виде внеучебного хобби.

В условиях современного отечественного высшего образования сомнительно рассчитывать на увеличение часов, отводимых на дисциплины по физической культуре в вузе, а практика применения новых технологий в физическом воспитании студентов принципиально не изменила негативную тенденцию уровня их физической подготовленности [1].

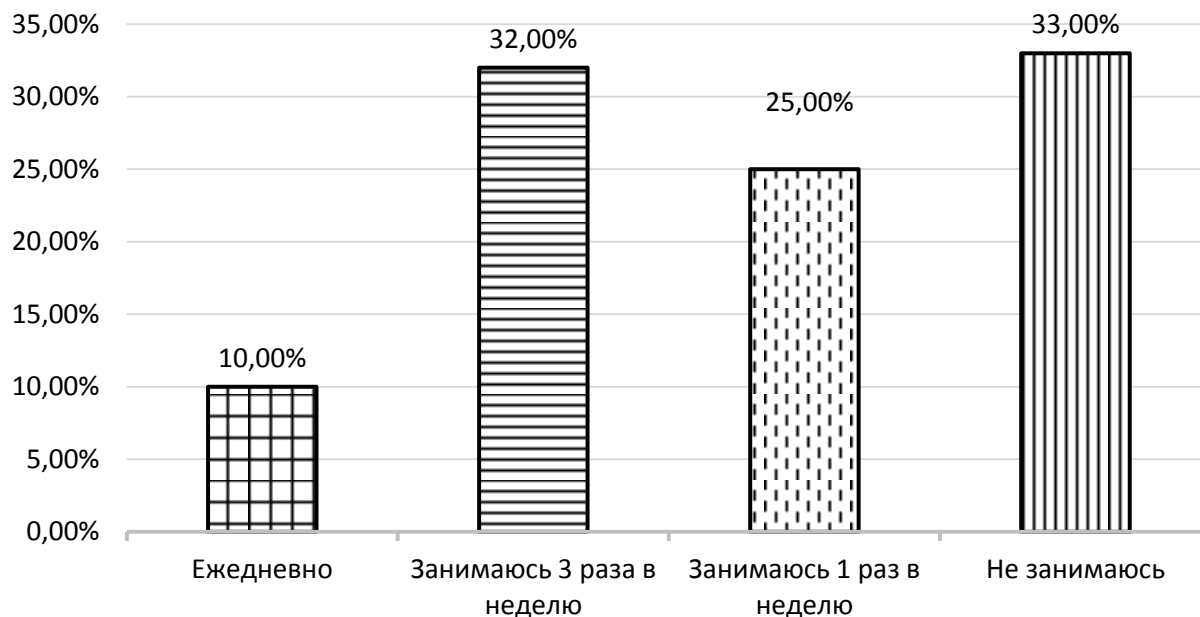
В связи с вышеизложенным, проблема определения группы видов спорта, наиболее предпочитаемых студентами для занятий, на сегодняшний день является достаточно актуальной.

**Цель исследования** заключается в определении видов спорта, которые наиболее предпочитаемы студентами для занятий.

Для достижения данной цели было проведено анкетирование, включавшее в себя вопросы, направленные на раскрытие предмета исследования, проведен анализ ответов респондентов и сделано заключение.

В анкетировании приняло участие 200 студентов Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина. Вопросы были поставлены так, чтобы выяснить, занимаются ли респонденты спортом, каким видом спорта занимаются и какой вид спорта, по их мнению, предпочтителен для студентов.

На рис. 1 представлены результаты анализ ответов респондентов на вопрос о том, занимаются ли они спортом и если да, то как часто.



*Рис. 1 Результаты анализа ответов респондентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом, если да, то как часто?»*

На основе анализа ответов респондентов на вопрос о том, занимаются ли они спортом, если да, то как часто, установлено, что 33 % респондентов совсем не занимаются физическими упражнениями, 25 % респондентов занимаются 1 раз в неделю, 32 % респондентов занимаются 3 раза в неделю, и лишь 10 % респондентов ежедневно занимаются спортом.

На рис. 2 представлены результаты анализа ответов респондентов на вопрос о видах спорта, которыми они занимаются

На основании данных, представленных на рисунке 2, большинство респондентов занимается спортивными играми (18 %), на втором месте по численности в опросе занимают респонденты, занимающиеся спортивными единоборствами (15 %), 13 % - занимаются плаванием, 11 % - аэробикой и гимнастикой и 10 % - легкой атлетикой.

На рис. 3 представлены результаты анализа ответов респондентов на вопрос о видах спорта, которые, по их мнению, предпочтительнее для занятий студентами.

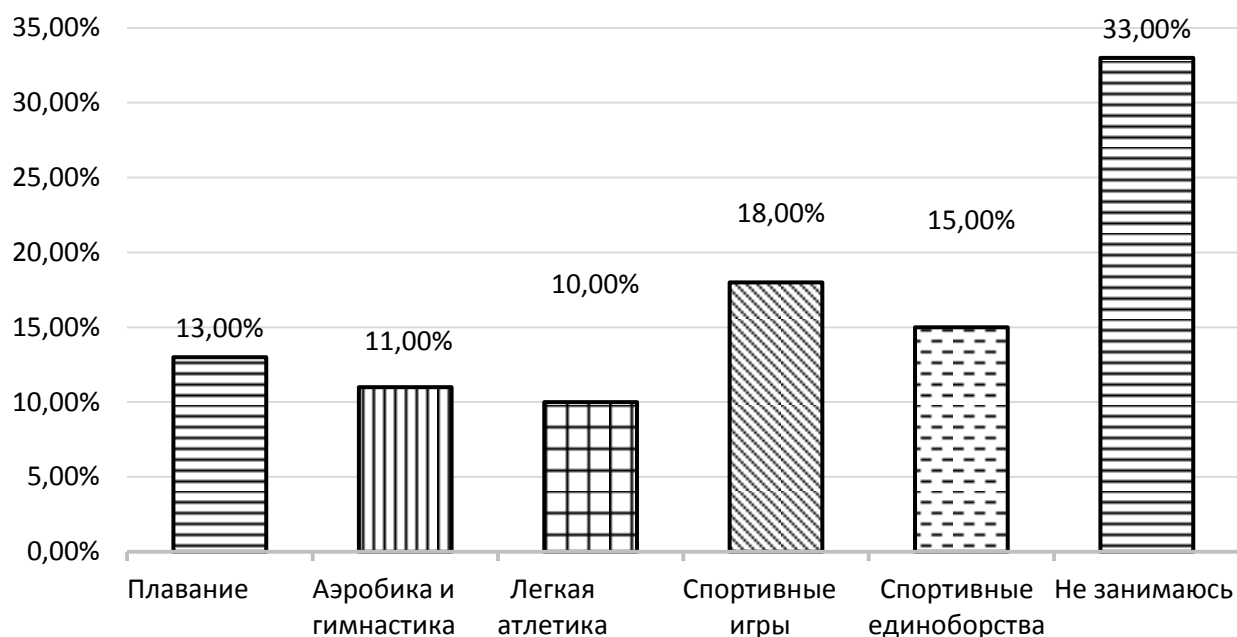


Рис. 2 Результаты анализа ответов респондентов на вопрос «Каким видом спорта занимаетесь?»

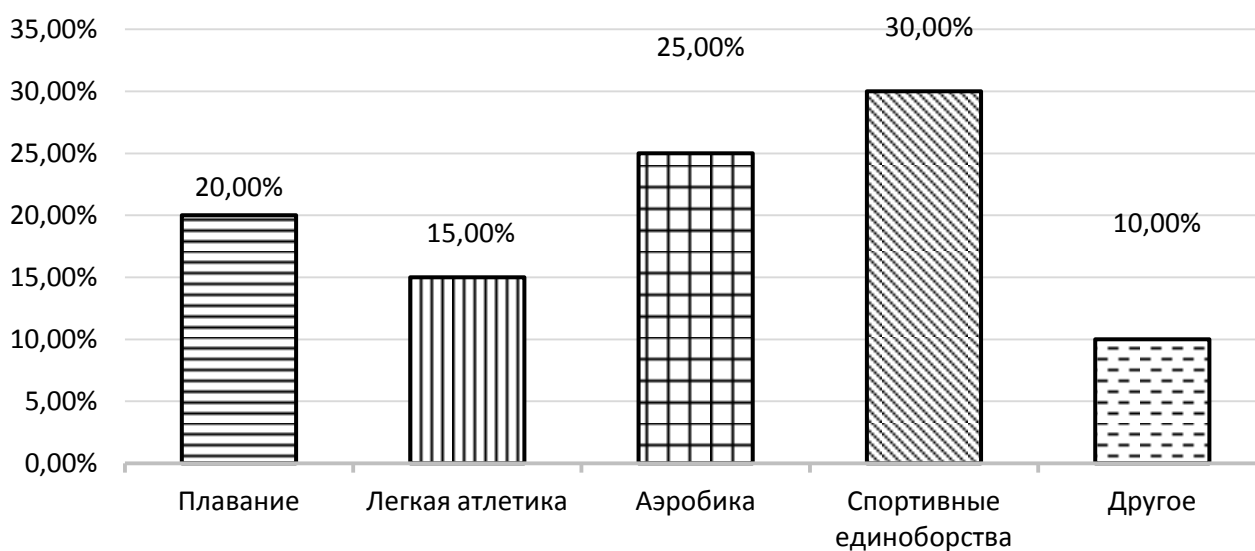


Рис. 3 Результаты анализа ответов респондентов на вопрос «Какие виды спорта наиболее предпочтительные для занятий студентами вуза?»

На основании данных, представленных на рисунке 4, видно, что большинство респондентов указали спортивные единоборства – 30 %, на втором месте аэробика – 25%, на третьем месте плавание – 20 %, далее легкая атлетика – 15%, а также другие виды спорта – 10 %.



### Заключение

По данным, полученным из опроса, можно сделать вывод, что среди опрошенных менее половины студентов (42 %) занимаются достаточно регулярно спортом и физическими упражнениями, при этом 33 % опрошенных в свободное от учебы время не занимаются физическими упражнениями совсем.

Проанализировав данные, полученные из ответов на второй вопрос, можно выделить наиболее популярные группы видов спорта, которыми занимаются студенты, это спортивные игры, спортивные единоборства и плавание.

В соответствии с результатами ответов на третий вопрос, наиболее предпочитаемыми и интересными для студентов группами видов спорта являются спортивные единоборства, аэробика, плавание и легкая атлетика.

### Литература

1. Кизько Е.А., Кизько А.П., Тертычный А.В., Пересадына Е.Е. Ведущие факторы, определяющие эффективность физической подготовки студентов непрофильного вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170) – С. 135-141.

2. Плотников Е.Г., Склемина Е.Д. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека // Инновации. Наука. Образование. – 2021. - № 36. – С. 307-309.

3. Федотова Г.В., Белова В.А. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – 2021. – С. 356-357.

4. Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф., Яткин И.В. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 4 (194). – С. 455-459.

УДК 378.037.1:378.015.324

**БАРИНОВА НАТАЛЬЯ ГЕННАДЬЕВНА,**  
*кандидат педагогических наук, доцент,  
Алтайский государственный аграрный университет, Gipsy2114@gmail.com*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** Приведен обзор понятия «здоровьесберегающая технология», дана классификация технологий. Рассмотрены условия успешности реализации данных технологий в системе высшего образования на примере занятий физической культурой. Проведено исследование, в котором выявляется влияние использования здоровьесберегающих технологий на познавательный интерес к занятиям.

**Ключевые слова:** образовательная технология, физическая культура, физическое здоровье, познавательный интерес, инновационные методики, формы занятий.

**BARINOVA N.G.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Altai State Agricultural University, Gipsy2114@gmail.com*

## **HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AS A FACTOR OF INCREASING EDUCATIONAL AND COGNITIVE INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION**

**Abstract.** The paper reviews the concept of "health-saving technology" and gives a classification of technologies. The conditions for the success of the implementation of these technologies in the system of higher education are considered on the example of physical education. A study has been conducted that reveals the impact of the use of health-saving technologies on cognitive interest in classes.

**Key words:** educational technology, physical culture, physical health, cognitive interest, innovative methods, forms of classes.

Современный этап развития российского образования характеризуется множеством инновационных изменений. В образовательный процесс активно внедряются здоровьесберегающие образовательные технологии, успешно зарекомендовавшие себя как в системе общего, так и высшего образования, в том числе на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Таким образом, возникает необходимость в разработке программ перехода от классических и традиционных приемов в образовательном процессе занятий по физической культуре и спорту

к инновационным формам и методам обучения, например таких как: защита тематических проектов в формате питчинга, решение квестов, проведение антиконференций, организация митапа, хакатона, приобретающих характер здоровьесбережения [4]. По-нашему мнению, активное использование данных технологий будет способствовать повышению учебно-познавательному интересу к данным дисциплинам.

В педагогике А.Н. Горлов, Г.М. Соловьев, Н.К. Смирнов, рассматривают понятие «здоровьесберегающая образовательная технология», как качественную характеристику любой образовательной технологии (Н.К. Смирнов), систему мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся (А.Н. Горлов), способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса (Г.М. Соловьев), как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачи здоровьесбережения» [2]. Данная технология реализуется посредством внедрения образовательных программ, разработанных на основе всестороннего учета индивидуального здоровья студентов, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития и состоит из методов, приемов, способов решения задач здоровьесбережения [3].

Также обязательным условием успешности является:

1. Соблюдение санитарных норм и гигиенических требований.
2. Осуществление ежегодную диспансеризации студентов.
3. Организация оптимального уровня двигательной активности студентов на учебных занятиях физической культурой, самостоятельные формы физических упражнений и спортивно-массовую работу.
4. Формирование у студентов системы знаний о здоровьесберегающих технологиях и мерах профилактики различных заболеваний.
5. Формирование ценностного отношения к своему здоровью, успешности в образовательном процессе.

6. Развитие основных информационно-педагогических умений, связанных с получением, переработкой и освоением информации, полученной из различных источников.

7. Содействие развитию у студентов рефлексивных умений [1].

Н.К. Смирнов выделяет следующие группы здоровьесберегающих образовательных технологий, реализация которых позволит спроектировать образовательный процесс современного вуза в аспекте сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов: медико-гигиенические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, экологические здоровьесберегающие технологии, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающие образовательные технологии, учебно-воспитательные технологии, эмоционально-волевые технологии.

Целью исследования является выявление эффективности здоровьесберегающих образовательных технологий инновационного характера, способствующих повышению у современных студентов вуза учебно-познавательного интереса к занятиям физической культуры.

Нами были использованы следующие методы исследования: теоретические – анализ, сравнение, систематизация, обобщение научных изысканий в области психологии и педагогики; эмпирические – анкетирование.

Выборка составила 35 человек студентов Алтайского ГАУ Экономического факультета 1 курса.

1. Некоторая часть студентов сами постоянно занимаются физкультурой и спортом - 22%, иногда, «по настроению» - 52%, совсем не занимаются - 18%. В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности - отсутствие свободного времени - 50%, отсутствие условий для занятий - 27%, отсутствие желания - 23%.

2. Из числа опрошенных 48 % студентов с удовольствием посещают занятия физкультурой, остальная часть занимается по долгу.

3. Что касается работы преподавательского состава, 33% считают, что преподаватели стараются заинтересовать студентов на занятиях, используя при этом «различные методики», «чередуют различные виды упражнений и игр». 46% не заметили разницу между занятиями в школе и в вузе, остальные затруднились ответить.

4. Большинство опрошенных отметили, что преподаватели используют «индивидуальный подход», «следят за санитарно-гигиеническими условиями на занятиях», «стараются делать передышки», «обращают внимание на внешний вид студента на занятии, чтобы тот был одет по погоде» и т.д. (56%)

5. Что касается предпочтений, то «хотели бы заниматься различными видами фитнеса и занятиями в тренажерном зале» - 45%, пожелали активно отдыхать - 23%, секционные занятия - 22%, остальные - не знают, чем бы хотели заниматься.

Результаты опроса выявили следующие тенденции. В целом, студенты отмечают заинтересованность преподавателей на занятии, использование разных инновационных методик и форм проведения. Интерес к занятиям, пусть и в нестандартной, вузовской форме проведения есть, но хотелось бы иметь возможности и для занятий, например, в тренажерном зале и т.д.

Стоит отметить, что в Алтайском ГАУ есть широкие возможности для создания и развития здоровьесберегающих технологий в обучении средствами и методами физической культуры и спорта: отремонтированный большой спортивный зал, лыжная база в живописном сосновом бору, секция баскетбола, волейбола, гирьевого спорта, шахматам и т.д. Также ежедневно проводятся дополнительные занятия по избранному виду спорта, существует курс лечебно-оздоровительной физической культуры, организованный для студентов с ослабленным здоровьем и который проводится под руководством опытных педагогов. Таким образом, для студенческой молодежи созданы и постоянно развиваются все условия для развития и укрепления физического здоровья методами и средствами физической культуры и спорта. Преподаватели постоянно повышают свою квалификацию.

## Литература

1. Гараева Е.А. Здоровье сберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е.А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 175 с. ISBN
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. — М.: АПКиПРО, 2002.
3. Цабыбин С. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст] /авт.-сост. С. А. Цабыбин. — Волгоград: Учитель. 2009.
4. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие. - Ставрополь: СКФУ, 2015.

УДК 796.011.3

**БЛИНКОВ СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Самарский государственный аграрный университет, *Blinkovsn@mail.ru*

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СТУДЕНТОК 1-го КУРСА САМАРСКОГО АГРАРНОГО ВУЗА

**Аннотация.** Установлено, что физическая подготовленность у большинства студенток 1 курса находится на уровне ниже среднего, а показатели variability сердечного ритма выходят за границы нормы, что может косвенно свидетельствовать о низком уровне двигательной активности и общей физической подготовленности. Выраженная тахикардия ( $87,04 \pm 2,3$  удара в минуту) студенток 1 курса также коррелирует с низким уровнем общей выносливости. Данный факт указывает на то, что испытуемым необходимо пересмотреть свое отношение к двигательной активности в сторону ее повышения.

**Ключевые слова:** студентки, педагогическое тестирование, физическая подготовленность, variability сердечного ритма, исследование.

**BLINKOV S.N.,**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Samara State Agricultural University, *Blinkovsn@mail.ru*

### FITNESS AND HEART RATE VARIABILITY OF THE FIRST YEAR FEMALE STUDENTS OF SAMARA AGRICULTURAL UNIVERSITY

**Abstract.** It was found that physical fitness in most female students of the 1st year is at a level below average, and heart rate variability parameters go beyond normal limits, which may indirectly indicate a low level of motor activity and general physical fitness. Pronounced tachycardia

( $87.04 \pm 2.3$  stroke per minute) of year 1 female students also correlates with a low level of overall endurance. This fact indicates that the subjects need to reconsider their attitude towards motor activity towards its increase.

**Keywords:** *students, pedagogical testing, physical fitness, heart rate variability, research.*

## Введение

Проблеме сохранения и укрепления физического состояния студенческой молодежи средствами физической культуры, как в Советский период, так и в современной России уделялось и уделяется большое внимание. Реализацией модели физкультурно-оздоровительной деятельности в каждом отдельно взятом вузе занимаются преподаватели дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также спортивные клубы. Кроме организованной двигательной активности на вышеназванных дисциплинах, обучающиеся, с целью приведения недельного объема двигательной активности к рекомендуемым 8 часам в неделю, должны самостоятельно заниматься физическими упражнениями [7]. Однако далеко не все студенты эти рекомендации соблюдают. В связи с этим мы на сегодняшний день имеем неутешительную статистику, как по уровню физической подготовленности, так и физического здоровья обучающихся в целом [2-6]. В этой связи мы провели исследования по выявлению уровня физической подготовленности и оценке сердечной деятельности студенток 1 курса аграрного вуза. Данные исследования весьма своевременны и актуальны.

## Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 28 студенток 1 курса факультета БИВМ в возрасте 18-19 лет. Все исследования проходили в начале и в конце 2022-2023 учебного года. Все исследования проводились в первой половине дня. В задачи нашего исследования входило: педагогическое тестирование и анализ динамики физической подготовленности студенток 1 курса 18-19 лет от начала к концу 2022-2023 учебного года; анализ вариабельности сердечного ритма студенток 1 курса 19 лет в конце 2022-2023 учебного года.

В комплекс тестов по физической подготовленности входили: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища, руки за головой за 30 секунд; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3x10 метров; бег на 100 метров; бег на 1000 метров.

Для анализа вариабельности сердечного ритма по методике Р.М. Баевского [1] использовали прибор Варикард – 2.52.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Анализ полученных результатов тестирования физической подготовленности студенток 1 курса 18-19 лет от начала к концу учебного года показал, что в таких видах испытаний как бег на 100 метров и бег на 1000 метров у студенток произошли достоверные ( $p < 0,01$ ) ухудшения показателей на 5,88 % и на 11,46 %, что указывает на то, что большинство студенток 1 курса факультета БИВМ либо вовсе занимаются самостоятельно физическими упражнениями, либо не достаточно времени уделяют своей двигательной активности (таблица 1). Вместе с тем, в челночном беге 3x10 метров, в прыжках в длину с места, в отжимании от пола, в поднимании туловища, руки за головой за 30 секунд и в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье достоверных отличий нами не выявлено.

Если рассматривать уровень физической подготовленности студенток 1 курса от начала к концу 2022-2023 учебного года, то нами установлено, что испытуемых девушек 1 курса с уровнем общей физической подготовленности (ОФП) выше среднего к концу учебного года не стало за счет перемещения их в группу со средним уровнем ОФП. Также значительно – в 3 раза выросло количество студенток с низким уровнем ОФП (рисунок). Таким образом, как по уровню беговой подготовки, так и по уровню ОФП девушки 1 курса заметно сдали свои позиции, что говорит о том, что студентки не достаточно времени в своей досуговой деятельности уделяют занятиям бегом. Низкая сформированность привычек здорового образа жизни, основой которого является занятия



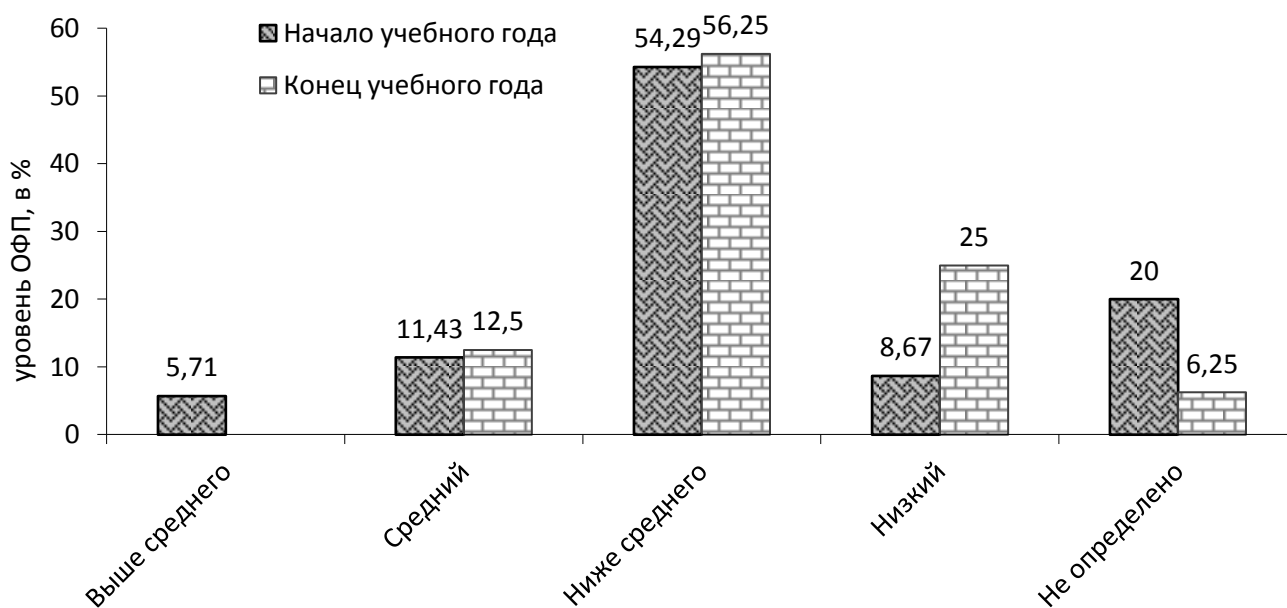
физическими упражнениями, скорее всего, заложена еще в школьный период. В связи с этим преподавателям необходимо донести до обучающихся информацию о пользе двигательной активности и бега.

*Таблица 1*

*Показатели физической подготовленности и физического развития  
девушек 18-19 лет 1 курса факультета БИВМ Самарского ГАУ  
от начала к концу 2022-23 учебного года*

Тесты по физической подготовленности	Начало года 18 лет	Конец года 19 лет	Прирост, % 18 лет – 19-20 лет
Бег на 100, с	18,54±0,34	19,63±0,38	5,88**
Челночный бег 3x10 м, с	8,68±0,11	8,7±0,22	0,23
Бег на 1000 м, с	423,0±15,6	471,5±24,5	11,46**
Прыжок в длину с места, см	153,45±4,47	155,5±4,35	1,33
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	8,19±1,3	7,53±1,2	- 8,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	8,43±0,98	8,8±1,7	4,39
Поднимание туловища, руки за головой за 30 секунд, кол-во раз	18,69±0,87	17,88±0,68	- 4,33

Примечание. \*Достоверно при  $p < 0,05$ ; \*\*достоверно при  $p < 0,01$ .



*Рис. Уровень общей физической подготовленности студенток 1 курса факультета БИВМ Самарского аграрного вуза от начала к концу 2022-2023 учебного года*

Не достаточно высокий уровень ОФП студенток 1 курса коррелирует с показателями вариабельности сердечного ритма. Так, частота сердечных сокращений (ЧСС) у испытуемых превышает норму на 12 ударов в минуту, то есть у большинства обучающихся наблюдается тахикардия (табл. 2).

Вместе с тем, показатель стресс-индекса (SI) превышает норму на 37 условных единиц. Кроме того показатель адаптации ритма сердца (ПАРС) у них составляет величину  $4,56 \pm 0,4$ , что выше нормы. Наряду с этим, величина среднего квадратичного отклонения (SDNN) у девушек 19 лет в 2022-2023 учебном году находится в границах нормы. Также, необходимо отметить, что число аритмий у девушек 1 курса в конце 2022-2023 учебного года всего лишь на немного выходит за границы нормы (табл. 2).

*Таблица 2*

*Основные показатели сердечного ритма студенток 19 лет 1 курса факультета БИВМ Самарского ГАУ в конце 2022-23 учебного года*

№ п.п.	Наименование показателя	Величина показателя	Норма
1	ЧСС, уд. мин	$87,04 \pm 2,3$	60-75
2	Среднее квадр. откл., (SDNN), мс	$63,24 \pm 10,8$	30-69
3	Стресс-индекс (SI), усл. ед.	$187,0 \pm 25,3$	70-150
4	ПАРС (IRSA), усл. ед.	$4,56 \pm 0,4$	1-3
5	Индекс централизации (IC), усл. ед.	$2,37 \pm 0,38$	0,9-1,3
6	Число аритмий, %	$0,93 \pm 0,13$	0,0-0,5

### Выводы

1. Физическая подготовленность у большинства студенток факультета БИВМ Самарского аграрного вуза находится на уровне ниже среднего, а показатели в беге на 100 метров и в беге на 1000 метров от начала к концу учебного года достоверно ухудшаются.

2. Показатели вариабельности сердечного ритма девушек 1 курса 19 лет по всем исследуемым показателям в части ЧСС, SI, ПАРС, IC и числу аритмий находятся выше нормы, что также косвенно свидетельствует о не достаточно высоком уровне ОФП.

3. Девушкам 1 курса факультета БИВМ необходимо больше уделять внимание двигательной активности и в особенности занятиям бегом, как на короткие, так и на средние дистанции.

### Литература

1. Баевский, Р.М. Кибернетический анализ процессов управления сердечного ритма // Актуальные проблемы физиологии и патологии кровообращения. – М. : Медицина, 1976. – С. 161-175.

2. Блинков, С.Н., Крылова А.В., Левушкин С.П. Влияние системы физкультурно-оздоровительной работы на физическое состояние сельских школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 75-77.

3. Блинков, С.Н., Левушкин С.П., Косихин В.П. Изменение показателей физического состояния сельских школьниц 7-17 лет разных соматотипов под воздействием двигательных режимов различной направленности // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 1 (119). – С. 42-48.

4. Блинков, С.Н., Левушкин С.П., Косихин В.П. Физическое состояние и соматическое здоровье студенток 19-20 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 20-24.

5. Горелов, А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: Монография – Белгород : Политерра, 2011. – 101 с.

6. Левушкин, С.П., Блинков С.Н. Стандарты физической подготовленности школьников Ульяновской области разных типов телосложения: Учебно-методическое пособие – Ульяновск : Изд-во Ульяновск. гос. ун-та, 2007. – 24 с.

7. Лях, В.И., Румба О.Г., Горелов А.А. Критерии и методы исследования двигательной активности человека (обзор) // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 99-104.

УДК 796.011.3

**ВОРОВА МАРИЯ СЕРГЕЕВНА,**  
*кандидат педагогических наук, доцент,  
Удмуртский государственный аграрный университет,  
mariysonvorotova@yandex.ru*

**РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
УДМУРТСКОГО ГАУ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ)**

**Аннотация.** Приводятся результаты анкетирования студентов заочного отделения. С помощью анкетирования выявлены особенности ведения здорового образа жизни студентами, также их профессиональные трудности и профессиональные качества.

**Ключевые слова:** *самостоятельные занятия, физическая культура, анкетирование, студенты заочного отделения.*

**VOROTOVA M.S.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Udmurt State Agricultural University, mariysonvorotova@yandex.ru*

**RECOMMENDATIONS FOR INDEPENDENT PHYSICAL  
EDUCATION CLASSES OF STUDENTS  
OF THE CORRESPONDENCE DEPARTMENT  
OF THE UDMURT STATE AGRICULTURAL UNIVERSITY  
(BASED ON THE RESULTS OF THE QUESTIONNAIRE)**

**Abstract.** This paper presents the results of a survey of students of the correspondence department. With the help of the questionnaire, the peculiarities of maintaining a healthy lifestyle by students, as well as their professional difficulties and professional qualities were revealed.

**Key words:** *self-study, physical culture, questionnaire, students of the correspondence department.*

Достаточно много внимания уделяется проблемам в организации и проведении занятий по физической культуре студентов очного отделения. К таким проблемам можно отнести – укрепление и сохранение здоровья, мотивация к занятиям, улучшение физической подготовленности, оздоровительная работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Но среди обучающихся в вузе есть студенты заочного отделения, которые также должны заниматься физической культурой в объеме 400 часов, как и студенты-очники. Больше количество часов у них отведено на самостоятельные практические занятия. При проведении занятий со студентами заочного отделения также ре-

шаются проблемные вопросы: укрепление и сохранение здоровья, мотивация к самостоятельным занятиям, улучшение физической подготовленности самостоятельно и оздоровительная работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, путем самостоятельной подготовки.

Ранее в статьях мы писали про опыт проведения практических занятий со студентами заочного отделения. О том, что нами разработан теоретический курс в виде 2-х лекций: «Обзорная лекция по 9 актуальным темам по физической культуре и спорту» и «История физической культуры и спорта в Удмуртии». В практическом курсе нами предложено проведение лекции-беседы о «Методике самостоятельных занятий физической культурой и спортом» и проведение малоподвижных видов спорта: дартс, шахматы и шашки. Также была подготовлена «Спортивная викторина», которая составлена по обзору лекции «История физической культуры и спорта». Зачетные занятия проводятся в форме защиты рефератов и контрольных работ по темам лекций.

На наш взгляд, такое содержание занятий для студентов заочного отделения удовлетворяет требованиям ФГОС 3-го поколения и является оптимальным, т.к. сочетает в себе теоретический, практический и контрольный разделы программы по дисциплинам: «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт».

Между тем, время не стоит на месте и наш курс необходимо дополнять и изменять, и для выяснения дальнейшей трансформации курса мы провели анкетирование. Данный опрос послужит точкой, от которой можно оттолкнуться при подаче материала в теоретическом курсе для студентов заочников, составлении практических занятий и рекомендаций по укреплению здоровья.

Проведенное нами анкетирование помогло решить 2 задачи: 1. Выявить значение и присутствие самостоятельных занятий в течении дня; 2. Выявить профессиональные трудности, и наличие или отсутствие профессиональных качеств?

Были заданы ряд вопросов. Один из них – «Ведут ли студенты здоровый образ жизни?». На который положительно ответили – 46,7% опрошенных, а от-

рицательно ответили – 33,3% и 20% дали свой вариант (среди вариантов можно отметить: не всегда, частично, стараюсь, не совсем).

Занимаются ли студенты физической культурой самостоятельно? 34,7% опрошенных ответили положительно; 56% - ответили, что нет; и 9,3% дали свой вариант (среди ответов: иногда, когда бывает время, раньше занимался, редко, на работе двигаюсь, не всегда).

Занимаются ли студенты спортом самостоятельно? 44% опрошенных не занимаются спортом; 32,9% - тренируются. Среди видов спорта выделяют: бег, фитнес, йога, теннис, плавание, тяжелая атлетика.

Выполняют ли заочники утреннюю гимнастику? 24% - выполняют; 58,7% - не выполняют; 17,3% - дали свой вариант (среди ответов: не всегда, иногда, попутно бегу на работу и др.).

На вопрос: «Работают ли опрашиваемые студенты и по какому профилю?» получены нижеописанные ответы.

В сфере сельского хозяйства работают - 34,7%; планируют работать в сфере сельского хозяйства – 2,7%; 62,7% дали свой вариант. Среди ответов можно выделить: на заводе «Ижмолоко», в сфере общественного питания, в доставке товаров, в офисе, в торговле, в пожарной части, в сфере обслуживания, в военной структуре, флористом, в банковской сфере, в нефтегазовой отрасли, в школе и др.

На вопрос: «Какие трудности возникают у Вас в профессии?», получены следующие ответы: 34,7% опрошенных сослались на отсутствие трудностей; 21,3% жалуются на чрезмерное утомление в работе; 16% - на ненормированный рабочий день.

На вопрос: «Каких профессиональных качеств не хватает Вам в трудовой деятельности?». У большинства опрошенных не хватает психофизических качеств: силы нервной системы (26,7%) и запоминания, удержания информации (21,3%), а также личностных качеств – терпения (22,7%).

Таким образом, анкетирование показало, что около половины опрошенных студентов заочного и очно-заочного отделения 1-го и 2-го курса УдГАУ

ведут здоровый образ жизни; треть опрошенных студентов занимаются физической культурой и спортом самостоятельно; четверть опрошенных заочников выполняют утреннюю гимнастику. Из этого следует, что понимают значение и выполняют самостоятельно физические упражнения в течение дня далеко не все опрошенные. Мы рекомендуем студентам, заниматься самостоятельно, для этого разработан комплекс утренней гимнастики, производственной гимнастики, упражнений для глаз, и рекомендации к вечерним тренировкам по оздоровительной ходьбе и бегу. Данные разработки находятся на кафедре физической культуры УдГАУ и в учебных пособиях Дружининой О.Ю., Вершининой Н.Б., Соловьева Н.А. и др. [1, 2].

Кроме того, нас интересовало определение профессиональных трудностей, и наличие или отсутствие профессиональных качеств у студентов заочного отделения. Анализ анкет показал, что треть опрошенных не испытывает профессиональных трудностей, но есть категория студентов, трудно справляющихся с ненормированным рабочим днем и чрезмерным утомлением. Таким студентам, рекомендуем делать физкультпаузы в течение рабочего, учебного дня и попутные тренировки, к которым относятся прогулки, пробежки, подъемы по лестнице, смена деятельности сидя-стоя, стоя-ходьба, ходьба-бег и тд.

Вместе с тем, студенты заочного отделения выделили те психофизические качества, которые им не хватает во время трудовой деятельности, а именно, силы нервной системы, терпения и запоминание и удержание информации. Таким студентам, мы рекомендуем регулярные занятия физической культурой, т.к. доказано что «функционирование нервной системы зависит от физической активности человека». Человек, постоянно занимающийся спортом, имеет хорошую «силу и подвижность нервных процессов, уравновешенность» [3].

Для развития двигательной памяти, ее процессов запоминание и удержание информации рекомендуем выполнять комплексы упражнений из учебного пособия Дружининой О.Ю. [1].

## Выводы

С помощью анкетирования мы выявили, что студенты заочного отделения нуждаются в занятиях физической культурой не меньше, чем студенты очного отделения. Выполняя рекомендованные нами упражнения и комплексы, студенты-заочники смогут поддерживать и повысить уровень своего здоровья, физических и психофизических качеств, а также избавиться от негативных явлений трудовой деятельности в виде утомления и др.

## Литература

1. Методика развития силовых качеств студентов на учебных занятиях физической культурой в сельскохозяйственных ВУЗах: учебно-методическое пособие для самостоятельных и практических занятий студентов / О.Ю. Дружинина [и др.] – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2017. – 113 с.

2. Физическое воспитание студентов с существенным отклонением в состоянии здоровья (организация, методика): учебное пособие / Сост Н.А. Соловьёв [и др.] – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019. – 120 с.

3. Попова А.Д., Лукьянова Л.М. Влияние физических нагрузок на нервную систему // Наука - 2020. - № 8 (53). – С. 131-136.

УДК 796.41

**ДРУЖИНИНА ОЛЬГА ЮРЬЕВНА,**  
доцент,

*Удмуртский государственный аграрный университет, kafiedraf@mail.ru;*

**ВЕРШИНИНА НАТАЛЬЯ БОРИСОВНА,**  
ст. преподаватель,

*Удмуртский государственный аграрный университет, natafit@yandex.ru*

## ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ УДГАУ

**Аннотация.** Приводится пример применения для самостоятельной подготовки студентов упражнений пилатеса. Проведено анкетирование, которое показало, что данная программа может применяться студентами в домашних условиях, без контроля преподавателей.

**Ключевые слова:** самостоятельная подготовка, пилатес, студенты.



**DRUZHININA O.Y.**,  
*Associate Professor,*  
*Udmurt State Agricultural University, kafiedraf@mail.ru;*  
**VERSHININA N.B.**,  
*Senior Lecturer,*  
*Udmurt State Agricultural University, natafit@yandex.ru*

## APPLICATION OF PILATES EXERCISES IN INDEPENDENT TRAINING OF UDMURT STATE AGRICULTURAL UNIVERSITY

**Abstract.** The authors give an example of the use of Pilates exercises for self-training of students. A survey was conducted which showed that this program may be used by students at home, without the control of teachers.

**Key words:** *self-training, Pilates, students.*

В 2022 г. в программе по физической культуре в сфере высшего образования наблюдается у первых курсов снижение количества обязательных учебных часов (во втором семестре с 80 часов до 60, оставшиеся 20 часов уходят на самостоятельные занятия). На наш взгляд, взгляд специалистов по физической культуре, это приведет к еще большей гиподинамии обучающихся и как следствие, к негативным результатам, выраженным в снижении показателей здоровья, прогрессировании заболеваемости, в низкой физической подготовленности. Перед специалистами встает вопрос о необходимости организации самостоятельной работы студентов.

Кафедра физической культуры УдГАУ равнодушна к данной ситуации и на ней ведутся разработки более интересных, доступных и прикладных форм организации самостоятельных занятий. УдГАУ – вуз аграрного профиля, который готовит кадры представляющие жизненно-важные профессии: агроном – выращивает зерновые культуры, плоды, овощи, цветы; зооинженер – выращивает крупнорогатый скот и птицу; инженер лесного хозяйства – сохраняет и выращивает лес; ветеринарный врач – лечит животных; и др. профессии: электрификатор, механизатор, экономист.

Специалист аграрного профиля должен обладать рядом профессиональных качеств: высокой работоспособностью, трудолюбием, терпением, вынос-

ливостью, силой мышц ног, спины и др., сильной нервной системой, хорошим глазомером и др. Занятия физической культурой помогут будущим специалистам приобрести вышеупомянутые качества, сохранить и укрепить здоровье, продлить трудовой стаж, предупредить и избежать профессиональных заболеваний.

Физическая культура в области подготовки к будущей трудовой деятельности должна носить, во-первых, оздоровительный характер, во-вторых, воспитательный, направленный на воспитание профессиональных качеств. Такая физическая культура имеет название – профессионально-прикладная физическая подготовка.

По классификации В.И. Ильинича для специалистов сельского хозяйства принято разделять профессионально-прикладную физическую подготовку на 4 группы: для специалистов полеводов, животноводов, механизаторов и управленцев [1]. В зависимости от условий и характера труда, режима труда и отдыха, легкости трудовой деятельности специалистами физической культуры подбираются средства. К наиболее универсальным средствам физической культуры для специалистов аграриев можно отнести: ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения (наклоны, выпады, приседания), дыхательную гимнастику, упражнения для глаз, пилатес.

Про положительное влияние пилатеса много сказано нашими коллегами и нами [2,3,4]. Но недостаточно уделено внимания применению пилатеса в самостоятельной подготовке студентов аграрного вуза. На наш взгляд, пилатес можно включать в комплексы самостоятельных регулярных занятий в вечернее время и выходные дни и безусловно, в программу самостоятельных занятий (20 ч).

Пилатес способствует укреплению мышц спины, дает навык красивой осанки, подтягивает мышцы рук, пресса, бедер, даже лица. Увеличивает глубину дыхания, точность и плавность движений, повышает гибкость, помогает приобрести уверенность в себе и терпение. Исходя из этого, в помощь студен-

там, нами была составлена программа для самостоятельных занятий по системе Пилатес. У Пилатеса много разновидностей (Pilates Matwork для начинающих, Pilates Matwork среднего/продвинутого уровня, Pilates как реабилитационная система, Персональный тренинг по пилатес, Dance Pilates, Pilates на большом оборудовании и др). Мы назвали нашу программу «СамПилатес в аграрном образовании» т.е. самостоятельный пилатес. Данная программа отличается тем, что, руководствуясь ей, студенты могут заниматься самостоятельно в домашних условиях и проверять свои физические качества по тестам, а также «Сампилатес в аграрном образовании» имеет прикладную направленность, т.е. упор на воспитание профессионально важных качеств у студентов аграрного профиля.

*Таблица 1*

*Принципы Пилатеса и воспитание профессионально важных качеств*

Принципы Пилатеса	Профессионально важные качества
Концентрация внимания	умение концентрироваться устойчивость нервной системы устойчивость к гиподинамии
Мышечный контроль	целеустремленность
Регулярность тренировок	физическая работоспособность геоклиматическая устойчивость сила ловкость трудолюбие
Централизация тела	устойчивость работоспособности в условиях вы- соты и узкой опоры
Точность движений	точностные действия статическая выносливость глазомер запоминание и удержание информации умение ориентироваться
Правильное дыхание	самостоятельность самоконтроль
Плавность движений	гибкость
Визуализация	профессиональная наблюдательность хозяйственность

В нашей авторской программе, во введении можно узнать о системе занятий Пилатес, истории возникновения пилатес, содержании и принципах, роли

пилатеса в профессиональной подготовке специалистов агропромышленного комплекса. Данные о принципах пилатеса можно увидеть в таблице 1, в которой напротив каждого принципа находятся умения и профессиональные качества, формирующиеся в результате регулярных самостоятельных занятий.

Следует отметить, что при выполнении каждого упражнения пилатеса должны соблюдаться все принципы пилатеса.

Далее в программе прописаны цели, задачи и содержание самих занятий. Контроль за самочувствием по ЧСС (измерение ЧСС до и после упражнений пилатеса за 10 сек). Проверка физической подготовленности по тестам «Планка», «Наклон вперед», «Приседание за 1 мин» и др. которые можно выполнить в свободных (домашних) условиях до начала курса занятий и после окончания его.

Ниже приведен примерный комплекс упражнений по пилатесу базового уровня для специалистов аграрного профиля. Авторы программы предлагают заниматься пилатес в теплое время года на свежем воздухе. Воспитывая еще и геоклиматическую устойчивость, т.к. трудовой день большинства специалистов-аграриев проходит на свежем воздухе. Также в условиях улицы легче дышать, формируется навык правильного дыхания. Ряд профессий специалистов сельского хозяйства связан с проявлением статической выносливости. В комплекс упражнений пилатеса также входят упражнения на удержание исходных положений.

Координация – важное качество, это точность движений, операций, действий. Без этого качества сложно врачу ветеринару, инженеру-электрику, механизатору за рулем сельхозмашины. Упражнения пилатеса воспитывают точность движений, способность выполнить действия в условиях узкой опоры.

Программа базового уровня объединяла упражнения, следующие друг за другом: сотня – скручивание – круги ногами – перекаты на спине – растягивание позвоночника поочередно. Ниже приведено содержание упражнений и дозировка.

«Сотня» - из положения лежа на спине, согнуть ноги в коленях под углом 90 градусов и поднять в позицию столика, вытянуть носочки, поднять голову, плечи, руки вытянуть вдоль тела. На 5 вдохов выполнить 5 выдохов, провести удары руками по воздуху - 10 раз по 10 повторений.

«Скручивание ног за голову» - из положения на спине, втянуть живот. На выдохе оторвать ноги от пола и скручивать их за голову, попробовать достать пол за головой и с выдохом вернуться в исходное положение – 8 повторений.

«Круги ногой» - притянуть ногу к себе и растянуть, вытянуть носок к потолку (вверх). Рисовать 6 кружков в каждую сторону носком на потолке, затем опустить ногу. То же другой ногой – 5-10 раз на каждую ногу.

«Перекаты на спине» - сесть с согнутыми ногами, руками обхватить колени, округлить спину, на вдохе сделать перекат на спину, на выдохе вернуться в исходное положение – 5-6 повторений.

«Растягивание позвоночника» - сесть и выполнять наклоны вперед к двум ногам, к правой и к левой - по 8 раз.

Программа была утверждена на заседании кафедры физической культуры УдГАУ и введена в образовательный процесс. Студенты применяли комплексы программы «Сампилатес в аграрном образовании» самостоятельно. Затем студентам предлагалось ответить на вопросы анкеты с целью узнать значение, пользу, эффективность программы для студента и будущего специалиста. В анкетировании участвовало 50 студентов. Получены следующие результаты.

На вопрос: «Выделите средства для самостоятельных занятий физической культурой, которые на ваш взгляд наиболее подходят и интересны?». Получены следующие ответы: бег - 60%, ходьба - 90%, общеразвивающие упражнения - 72%, пилатес - 90%.

На вопрос: «Комплексы пилатес были вам доступны и понятны в вашей самостоятельной подготовке?». Положительно ответили 96%, отрицательно 4% опрошенных.

«Улучшилось ли ваше самочувствие после занятий пилатес самостоятельно?» Получены следующие ответы: да - 94%, нет - 6%.

«Улучшилась ли ваша физическая подготовленность?». Положительно ответили 88%, отрицательно 12%.

«Укажите свой результат в упражнении «Планка»?» 2.30 сек - ответили 88% опрошенных, около 2 мин - ответили 10 %, остальные 2% - дали ответы меньше 1.30 сек.

«Укажите свой результат в упражнении «Наклон вперед»?» Большинство опрошенных 80% выполняют данный норматив на оценку «5» -16 см, 12% выполняют на оценку «4» - 9 см, 8% - на оценку «3» делают наклон равный 7 см (нормативы теста взяты из интернет-источника – «Тесты и нормативы по физической культуре multiurok.ru») [5].

«Укажите свой результат в упражнении «Приседание за 1 мин»?». Большинство опрошенных выполняют на оценку «5» - 76% - 38 раз, 14% - на оценку «4» - 36 раз и 10% на оценку «3» -34 раза [5].

«Как, по-вашему, подходит ли программа «Сампилатес в аграрном образовании» для самостоятельной подготовки специалистов-аграриев?». Студенты дали следующие ответы: да – 96%, затруднились ответить 4 %.

Вывод: нами разработана программа «Сампилатес в аграрном образовании», которая подходит для самостоятельной подготовки специалистов аграрного профиля. С помощью анкетирования показана ее польза для будущих специалистов сельского хозяйства.

### Литература

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б. Пилатес – средство повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов Ижевской ГСХА // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 175-178.

3. Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б. Пилатес как эффективное средство подготовки специалистов сельского хозяйства на занятиях физической культурой в вузе (на примере Ижевской ГСХА) // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т.17. – №3. – С.124-130.

4. Бочарова Е.В. Система компетенций работников агропромышленного комплекса // историческая и социально-образовательная мысль. – Т.9. - №1. – 2017. – С. 133-140.

5. Тесты и нормативы по физической культуре: [Электронный ресурс]. М., 2022. URL: <http://www.multiurok.ru> (Дата обращения: 16.06.2023).

УДК 378.174

**ДЬЯЧЕНКО ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА,**

*кандидат биологических наук, доцент,*

*Дальневосточный государственный аграрный университет, [d\\_djulia@mail.ru](mailto:d_djulia@mail.ru)*

### **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК В АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**Аннотация.** Описаны аспекты скоростно-силовой физической подготовки обучающихся, в динамике показаны и проанализированы исследуемые показатели. Рекомендованы упражнения по общей физической подготовке с элементами фитнеса, спортивных игр и легкой атлетики для повышения уровня скоростно-силовых способностей студенток

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, студентки, спортивные игры, легкая атлетика, общая физическая подготовка.

**DIACHENKO YU.A.,**

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,  
Far Eastern State Agricultural University, [d\\_djulia@mail.ru](mailto:d_djulia@mail.ru)*

### **SPEED-STRENGTH PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN AGRICULTURAL UNIVERSITY**

**Abstract.** The aspects of speed-strength physical training of students are described and the studied indicators are shown and analyzed in dynamics. Recommended exercises for general physical training with elements of fitness, sports games and athletics to increase the level of speed-strength abilities of female students

**Key words:** speed-strength abilities, female students, sports games, athletics, general physical training

Развитие скоростно-силовой подготовки характеризуют целый ряд параметров двигательной деятельности, связанных с быстротой реакции, адаптацией к изменяющимся условиям выполнения движения, пространственной, временной и динамической точностью движений. Совершенствование скоростно-силовой подготовки студентов является актуальной задачей процесса воспитания, так как подготавливает базу для овладения сложными двигательными навыками [1].

Фундаментом физической подготовки студентов университета является работа по развитию основных физических качеств, таких как общая выносливость, сила, скорость. Данные физические качества являются основными компонентами в формировании всех видов общей и специальной подготовленности, а их уровень одними из показателей здоровья обучающихся.

Контроль за физическим состоянием каждого студента и отслеживание динамики уровня их общефизической подготовленности в системе развития здоровьесберегающих компетенций, становится основой для успешной профессиональной деятельности будущих специалистов и приобретает особую значимость [2].

Одной из задач образовательного процесса по физической культуре и спорту в непрофильных вузах, является обеспечение высокого уровня функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности. По окончании обучения в высшем образовательном учреждении все обучающиеся, без исключения, должны в полном объеме освоить компетенцию «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (УК-7). Для поддержания оптимального уровня физической подготовленности обучающихся, преподавателями кафедры физической культуры и спорта Дальневосточного ГАУ, применяются практико-методологические технологии с вариациями скоростно-силовой подготовки. С октября 2021 года, в университете началось долгосрочное исследование физического здоровья, физической



подготовленности студентов при применении здоровьесберегающих технологий [3]. В исследовании принимают участие студенты и студентки основной группы здоровья, поступившие в университет в 2021 г. и обучающиеся по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (модулю) «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и спортивных игр».

Целью исследования стал анализ повышения уровня скоростно-силовой подготовки студенток с использованием элементов здоровьесберегающих технологий, общей физической подготовки с включением компонентов фитнеса (стретчинг), легкой атлетики и баскетбола. Рассматривается возможность применения этих составных частей на учебных занятиях у группы первокурсниц финансово-экономического факультета в динамике на всем процессе их обучения в университете. Для определения исследуемых показателей осуществлялся прием нормативов промежуточной аттестации скоростно-силовой направленности при поступлении на 1 курс, затем на 2и 4 семестре обучения. А именно: бег 60 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе. Исследуемые нормативы входят в ВФСК «Готов к труду и обороне». Полученные показатели обработаны методом вариационной статистики с определением достоверности по методу Стьюдента, и сведены в таблицу по периодам (табл.).

Второй этап исследования (весна 2022 г.) был направлен на повышение исходных показателей общей физической подготовки (показатели были зафиксированы в осенний период 1 семестра, сразу после поступления в университет). Нами была предпринята попытка это улучшение выявить на фоне применения элементов здоровьесберегающих технологий и упражнений общей физической подготовки, а конкретно, для сдачи нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» по отработанным преподавателями кафедры ФКиС, ранее методикам.

Таблица

Показатели скоростно-силовой подготовки студенток в динамике

показатели	Девушки-студентки		
	2021г., осень (n=19)	2022 г., весна (n=19) <sup>2</sup>	2023г., весна (n=17)
Бег 60м, сек. <sup>1</sup>	10,4 ± 2,13	9,80 ± 1,8	9,84 ± 0,21
Бег 2000 м, сек.	1792,1±37,78	1949,2±60,80	2081,5±56,17
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	10,8 ± 3,40	10,8 ± 3,41	12,4 ± 1,13
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе, см	13,7 ± 5,32	14,4 ± 6,12	13,5 ± 0,90
Поднимание и опускание туло- вища лежа на спине, раз/мин.	45,4 ± 11,14	47,8 ± 11,01	42,1 ± 1,48
Челночный бег 3x10 м, сек <sup>1</sup>	8,9 ± 1,43	8,7 ± 1,42	8,6 ± 0,17
Прыжок в длину с места, см	175,1 ± 2,91	185,0 ± 3,40	186,3 ± 3,57

Примечание. <sup>1</sup>Обратная зависимость между величиной показателя и его оценкой: чем больше величина, тем ниже его оценка; <sup>2</sup> P ≤ 0,001.

Для подготовки к сдаче исследуемых показателей в третьем периоде (2023 г., весна), в разминочной части применялись комплексы фитнес-упражнений с элементами стретчинга, проводимые сертифицированным тренером по фитнесу из числа студенток. В основной части учебных занятий, нами применялись упражнения, используемые в легкой атлетике и баскетболе. Это бег по пересеченной местности, бег в медленном темпе на отрезке 5 метров с резким торможением и разворотом; бег с ходу на 30 м и 40 м, бег в быстром темпе широкими шагами с резким торможением и разворотом; челночный бег с увеличением дистанции (от 5 до 15 метров); применение резиновых эспандеров для создания сопротивления, ускорений после прыжков на скакалке, прыжки в приседе, выполнение комплексов общей физической подготовки после беговой части занятия: берпи, зашагивание на тумбу, напрыгивание на платформу и т.д. Броски набивных мячей, отжимания, рывки гантелей, подтягивания. Игра в баскетбол с различными интервалами и количеством таймов, с неравным количеством участников, без правил и с различными мячами и их количеством (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный). Все упражнения варьировались по последовательности и количеству серий с целью повышения заинтересованности обучающихся.

### Выводы

Показано достоверное улучшение ( $\leq 0,001$ ) исследуемых показателей скоростно-силовой подготовки от 2,3 до 8,8 % в сравнении между периодами (2021 г. и 2022 г.). Показано не большое увеличение показателя в челночном беге. Требуется дополнительная проработка и подбор комплексов упражнений по повышению скоростной подготовки обучающихся. Максимальное улучшение показателя общей выносливости в беге на 2000 м, мы склонны связать с введением на учебных занятиях, предложенной и проработанной нами в период ковидного локдауна, программы для самостоятельных занятий студенток бегом и ходьбой по пересеченной местности в лесном массиве, на территории университета.

В третьем периоде исследования, при сравнении с предыдущими этапами, на фоне применения предложенной программы на учебных занятиях, было показано улучшение (до 16 %) показателей во всех видах бега, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу и прыжке в длину с места. Показанные различия, в сравнении с 2023 годом, к сожалению, недостоверны, разница среднеарифметических показателей имеет случайный характер (табл.). Некоторые снижение показателей в поднимании и опускании туловища лежа на спине и наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе в динамике (хотя, значения соответствуют «серебряным» значениям комплекса ВФСК «ГТО»), требуют тщательной проработки программ с фитнес-комплексами с повышением силовой нагрузки.

Полученные результаты проведенных исследований, дают нам возможность считать положительным применение симбиоза стретчинга, элементов фитнеса, легкой атлетики и баскетбола. В последующей части исследования, в апробированной нами части практической программы, планируем расширить разнообразие использования практического инструментария из спортивных игр (волейбол, гандбол, футбол) и занятиями в тренажерном зале. Будет продолжена работа по привлечению студентов, исследуемой группы не только к сдаче

нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» с получением значков, но и массовом участии в спортивных мероприятиях различной квалификации.

Склонны утверждать, что создание современных условий для реализации компетентного подхода в обучении, разнообразность применения здоровьесберегающих технологий с вариациями скоростно-силовых упражнений, будет способствовать не только повышению физической подготовленности обучающихся, но и их осознанного подхода к занятиям физической культурой и спортом.

### Литература

1. Дугнист П. Я., Мильхин В.А., Романова Е. В., Перегудова Т. М. Скоростно-силовая подготовка студентов на занятиях по физической культуре и спорту // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. - №2 (18). - С. 149-158. URL: [http:// journal.asu.ru/zosh/issue/archive](http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive). DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.16](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.16)

2. Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г., Лифанов А.Д. Развитие здоровьесберегающих компетенций будущих бакалавров средствами электронного обучения в вузе // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы V Международной научно-методической конференции. Казань, 29-30 ноября 2019 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С.102-110

3. Дьяченко, Ю. А. Организация физкультурно- образовательного процесса в Дальневосточном ГАУ через ВФСК «готов к труду и обороне» / Ю. А. Дьяченко // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Материалы национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов, приуроченной к юбилею профессора кафедры физического воспитания В.И. Воропаева, Воронеж, 25 мая 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. – С. 64-70. – EDN QUAQII.

УДК 796/799

**КАЗАКОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА,**  
*кандидат философских наук,  
доцент кафедры истории и философии,  
Вятский государственный агротехнологический университет,  
Lyolya\_kazakova@mail.ru*

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА  
С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ  
КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ  
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВЯТСКОГО ГАТУ**

**Аннотация.** В последнее время возросли требования к профессиональной деятельности педагогов высших учебных заведений. Поэтому особого внимания требует вопрос о факторах сохранения и поддержания их здоровья на рабочих местах. Представлен опыт организации спортивно-оздоровительной работы по созданию условий для поддержания здоровья и сохранения профессиональной работоспособности у трудового коллектива Вятского ГАТУ.

**Ключевые слова:** профессиональное здоровье, физическая активность, спорт, физическая культура, здоровье сберегающее поведение, образовательная политика.

**KAZAKOVA O.A.,**  
*Candidate of Philosophical Sciences,  
Associate Professor of the Department of History and Philosophy  
Vyatka State Agrotechnological University,  
Lyolya\_kazakova@mail.ru*

**SPORTS AND RECREATION WORK  
WITH TEACHING STAFF AS A GUARANTEE  
OF SUCCESSFUL WORK WITH STUDENTS  
OF VYATKA STATE AGROTECHNOLOGICAL UNIVERSITY**

**Abstract.** Recently, the requirements for the professional activity of teachers of higher educational institutions have increased. Therefore, special attention needs to be paid to the factors of preserving and maintaining their health in the workplace. The paper presents the experience of organizing sports and recreation work to create conditions for maintaining health and maintaining professional performance of the Vyatka GATU teaching staff.

**Keywords:** professional health, physical activity, sports, physical culture, health saving behavior, educational policy.

Благоприятное влияние разнообразной физической активности, в том числе – занятий спортом, подтверждено многовековым опытом человечества и доказано научными исследованиями, практическими наблюдениями. В связи с тем, что в последнее время всё больше возрастают требования к профессиональной деятельности педагогов, особого внимания заслуживает вопрос о со-

здании условий на рабочих местах для поддержания их здоровья и сохранения профессиональной работоспособности.

Профессиональная деятельность современного педагога отличается повышенной насыщенностью. Он должен обеспечить выполнение воспитательной, обучающей, развивающей функции в образовательном процессе, успевать следить за инновациями, вести исследовательскую, проектную, научную работу, следить за сохранностью здоровья обучающихся и т.п. [3]. Однако, качественное выполнение всех этих обязанностей невозможно, если здоровье самого педагога находится не на высоте.

Успех профессиональной деятельности педагога высшего учебного заведения обусловлен многими факторами и, в первую очередь, его личностными особенностями. В психолого-педагогических исследованиях обычно называются такие важные профессиональные качества, как педагогические ценности, педагогическое мышление, педагогическая направленность, педагогическая рефлексия, педагогический такт и т.д. Конечно, они образуют центральный компонент личности педагога, но физический аспект педагогического труда ещё мало изучен и требует более пристального внимания и со стороны учёных, и со стороны руководства конкретной образовательной организации.

Наблюдения за профессиональной жизнью педагогов показывают, что многие из них не обладают навыками ведения здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения. Общее состояние здоровья и физического благополучия некоторых педагогов, которое подразумевает отсутствие патологических изменений в организме, хорошую физическую устойчивость и выносливость, хорошую адаптацию к разным условиям среды, - зачастую не соответствует той профессиональной нагрузке, которую он должен выполнять. Эти характеристики влияют и проявляют себя в работоспособности, степени утомляемости и напрямую связаны с качеством профессиональной деятельности преподавателя. Педагог, выполняя важные образовательно-социальные функции, должен быть для своих студентов примером правильного поведения по отношению к своему здоровью и носителем полезной информации об этом. Однако, сидячий образ жизни, длительное пребывание в статическом положении (стоя

или сидя во время проведения занятий), сниженная двигательная активность, высокая степень нервно-психического напряжения, нарушение стабильного режима труда и отдыха, полноценного правильного питания приводят к часто встречаемым в педагогической среде заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым нарушениям, ухудшению зрения, появлению избыточного веса и т.д. [4].

В настоящий момент образовательные организации, повышая конкурентоспособность, переосмысливают ценности своей жизнедеятельности в интересах и обучающихся, и всего трудового коллектива, совершенствуя в первую очередь систему управления. Ректорат Вятского ГАТУ, Департамент физической культуры и спорта (создан в вузе в ноябре 2022 года), профком сотрудников определили общую стратегию создания материально-технических и мотивирующих условий развития физкультуры и спорта не только для студентов нашего университета, но и для всего персонала, считают это приоритетным в своей образовательной политике. Главной целью в этой работе является формирование среди обучающихся и сотрудников ценностей здорового и активного образа жизни.

Наш университет имеет давние спортивные традиции, которые создавались и поддерживались общими усилиями преподавателей-энтузиастов, сотрудниками кафедры физического воспитания, администрацией, профсоюзной организацией в течение многих десятилетий. Самыми популярными видами спорта остаются волейбол, баскетбол, плавание, фитнес, настольный теннис, дартс, шахматы, лыжный спорт, легкая атлетика. По данным опроса, проведённого в этом учебном году, волейболом активно занимаются в спортивных залах вуза 17% преподавателей и обслуживающего персонала, плаванием и фитнесом – 7%, настольным теннисом, дартс – 5%.

Каждый факультет имеет свои команды по разным видам спорта и участвует в ежегодных товарищеских встречах, где в честной борьбе определяется победитель. Итогом таких внутривузовских спортивных соревнований является праздничное мероприятие – «День здоровья», на котором подводятся итоги и награждаются победители, как в личном, так и в командном первенстве. Кроме

того, преподаватели нашего университета входят в состав городской команды «Весна 45» и принимают участие в чемпионатах города Кирова по баскетболу среди женщин.

Особую гордость Вятский ГАТУ испытывает за спортивные достижения сборной команды вуза по настольному теннису. Так, например, в апреле 2023 года мужская команда, показав высокий уровень игры, завоевала золотые медали в межмуниципальном турнире по настольному теннису на Кубок агропромышленного холдинга «Дороничи» среди десятков команд из разных районов Кировской области.



*Рис. 1. Сборная команда Вятского ГАТУ*

В феврале 2023 года команда преподавателей Вятского агротехнологического университета во главе с ректором Симбирских Е.С. и директором Департамента физической культуры и спорта Альминовой А.А. приняла участие в спартакиаде профессорско-преподавательского состава вузов Министерства сельского хозяйства Российской Федерации в городе Пенза (рис. 1). Это мероприятие охватило все регионы страны: от крайнего севера до жаркого юга. Наши преподаватели достойно представили практически все виды спорта этой



спартакиады: лыжные гонки, шахматы, настольный теннис, плавание, дартс, стрельбу.

В родной вуз команда вернулась с хорошими достижениями. Так, например, преподаватель биологического факультета Манылов А.А. занял 1 место по дартс и 4 место по настольному теннису в личном первенстве, команда по настольному теннису стала 5-ой в турнирной таблице, преподаватель агрономического факультета Скворцов А.А. (КМС по шахматам) стал 4-м по итогам шахматного турнира и т.д. (рис.2).



*Рис. 2. Наши победители*

Уже более 20-ти лет в нашем вузе работает группа здоровья для преподавателей и обслуживающего персонала. Основная задача группы – помочь сотрудникам поддержать своё здоровье и психоэмоциональное состояние с учётом высокой профессиональной нагрузки. Занятия в группе здоровья проводятся своими силами под руководством члена профкома Вятского ГАТУ Казаковой О.А. и тренера по фитнесу Жуковой Ю.С. (преподаватели экономического факультета). На этих занятиях представлены комплексы физических упражнений «Здоровая спина», калланетика, растяжка, пилатес. В следующем учебном году группа здоровья планирует расширить виды физической активности и

предложить сотрудникам университета занятия танцами, дыхательные практики, низкоинтенсивные тренировки.

26 мая в Вятском ГАТУ была проведена научно-просветительская сессия «Здоровое питание – здоровая нация», участниками которой стали преподаватели и студенты вуза. Организаторами сессии выступили Кировская региональная общественная организация общероссийской общественной организации «Вольное экономическое общество России», лаборатория хлебопекарного и кондитерского производства и лаборатория социально-экономических проблем Вятского агротехнологического университета. Мероприятие было направлено на обсуждение широкого спектра вопросов по развитию индустрии здорового питания, разработки технологии продуктов питания лечебно-профилактического назначения, формированию здорового образа жизни с позиций физиологии, нутрициологии, медицины. В рамках мероприятия был проведён познавательный квиз, заслушаны и обсуждены интересные доклады, проведена дегустация разных видов урбечей.

### **Вывод**

В современном мире проблема формирования здорового образа жизни, поддержания профессионального здоровья занимает важное место. Физическая активность, регулярные занятия спортом оказывают колоссальное влияние не только на здоровье и работоспособность, но и обогащают внутренний мир человека. Поэтому комплексная, систематическая работа по созданию благоприятных условий для развития физической культуры на рабочих местах находится на одном из первых мест в образовательной деятельности Вятского ГАТУ.

### **Литература**

1. Бичев В.Г. Основные составляющие здорового образа жизни человека [Текст] / В.Г. Бичев // Научный журнал «Инновации. Наука. Образование». – г. Тольятти. – 2020. - №17. – С.203-210.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб: Питер, 2008. – 336 с.
3. Казакова О.А. Формирование уважения к вузу как фактор патриотического воспитания // Совершенствование воспитательной работы в вузе: патриотическое воспитание

тическое воспитание: Сборник статей VI Межвузовской научно-практической конференции, - 2020. – С.20-26.

4. Казакова О.А. Здоровьесберегающее поведение педагога – основа эффективности его профессиональной деятельности // III Национальная научно-практическая конференция “Экономическая безопасность агропромышленного комплекса: проблемы и направления обеспечения. – Киров, - 2023. – С. 188-190.

5. Коновалов С.В., Козырева О.А. Педагогическое моделирование в структурах современного образования // Вестник ТГПУ. – 2017. - №1 (178). – С.58-63.

6. Психология профессионального здоровья / Под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб: Речь, 2006. – 480 с.

УДК 376

**КНЯЗЕВА ЮЛИЯ АЛЕКСЕЕВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Алтайский государственный аграрный университет, natalie-barnaul77@bk.ru;*

**ПОПОВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА,**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Алтайский государственный педагогический университет,*

*natalie-barnaul77@bk.ru;*

**ЕМЕЛИН КОНСТАНТИН ГЕННАДЬЕВИЧ,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Алтайский государственный аграрный университет, natalie-barnaul77@bk.ru;*

**МЕННЕР МАРСЕЛЬ ОЛЕГОВИЧ,**

*аспирант,*

*Алтайский государственный педагогический университет, natalie-barnaul77@bk.ru*

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Аннотация.** Рассматриваются педагогические аспекты формирования мотивации студентов к физической культуре и спорту. Цель настоящей работы формирование мотивации и привлечение студентов к спорту, обращение их внимание на те преимущества здорового образа жизни, которые дают занятия физкультурой. Среди студентов 2-го курса Алтайского государственного аграрного университета был проведён опрос, результаты которого позволили узнать их отношение к занятиям физкультуры в вузе.

**Ключевые слова:** процесс формирования, мотивация, физическая культура, студенческий спорт, профессиональное образование.

**KNYAZEVA YU.A.**,  
*senior lecturer, Altai State Agricultural University, natalie-barnaul77@bk.ru;*

**POPOVA N.V.**,  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Altai State Pedagogical University, natalie-barnaul77@bk.ru;*

**EMELIN K.G.**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Altai State Agricultural University, natalie-barnaul77@bk.ru;*

**MENNER M.O.**,  
*PhD student, Altai State Pedagogical University, natalie-barnaul77@bk.ru*

## **PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Abstract.** This paper discusses the pedagogical aspects of the formation of students' motivation for physical culture and sports. The purpose of this work is to form motivation and attract students to sports, drawing their attention to the benefits of a healthy lifestyle that physical education classes provide. A survey was conducted among the 2nd year students of the Altai State Agricultural University, the results of which allowed us to find out their attitude to physical education classes at the university.

**Keywords:** *formation process, motivation, physical culture, student sports, professional education.*

Педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта рассматривается как сложная системно-структурное образование со специфическими функциями и взаимосвязями. Подход к изучению функциональной деятельности специалистов с высшим образованием может быть построена на основе системно-структурного анализа и метода экспертных оценок.

Физическая культура и спорт является подсистемой целостного вузовского процесса и ориентированно на выполнение социального заказа общества по подготовке специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни [1].

Сегодня для многих уже очевидно, что в стенах вуза можно готовить новых специалистов с учётом изменение общественной среды, её новых требований, новых социально – экономических возможностей и психологического климата. А для этого необходима гибкость, свобода манёвра и максимальное, разумное заполнение социальных пустот в обществе. Нам нужна такая высшая школа, где помимо основной подготовки, каждый студент мог иметь возможность получить дополнительную специализацию. Здесь возможен широчайший выбор.

Цель настоящей работы формирование мотивации и привлечение студентов к спорту, обращение их внимание на те преимущества здорового образа жизни, которые дают занятия физкультурой.

Алтайский государственный аграрный университет создает серьезные условия для повышения качества подготовки будущих специалистов.

Физическая культура и спорт - это, прежде всего, развитие и достижение физической и духовной гармонии и единства человека с постоянным вхождением в мир знаний о здоровье и физическом развитии [2].

Начинающий спортсмен должен поддерживать моду на здоровье в общественном сознании, проводить независимые исследования, обеспечивать рациональное питание и выносливость, консультировать по психотренингу и семейному воспитанию, а также заботиться о поддержании и укреплении здоровья [3].

Несмотря на рост студенческих лиг, новых проектов, связей вуза с профессиональными командами, студентам очень сложно составить собственное расписание, чтобы спорт не мешал их учебе, и наоборот. Однако они не могут этого сделать по ряду причин, включая нехватку времени, занятость в университете и университетское физическое воспитание, большинство из которых не представляют интереса для студентов, которые играют важную роль в популяризации спорта. Система спорта, разработанная в советское время, привлекала многих школьников и студентов в период активного перехода. Ситуация изменилась, студенты более свободны в выборе занятий и мало интересуются спортивными секциями. В большинстве случаев негативное отношение к физической культуре в школе приводит к отсутствию интереса к спорту, но все же не исключает его полностью.

Незаинтересованность молодёжи – основная проблема студенческого спорта. С 90-х годов XX века мотивация учащихся резко снизилась под влиянием бурной перестройки общества. Последние десятилетия предпринимаются попытки возродить студенческий спорт – и они успешны, однако воспитатель-

ные основы оставляют желать лучшего, молодёжь всё так же сложно привлечь к физической культуре [4].

Коронавирусная инфекция наложила свой отпечаток: «домашний» и однообразный образ жизни вытеснил активность. Тенденция к ведению здорового образа жизни в нашем обществе набирает обороты, появляются студенческие клубы, набираются профессиональные команды, но большая часть учащихся всё ещё игнорирует занятия спортом в своём вузе. Многие ссылаются на учебную загруженность, говорят об изношенности инвентаря в залах или неэффективности занятий. Занятия спортом не привлекают студентов и по причине того, что спорт никак не связан с их будущей профессиональной деятельностью.

Как пишет К.К. Закирьянов, спорт формирует жизнь человека — речь идёт о состоянии психики индивида и о его физическом состоянии [5]. Если говорить о ментальном здоровье человека, здесь не получится обойти спорт стороной — во время интенсивных упражнений в организме активно вырабатывается эндорфин, гормон «счастья». Человек, страдающий депрессией, особенно сильно нуждается в нём.

На современном этапе в системе обучения важное значение на профилирование на будущую профессию приобретает мотивационные аспекты у студентов. Будущая профессиональная деятельность у студента не должна являться каким-то абстрактным символом, она должна быть чётко выражена в границах и определена конкретным смысловым выражением.

Для тех, кто имеет высокие спортивные достижения — это норма, они не мыслят свою будущую профессиональную деятельность вне спорта. Другие желают повысить свое спортивное мастерство, наряду с приобретением профессии учителя, но есть и категории абитуриентов с чёткой ориентацией на профессию учителя и желанием разносторонней подготовленности по профилирующим видам спорта. Однако встречаются категория абитуриентов без чёткой ориентации на будущую профессию и спортивную деятельность с интересами далёкими от специальности. Наиболее серьёзным звеном последнее время

стала категория студентов, не имеющих высокие спортивные достижения, слабо ориентированных на профессию учителя, но имеющих «протекцию». Вполне естественно, что эта категория абитуриентов, при прочих равных условиях, без «протекции» извне, не смогла бы составить конкуренцию тем, у кого уже имеются устоявшиеся мотивы и ценностные ориентации на будущую профессию [6].

Вполне закономерно, что спортсмены имеют ниже средний балл аттестата из-за частых соревнований, сборов и отсутствия навыков самоподготовки, однако спортивная деятельность приучила их к самодисциплине, упорству и настойчивости в достижении своей цели, что достигается постоянным и кропотливым трудом.

Серьезным рычагом качества подготовки является стойкая мотивация, формирование и воспитание глубоких убеждений в необходимости приобретения прочих знаний, устойчивая привычка к самообразованию, саморазвитию, самоорганизации, иначе обучение будет порождением равнодушия и потеряет элемент привлекательности.

Среди студентов 2-го курса Алтайского государственного аграрного университета был проведён опрос, результаты которого позволили узнать их отношение к занятиям физкультуры в вузе. Большинство опрошенных указали, что они не ходят на спортивные секции, но ведут активную студенческую жизнь. Ходящих на секции учащихся оказалось меньше. Больше половины опрошенных указали, что предпочитают заниматься спортом вне стен вуза, самостоятельно - с помощью комплексов упражнений из Интернета. Студенты также указали, что считают спорт полезным, но занятия в вузе их не привлекают. Среди ответов прозвучало мнение, что спорт – выбор, а не обязанность.

Опрос также показал, что занятия физкультурой в вузе не удовлетворяют потребности студентов. Зачастую выбор инвентаря в спортивных залах ограничен, что сводит занятия к однообразным играм и простой разминке. Секции, предложенные вузом, не всегда входят в запрос студента, например, если дело

касается плавания. Учащимся приходится искать альтернативу. От курса к курсу мотивация меняется в положительную сторону, происходит переосмысление первоначальных взглядов интересов, что является положительным результатом.

### Литература

1. Шишкина, М.Е., Баянкин, О.В. Проблема на начальном этапе обучения в вузе по направлению физкультурно-спортивного образования / М.Е. Шишкина, О.В. Баянкин // В сборнике: Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта. Сборник материалов региональной науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета. ФГБОУ ВПО «НГПУ». - 2015. - С. 137-140.

2. Самсонов, И.И., Дрофа, П.А., Баянкин, О.В. О классификации спортивных соревнований в Федеральных стандартах спортивной подготовки [Текст] / И.И. Самсонов, П.А. Дрофа, О.В. Баянкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №1 (167). - С. 262-267.

3. Попова, Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности / Н.В. Попова // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. Редактор Лизунова Г.Ю. - 2017. - С. 22-27.

4. Грабиненко, Е.В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности / Е.В. Грабиненко // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. - 2019. - № 3 (40). - С. 18-22.

5. Тюкин, В.Г. Специальная направленность в развитие двигательных способностей как эффективный путь воспитания надежности в действиях будущих специалистов / В.Г. Тюкин, // Современные проблемы науки и образования. - 2021. - № 6. - С. 52.



6. Супрунов, С.И., Попова, Н.В., Храмкова, Я.С., Мысина, Т.А. Оптимизация учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики / С.И. Супрунов, Н.В. Попова, Я.С. Храмкова, Т.А. Мысина // В сборнике: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина. Томск, 2021. - С. 101-103.

УДК 796:378:355.233/.237

**КОКШАРОВ АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Алтайский государственный аграрный университет, fizkafedra.asau@mail.ru*

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АЛТАЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ИНСТИТУТЕ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**

**Аннотация.** Исследована работа военной кафедры Алтайского государственного сельскохозяйственного института в годы Великой Отечественной войны. На основании архивных документов, материалов периодической печати, раскрывается система проведения занятий со студентами по военной и физической подготовке в условиях военного времени. Кафедра внесла существенный вклад в физическое развитие будущих специалистов, содействовала подготовке резервов для Красной Армии.

**Ключевые слова.** Пушкинский сельскохозяйственный институт, Алтайский сельскохозяйственный институт; физическая подготовка; Великая Отечественная война; студенты; методика преподавания.

**KOKSHAROV A.A.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Altai State Agricultural University, fizkafedra.asau@mail.ru*

### **ORGANIZATION OF MILITARY AND PHYSICAL TRAINING AT THE ALTAI STATE AGRICULTURAL INSTITUTE DURING THE GREAT PATRIOTIC WAR**

**Abstract.** The work of the Military Department Altai State Agricultural Institute during the Great Patriotic War was studied. On the basis of archival documents, materials of the periodical press, the system of conducting classes with students on military and physical training in wartime conditions was revealed. The Department made a significant contribution to the physical development of future specialists and contributed to the training of reserves for the Red Army.

**Keywords.** Pushkin Agricultural Institute, Altai Agricultural Institute; physical training; the Great Patriotic War; students; teaching methodology.

История Алтайского сельскохозяйственного института связана с событиями Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. С декабря 1941 г. по май 1942 г. на Алтай были эвакуированы ученые и студенты Пушкинского сельскохозяйственного института. На Алтае учебное заведение разместилось в районном поселке Павловск.

3 декабря 1943 года Совет народных комиссаров СССР принял Постановление № 1346 «О производстве запасных частей и неотложных мерах по подготовке тракторов к весенним полевым работам 1944 года в МТС Алтайского края». Восемнадцатый пункт Постановления содержал предписание: «Создать на базе Пушкинского сельскохозяйственного института Алтайский сельскохозяйственный институт по подготовке высококвалифицированных специалистов для МТС и совхозов Алтайского края». Вуз начинал свою деятельность в составе двух факультетов: агрономического и зоотехнического.

В 1943/44 учебном году военную подготовку и физическое воспитание студентов осуществляла военная кафедра. Военная кафедра в течение всего учебного года постоянных работников не имела. Занятия со студентами проводили временные преподаватели. Студенты-инвалиды Отечественной войны и преподаватели-совместители. За истекший учебный год сменилось 3 преподавателя (Коншин В.Г., Совертков П.И. и Воронин) и два начальника кафедры (Палатов К.М. и Иванов Н.И.), что естественно отразилось на качестве подготовки работы военной кафедры.

С 15 марта 1944 года гвардии полковник Н.П. Изотов приступил к исполнению обязанностей начальника кафедры. В этот период кафедра состояла из одного преподавателя. Согласно отчету начальника военной кафедры занятия по военной подготовке со студентами института за 1943/44 учебный год начались своевременно за исключением Барнаульского отделения, где занятия начались только во втором семестре, причиной тому было отсутствие преподавателя. Учебный план военной подготовки студентов предусматривал в осеннем и весеннем семестрах военную подготовку по рабочей программе для студентов высших гражданских учебных заведений на 1943/44 учебный год [1].

Материальная база и обеспеченность учебными пособиями находились на низком уровне. Кафедра находилась в темном, сыром и тесном помещении. Для проведения академических занятий по военной и физической подготовке использовался следующий инвентарь и учебные пособия: винтовка мелкокалиберная – 3 шт. (одна из них неисправна), противогазы – 17 шт., лыжи неисправные – 20 пар, макеты разные – 25 шт., модели по топографии – 6 шт., спортивные гранаты – 5 шт., ядро спортивное – 2 шт., уставы и наставления – 20 штук, плакаты разные – 20 шт., разные брошюры – 18 экз.

На 1944 год были выделены средства на расходы по содержанию кафедры, но это не удовлетворяло приобрести самое необходимое в минимальном количестве. Преподавателями кафедры в августе – сентябре этого же года был намечен план по оборудованию учебного полигона и спортивной площадки, а так же запланировали приобрести некоторый инвентарь, учебные и наглядные пособия и изготовить часть инвентаря местными средствами.

Работа кафедры в учебном году состояла из учебного, массово-воспитательного и оборонно-спортивного направлений. Учебная программа по военной подготовке была выполнена. Исключение составила спецподготовка – военно-санитарное дело. Не выполнена на 10 часов из-за отсутствия квалифицированного врача-преподавателя. Военно-физической подготовки (упражнения на перекладине, кольцах, брусках) на 2 часа, из-за отсутствия преподавателя по физической культуре и спортивного оборудования. По огневой подготовки не выполнены 2 и 3 упражнения на 3 часа, ввиду отсутствия патронов. Таким образом, учебная программа по всем разделам военной подготовки выполнена на 90-95 % [1].

В целях улучшения организации учебного процесса военной подготовки студентов, преподаватели использовали указания ВКВШ и НКСХ. В весеннем семестре были составлены тематические планы по всем разделам программы. На основе тематического плана составлена тематика занятий на каждый месяц. По тематике занятий составлено расписание в разрезе факультетов, курсов и

групп. Приняв учебную группу за отделение, созданы внутри группы боевые расчеты, по курсам – взводы, а по институту – роты. Подобраны командиры отделений и взводов из числа успевающих и наиболее в военном отношении подготовленных студентов. В порядке оказания практической помощи проводилась командирская учеба с командирами отделений и взводов. С преподавателями кафедры проводились методико-педагогические совещания, на которых, кроме своей работы, разбирались отдельные лекции, практические занятия, выдающиеся операции Красной Армии на фронтах Великой Отечественной войны.

Кроме этого для закрепления знаний уставов внутренней и гарнизонной службы кафедра организовывала дежурство по общежитиям, комендант из числа студентов 1 и 2 курсов. Кафедра вела учет поощрений и взысканий, заведена специальная книга для записи инспектирующих представителей военкоматов и военного учета. Все указанные выше мероприятия значительно улучшили качество преподавания, укрепили дисциплину и успеваемость студентов института, таблицы 1 и 2.

*Таблица 1*

*Посещаемость студентами занятий по военной подготовке*

Курс	1 семестр	2 семестр	Общая посещаемость занятий за год
1	80%	94%	92%
2	80%	97%	
3	80%	100%	

*Таблица 2*

*Успеваемость студентов по курсам в %*

Курс	Отлично	Хорошо	Посредственно	Плохо	Абсолютная успеваемость	По итогам экзаменов общая успеваемость по институту
1	26%	48%	24%	2%	98%	99%, общий балл «4»
2	25%	31%	44%	-	100%	
3	50%	50%	-	-	100%	

Кафедра проводила оборонно-спортивную работу по двум направлениям. Были созданы две первичные организации ДСО как среди студентов, так и

ППС, собраны членские взносы, проведены 3 занятия. Всего вовлечено 240 чел. По линии организации сдачи норм на оборонные значки сдано на ПВХО – 138 чел., ТСО – 132 чел., ГТО – 58 чел. таблица 3.

Таблица 3

*Сведения о работе военной кафедры АСХИ за 1943/44 учебный год*

Фамилия Имя Отчество	Наименование факультетов	Курс	Лекций	Практические занятия	Консультации	Зачеты	Экзамены	Всего	Прочие работы по оборудованию кафедры			Всего часов
									Подготовка таблиц и моделей	Подготовка мат. части и стрельба	Смазка и очистка оружия	
Гвардии подполковник Изотов Н.П.	Агрофак	1	50	400	40	30	50	570	50	20	15	850
		2	10	100	10	5	10	135				
		3	10	40	5	5	–	60				
	ЗАРА	1	30	300	30	20	30	410	40	20	15	620
		2	10	100	10	5	10	135				
	Зоофак	1	10	100	10	5	10	135	30	20	15	385
		2	10	100	10	5	10	135				
		3	10	30	5	5	–	50				

В отчете начальника военной кафедры Палатова К.М. представлено выполнение программы за первый семестр 1943/44 г. без Барнаульского филиала. По получении из КВК указаний о введении военно-санитарного дела, начали заниматься и спецподготовкой. По объему программа выполнена на 60%. таблица 4.

Процент не сдавших зачета студентов по отношению к проходящим военную подготовку составил –13%. Причина не сдачи зачета по военной подготовке нерегулярное посещение занятий.

Посещаемость по группам следующая: 1-й курс Агрофака - 80%, 2-й курс Агрофака - 80%, 3-й курс Агрофака - 60%, 1-й курс ЗАРА -80%, 2-й курс ЗАРА -75%. ЗООФАК: 2-й курс – 70%, 3-й курс - 50%.

*Таблица 4*

*Успеваемость и посещаемость*

Факультеты и курсы	Всего человек		Освобожденные от военной подготовки		Проходили военную подготовку		Оценки за 1 семестр			
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	Отлично	Хорошо	Посред- ственно	Не сдали зачета
Агрофак 1	4	25	3	–	1	25	4	7	12	3
2	2	18	1	–	1	18	4	4	8	2
3	2	3	1	–	1	3	–	2	2	–
Зоофак 2	–	8	–	–	–	8	1	–	6	1
3	–	2	–	1	–	1	–	–	–	1
Защиты растений 1	–	15	–	–	–	15	1	3	9	2
2	1	21	–	2	1	19	4	3	11	3
Итого по ПСХИ	9	92	5	3	4	89	14	19	48	12

Больше всего пропущено занятий по лыжной подготовке, по причинам: болезнь, отсутствие обуви. Были случаи, когда по неуважительной причине не являлись на занятия целые группы. Все такие случаи фиксировались и в учебную часть подавались рапорта, но улучшения посещаемости не было до конца семестра.

Также осуществлялась военно-массовая работа по двум направлениям. Был организован кружок Осавиахима при МК ПСХИ. Всего в общество вступило 100 человек, прежних членов кружка осталось – 7 человек у кого сохранились членские билеты. В зимний период проходила лыжная подготовка. При военной кафедре работала лыжная база, которую обслуживали сотрудники кафедры во внеурочное время. Проведен один кросс 9 января, участвовали только студенты ПСХИ в количестве 28 студентов, из них: мужчин – 7, девушек – 21. Сдали норму ГТО – 22 студентки. Среди девушек первое место заняла студентка 4-го курса ЗООФАКА – Парилло Л., которая прошла дистанцию в 3 кило-

метра за 14 минут 47 секунд при норме 22 минуты. Второй кросс назначен на 22 февраля.

Оборудование и имущество военной кафедры помещалось в здании Павловского Ветеринарного техникума в полутемной холодной комнате, мебелью обеспечена недостаточно Оружие: винтовок ТОЗ-8 – 3 шт., гранаты учебные и спортивные -18 шт., противогазы – 17 шт., в том числе в сумках – 5 шт., лыжи – 65 пар. По связи: радиостанция – 1шт., телеграфных ключей – 15 шт. Плакаты, таблицы и наставления и уставы РККА имеются по всем разделам программы.

Начальник военной кафедры Палатов К.М. также представил план работы кафедры военной подготовки на 2-ой семестр 1943 - 1944 учебного года. Занятия со студентами ПСХИ по военной подготовке проводились по новой программе НКС, которая рассчитана на 110 часов. Так, как по ПСХИ до летней практики осталось 7-8 недель, т.е. 28 часов, то все темы программы сократились. По Павловскому отделению ПСХИ по Барнаульскому СХИ до 01.07.1944г. таблицы 5, 6

*Таблица 5*

*План работы кафедры военной подготовки*

По Павловскому отделению	2 курс, часы	4 курс, часы
Военно-санитарная подготовка	14	22
Огневая подготовка	2	4
Военная топография	4	8
Уставы Р.К.К.А.	2	2
Военно-физическая подготовка	4	6
Строевая подготовка	2	2

*Таблица 6*

*План работы кафедры военной подготовки*

По Барнаульскому СХИ	4 курс, часы	1 курс, часы
Огневая подготовка	4	6
Строевая подготовка	2	4
Физическая подготовка	12	18
Военная топография	4	6
Уставы Р.К.К.А.	2	2
Санитарная подготовка	12	18
Всего	36	54

Учитывалась посещаемость военной подготовки по форме для отчета с РВК. О каждом пропуске занятий всей группы о случае большого процента неявки какой-либо группы, подавались рапорта в учебную часть. Занятия проводились при любом количестве явившихся. На следующем занятии требовались знания материала за пропущенный день. На каждом занятии прежде чем переходить к новой теме, проходил опрос нескольких человек по материалу прошлого занятия. Был введен учет взысканий и поощрений по форме принятой в РККА, а именно: взыскание налагать за каждое нарушение дисциплины, а именно: неявку на занятия без уважительных причин (уважительной причиной считать должно болезнь), вторичную неявку на занятие по военной подготовке неаккуратное несение дежурств по общежитию.

Виды наказаний – личный выговор, выговор перед строем взвода; тоже перед строем роты; выговор приказом по ПСХИ (для этого подается рапорт с просьбой к директору проведения выговора) с вывешиванием на видном месте выписки из приказа. Взыскания налагать на отдельных студентов и на группу.

Поощрения – за отличное усвоение материала и отличную дисциплину на отдельных практических занятиях, за отличное дежурство по общежитию, за помощь кафедре в работе по ПВХО, физическая подготовка, по изготовлению пособий и т.д.

Виды поощрений: личная благодарность, благодарность перед строем взвода, роты; благодарность приказом по ПСХИ (по рапорту преподавателя военной подготовки); денежная награда. Вести список нарядов по общежитию (дежурства по общежитию в корпусе №16 и №18). Вести тетрадь дежурства. Вменить в обязанность дежурного следить за выполнением правил распорядка, за проведением по комнатам, с 1 мая по общежитию утренней физкультурзарядки. Прием и сдача оформляется записью в тетрадь и докладыванием преподавателю военной подготовки. 31 марта и в конце семестра сдавать в РВК отчет по форме: сведения о количестве учащихся в ПСХИ по состоянию на 3103. 44 г.;



сведения о наличии имущества по военной подготовке; отчет о внеучебной работе со студентами.

Принять от студентов нормы 21110. 1) по лыжам; 2) по метанию гранаты; 3) по ПВХО; 4) РС. Занятия по ПВХО в Павловском отделении ПСХИ проводить по понедельникам и четвергам. Вести учет посещения этих занятий.

В годовом отчете АСХИ за 1944-1945 учебный год содержится информация по работе военной кафедры. В нем говорится о том, что план общевоинской подготовки студентами первого курса выполнен полностью за исключением лагерного сбора. План специальной медико-санитарной подготовки со студентами первого курса также выполнен полностью, но были внесены коррективы. Вместо курса «Внутренние болезни» прочитан курс «Лекарствоведение». С точки зрения методики такого рода последовательность была более целесообразной. Со вторым курсом не пройдено по специальной подготовке 14 часов в связи с отсутствием в начале учебного года преподавателя. Качество военной подготовки в целом хорошее. В конце первого семестра от студентов первого курса приняты зачеты по уставам Красной Армии: устав внутренней службы, устав гарнизонной службы, дисциплинарный устав [2].

На втором курсе были проведены экзамены по лекарствоведению. Средний балл – 4,0. Весной 1945 года военная кафедра провела экзамены на первом курсе по анатомии и физиологии человека, на втором курсе по внутренним болезням – теория. Общий балл – 4,1.

Спортивно-массовая работа тормозилась отсутствием преподавателя по физической подготовке и недостатком спортивного инвентаря. Был избран низовой совет физкультуры. Работали кружки: гимнастов – 25 студентов, легкоатлетов – 5 студентов. Проведены спортивно-массовые мероприятия: лыжная эстафета имени «Алтайская правда». Приняли участия – 20 студентов. В соревнованиях по лыжной подготовке внутри института приняли участие 92 студента. В комсомольско-профсоюзном кроссе по бегу участвовало 45 студентов. Сдали нормы 38 студентов [2].

Перед весенними экзаменами студенты I и II курсов сдавали зачеты по физической подготовке. В порядке зачетов были приняты нормы на значок ГТО I ступени. Каждый студент должен был в порядке зачетов сдать три нормы по ГТО по выбору: бег на 500 метров, бег на 1000 метров, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание гранаты, гимнастика. В ходе подготовки к сдаче нормы ГТО приказом по институту были установлены тренировочные занятия по физической подготовке во внеучебное время.

В результате проведения занятий все студенты I и II курсов, кроме освобожденных по состоянию здоровья от физической подготовки в порядке зачетов по ФИЗО сдали по 3 нормы на значок ГТО I ступени.

В течение весны и лета работали две волейбольные команды непосредственно в институте и на практической работе – в Учхозе.

### **Выводы**

1. Развитию физической культуры препятствовали объективные условия: отсутствие материальной базы и преподавательского состава.

2. Формами организации учебного процесса по физической подготовке студентов являлись комсомольско-профсоюзный кросс по бегу, лыжная эстафета «Алтайская правда», сдача норм ГТО, небольшое количество спортивных кружков.

3. Работа военной кафедры по физической подготовке имела военную направленность, была направлена на готовность к защите страны.

### **Литература**

1. Государственный архив Алтайского края (ГААК). Ф. Р-181. Оп. 1. Д. 72., С. 31 – 34.
2. Архив Алтайского ГАУ Ф. Р-181. Оп. 1. Д. 774., С. 5 – 6.

УДК 796

**КУРКИНА ЛАРИСА ВЛАДИМИРОВНА,**  
*кандидат медицинских наук, доцент кафедры ФКиС;*  
**ЛОКТЕВ АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ,**  
*преподаватель физической культуры,*  
*Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия, fizvospit@ksai.ru*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЦИФРОВИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** Главенствующая роль физической культуры и спорта в воспитательном процессе студенческой молодежи рассматривается как единое целое составляющая образовательного процесса при применении цифровизации. Вместе с появлением инновационных технологий, прогрессом в области кибернетики и быстрый прогресс в других направлениях науки роль физической культуры в высшей школе будет востребована для укрепления и сохранения индекса здоровья обучающихся. Она призвана формировать культуру здоровья у студенческой молодежи. Современный специалист отрасли должен обладать не только знаниями культуры здоровья и здорового образа жизни, которые будут использоваться в его сфере деятельности.

**Ключевые слова:** обучающиеся, высшая школа, студенческая молодежь, физическая культура, спорт, формы и виды физической культуры, формирование культуры здоровья.

**KURKINA L. V.,**  
*Candidate of Medical Sciences;*  
**LOKTEV A. N.,**  
*Teacher of physical culture,*  
*Associate Professor of the Department of Public Health,*  
*Kuzbass State Agricultural Academy, fizvospit@ksai.ru*

## **ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS IN APPLICATION OF DIGITALIZATION OF HIGHER EDUCATION**

**Abstract.** The dominant role of physical culture and sports in the educational process of student youth is considered as a single component of the educational process when applying digitalization. Together with the emergence of innovative technologies, progress in the field of cybernetics and rapid progress in other areas of science, the role of physical culture in higher education will be in demand to strengthen and preserve the health index of students. It is designed to form a culture of health among students. A modern specialist in the industry should have not only knowledge of the culture of health and a healthy lifestyle, which will be used in his field of activity.

**Keywords:** students, higher school, student youth, physical culture, sports, forms and types of physical culture, formation of health culture.

**Актуальность.** На сегодняшний день одним из первостепенных аспектов в жизни студенческой молодежи является формирование культуры здоровья.

Однако в XXI веке, когда цифровые технологии сделали огромный прорыв вперед, то отмечается тренд снижения показателя физической активности и подготовленности у студентов. Это связано в первую очередь, что им приходится находиться в состоянии ограниченной подвижности во время учебных занятиях. Помимо учебного процесса в Вузе студентам еще требуется дополнительно выполнять во внеучебное время самостоятельные задания или другую научную деятельность при подготовке к учебным занятиям [1].

Следует отметить, что в данном случае физическая культура выполняет важную роль в формировании культуры их здоровья. В настоящее время проблема снижения тренда показателя двигательной активности и подготовленности является актуальной проблемой при формировании культуры здоровья у студентов во всем мире. В результате малоподвижной деятельности студенты приобретают огромные проблемы с индексом здоровья. Еще нужно подчеркнуть, что двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, недостаточны для поддержания хорошей формы функциональные системы человека [2].

Необходимо отметить, что от показателя уровня двигательной активности и физической подготовленности напрямую зависит состояние гармоничного физического развития и адаптационных ресурсов организма человека. Потому что для рационального проведения учебного процесса с использованием цифровых технологий необходимо повышения показателя уровня гармоничного физического развития и физической подготовленности при применении инновационных технологий в цифровом образовании. Следует отметить, что для решения задач по повышению данных показателей является дисциплина «Физическая культура» в Вузе.

**Цель исследования:** изучить роль физической культуры при формировании культуры здоровья в воспитательном процессе студенческой молодежи.

**Задачи исследования:**

1. Изучить роль физической культуры при формировании культуры здоровья в воспитательном процессе студенческой молодежи.

2. Проанализировать внедрение трендов физической культуры с использованием новых цифровых технологий в повседневную жизнь студентов;

3. Разработать рекомендации по применению новых цифровых технологий в системе обучения для повышения эффективности цифровизации образования и формировании культуры здоровья.

Для решения поставленных задач применялся разбор научно-методической литературы, а также источников Интернет-ресурсов.

**Результаты исследования:** На текущий момент времени российские и зарубежные ученые отмечают в своих статьях важную роль физической культуры в современных условиях цифровизации образования. Кроме того медицинские работники во всем мире бьют тревогу о повышении тренда показателя заболеваемости кровообращения, сердечно-сосудистой системы, и дыхательной системы человека. На рисунке 1 приведены данные показателей заболеваемости систем на которые пагубно сказывается воздействие гиподинамии и гипокинезии за период 2012-2021 гг.

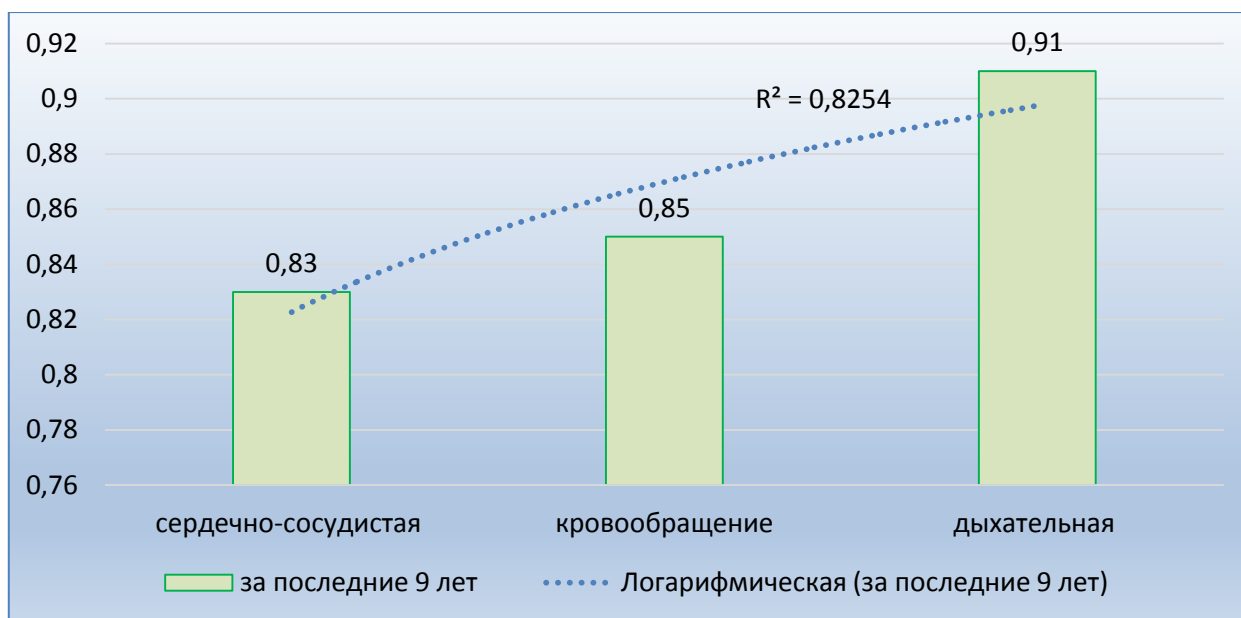


Рис. 1. Данные показателя заболеваемости систем за последние 9 лет в современном мире

Как видим из рисунка 1 имеется отрицательный тренд показателей ведущих заболеваемости систем на которые пагубно сказывается воздействие гипо-

динамией и гипокинезии, он составляет около 0,83. В связи с этим на первый план выходит важность дисциплины «Физическая культура» по сохранению и укреплению здоровья, а также формированию культуры здоровья у населения (в частности, студенческой молодежи). Важность дисциплины «Физическая культура» в цифровом образовании. Хотелось бы отметить, что методы и средства физической культуры могут быть мощными инструментами в гармоничном развитии организма человека. В процессе исследования научной литературы по данной тематике выявили следующие преимущества физической культуры в воспитании студенческой молодежи при формировании культуры здоровья [3]. При этом следует сказать о классификации дисциплины «Физическая культура», которые приведены на рисунке 1-2.

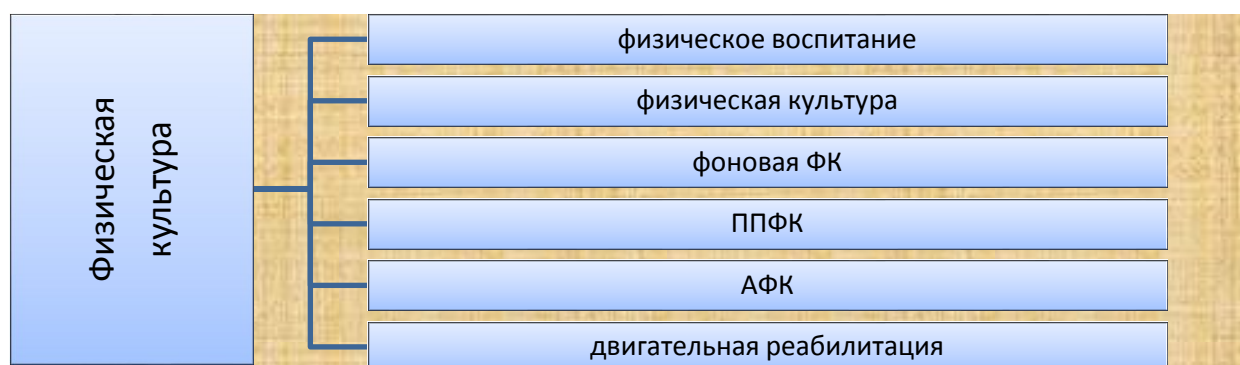


Рис. 1. Классификация дисциплины «Физическая культура»



Рис. 2. Классификация дисциплины «Физическая культура»

Следует сказать, что физическая культура гармонично развивает физические качества человека и повышает показатель физической подготовленности студенческой молодежи в процессе обучения. В частности она положительно

влияет на успеваемость и восприятия изучаемого материала студентами, при применении цифровых технологий в образовании.

Роль показателя уровня физической подготовки у студентов трудно переоценить. Занятия физической культуры и физическими нагрузками являются обязательными элементами для здорового образа жизни. Следует упомянуть, что физическая культура оказывает благотворное влияние не только на физическое, но и на психологический статус человека в стрессовых ситуациях. Хотелось бы отметить, при самостоятельных и учебных занятиях физической культуры студент становится энергичным, уверенным в себе, спокойным и дисциплинированным.

Важная роль физической культуры приобретает в процессе профессиональной деятельности будущего специалиста, так как их работа связана с огромными перегрузками органов зрения, внимания, интенсивной интеллектуальной деятельностью и ограниченной подвижностью.

Учебные и самостоятельные занятия физической культурой снимает утомление, переутомление нервной системы и других систем организма, а также идет повышения показателя уровня работоспособности, сохранения и укрепления индекс здоровья студенческой молодежи.

При применении инновационных технологий в образовательном процессе Вузами на первый план выходит дисциплина «Физическая культура». И она представлена в качестве обязательного учебного предмета, как важный элемент гармоничного развития личности будущего специалиста отрасли. Следует выделить, что зачастую студенты, которые занимаются физической культурой, имеют явные качества лидера, обладают общительностью и рефлексивностью, повышенной стрессоустойчивостью, дисциплинированность, повышенный показатель уровня здоровья.

Стоит отметить, что целью дисциплины «Физическая культура» является формирования всесторонне развитой личности, культуры здоровья в процессе освоения ценностного потенциала ФКиС.

Основные признаки, которые характеризуют всесторонне развитую личность представлена на рисунке 3.

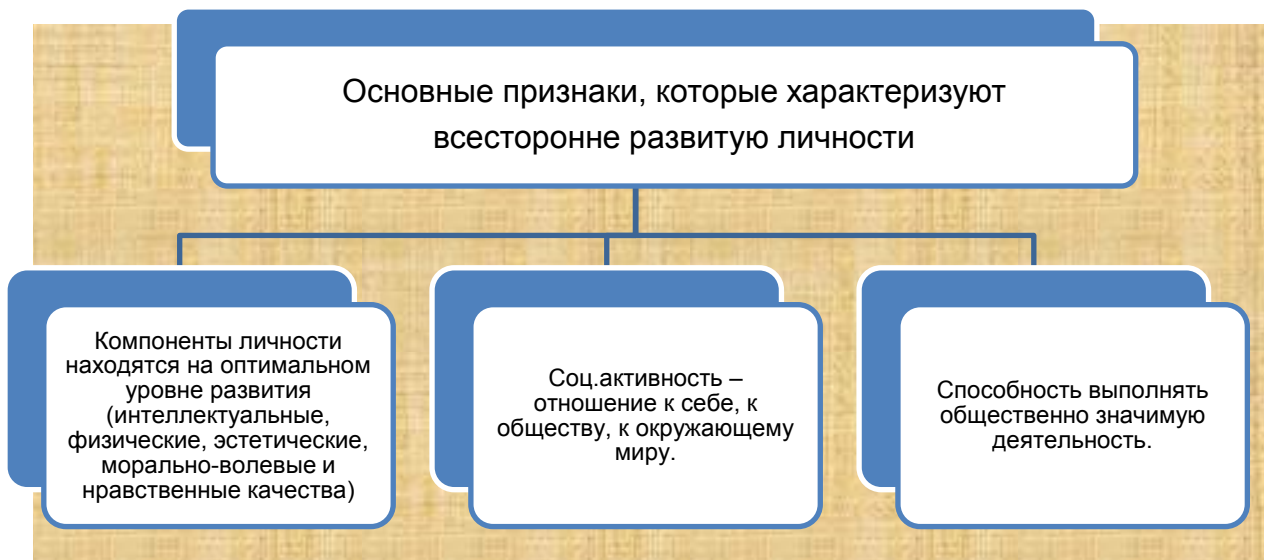


Рис. 3. Основные признаки, которые характеризуют всесторонне развитую личность

Главные задачи физической культуры, которые дают возможность сформировать культуру здоровья, у студенческой молодежи в процессе обучения представлены на рисунке 4.

Задачи физической культуры		
<p><b>Оздоровительная</b> – возможность использовать средства ФК иС для укрепления и сохранения здоровья, профилактики общих и специальных заболеваний, для повышения уровня сопротивляемости организма, вредным воздействиям внешней среды, а так же возможность сохранять дееспособность при любых физических и психологических нагрузках</p>	<p><b>Образовательная</b> – направлена на формирование системы знаний об использовании ценностного потенциала ФКиС, освоения обязательного минимума содержания, овладение техникой спец. Спортивных упражнений</p>	<p><b>Воспитательная</b> – направлена на формирование морально волевых и нравственных качеств личности, нормального поведения и умения межличностного общения</p>

Рис. 4. Задачи физической культуры

Следует выделить формы физического воспитания, которые взаимодействуют и дополняют друг друга и тем самым являются общим процессом воспитания студентов и помогают сформировать у них культуру здоровья (рис. 5).



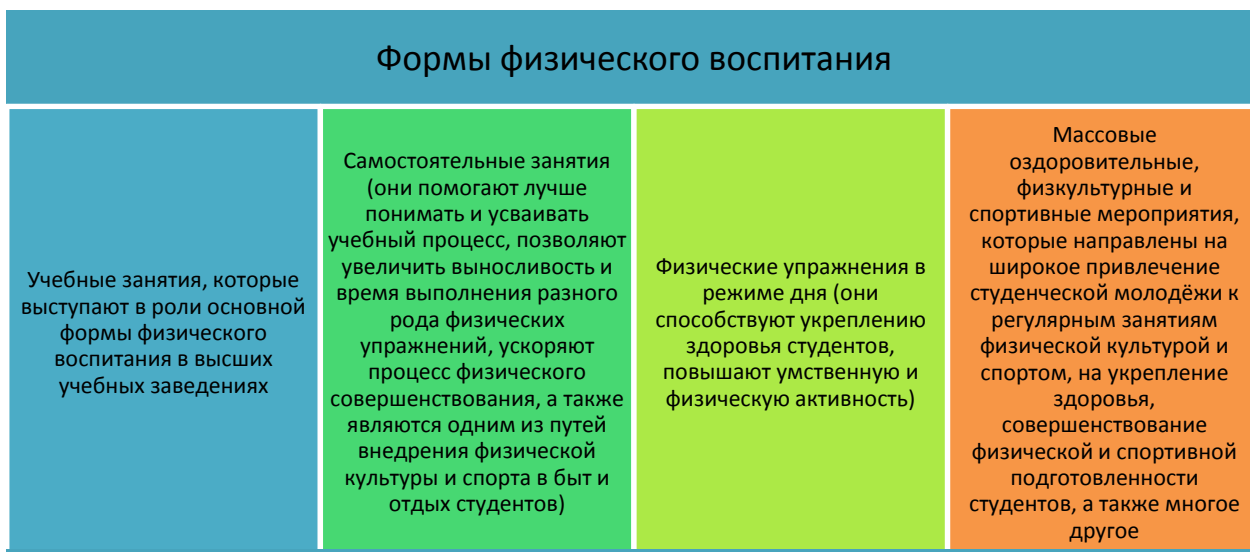


Рис. 5. Форма физического воспитания

При применении цифровых технологий в высших учебных заведениях роль дисциплины «Физическая культура» является основной характеристикой в формировании культуры личности и культуры здоровья будущего специалиста отрасли. Еще стоит отметить, что физическая культура – средство гармоничного воспитания личности и формирования культуры здоровья.

Проведя анализ полученных данных в процессе исследования научной литературы о роли физической культуры в воспитании и формировании культуры здоровья у студентов. Разработаны и внедрены мероприятия, которые помогут повысить показатели уровня физической подготовку и культуры здоровья у студентов. Эти мероприятия приведены ниже на рисунке 6.

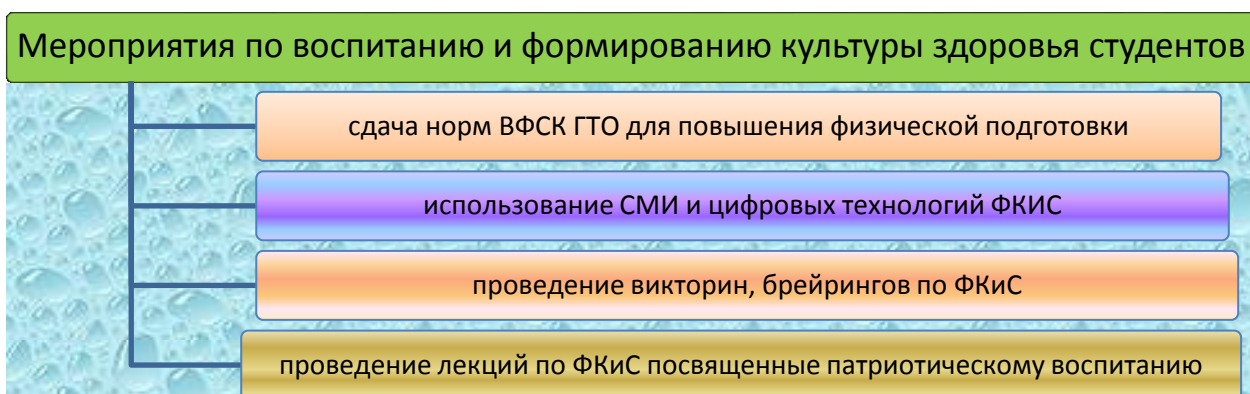


Рис. 6. Мероприятия по воспитанию и формированию культуры здоровья студентов

Дисциплина «Физическая культура» помогает сконцентрировать внимание на все внутренние адаптационные ресурсы организма для достижения поставленных задач, повысить уровень работоспособности организма в стрессовых ситуациях, выполнить все намеченные цели, сформировать потребности в здоровом образе жизни будущих специалистов при выполнении профессиональной деятельности.

### Литература

1. Л.В. Куркина, Тренд влияния физической культуры и спорта на процесс формирования культуры здоровья человека \ \ Куркина Л.В. - В сборнике: Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2022. С. 289-304.

2. Л.В. Куркина, Влияние физической культуры на здоровье студентов Кемеровского ГСХИ \ \ Куркина Л.В. - В сборнике: Здоровьесберегающие технологии работников АПК – залог продовольственной безопасности России. Сборник статей II межрегиональной научно-практической конференции. 2016. С. 146-150.

3. Л.В. Куркина, Г.Ю. Аникин Физическая культура как средство развития личности студента \ \ Куркина Л.В., Аникин Г.Ю. В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 316-321.

УДК 796.325.011.1

**МАРТЬЯНОВА ЛАДА НИКОЛАЕВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Удмуртский государственный аграрный университет, kafiedraf@mail.ru;*

**КОСЕНОВИЧ ОЛЕГ ВИКТОРОВИЧ,**

*ст. преподаватель,*

*Удмуртский государственный аграрный университет, kosenovich2013@mail.ru*

**ВОЛЕЙБОЛ КАК ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА  
В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ И ПОДГОТОВКЕ  
К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПЕЦИАЛИСТА АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ**

**Аннотация.** Ведутся рассуждения на тему волейбола как прикладного вида спорта, который играет значительную роль в становлении личности и в подготовке к будущей профессии студентов аграрного профиля.

**Ключевые слова:** волейбол, прикладной вид спорта, универсальность, аграрный вуз, студенты.

**MARTIANOVA L.N.,**

*Associate Professor,*

*Udmurt State Agricultural University, kafiedraf@mail.ru;*

**KOSENOVICH O.V.,**

*Asst. Professor,*

*Udmurt State Agricultural University, kosenovich2013@mail.ru*

**VOLLEYBALL AS AN APPLIED SPORT IN THE FORMATION  
OF PERSONALITY AND PREPARATION FOR THE WORK  
OF AN AGRICULTURAL SPECIALIST**

**Abstract.** This paper discusses the topic of volleyball as an applied sport, which plays a significant role in the formation of personality and in preparation for the future profession of agricultural students.

**Keywords:** volleyball, applied sport, versatility, agrarian university, students.

«Волейбол - это спорт, с помощью которого я могу выразить свои данные Богом таланты быть спортсменом. Это спорт, который включает в себя общение, подталкивание и поощрение ваших товарищей по команде. Это помогло превратить меня в человека, которым я являюсь сегодня».

Двукратный Олимпийский чемпион по волейболу Дэвид Бирд, считал волейбол главным видом спорта в становлении своей личности. И слова, сказанные им можно в полной мере считать образцовыми. Нас они натолкнули на

важные мысли: как волейбол может «превратить в человека», в личность и какую роль он играет в подготовке к будущей профессии?

Волейбол - один из самых популярных видов спорта в мире. Согласно данным, в него играют более 800 миллионов человек по всему миру, по крайней мере, один раз в неделю [1].

Известный главный тренер команды США Марвин Алекс Данфи – говорил: «волейбол - одна из самых интерактивных игр. Это игра интуиции, воображения, импровизации - но, прежде всего, взаимности - командной работы. В волейболе нет возможности заниматься фрилансом». Из этого следует, что волейбол требует проявления ряда важных жизненных качеств – командности, коммуникативности, воображения, творческого мышления и других.

Данный вид физкультурной деятельности приобрел большую популярность и в нашем вузе – в УдГАУ.

Для нас представляется интересным, какие качества прикладного характера нужны специалисту аграрного профиля, которые можно приобрести в игре в волейбол? Это и становится целью статьи.

Чтобы раскрыть цель нами проведен анализ литературных источников, во-первых, нами выявлены профессионально-прикладные физические качества специалистов аграрного профиля, во-вторых, особенности игры в волейбол и что она дает будущим специалистам.

В настоящие годы, современный специалист, на наш взгляд, должен быть универсальным и обладать самыми разнообразными умениями и навыками.

Современному специалисту аграрного профиля необходимо владеть следующими качествами: общей выносливостью, быстротой и точностью движений, двигательной реакцией, ловкостью рук, равновесием, вестибулярной устойчивостью, распределением, переключением, и устойчивостью внимания, оперативным мышлением, эмоциональной устойчивостью, решительностью, смелостью, стойкостью; навыками в лазании, работе на высоте, передвижением по ограниченной опоре и др.

Безусловно, условия труда определяют особенности профессионально-прикладной физической подготовки, но, если рассматривать с точки зрения универсальности, специалисту нужна комплексная разносторонняя подготовка. Нужно сказать, что комплексность подразумевает одновременное развитие физических, психофизических и личностных качеств [2]. Рассмотрим требования к современному специалисту в УдГАУ.

В УдГАУ готовят специалистов по следующим направлениям: агрономия, зооинженерия, ветеринария, лесная инженерия, электрификация, механизация и др. На данный момент в сельском хозяйстве требуются специалисты, владеющие рядом профессий, например, агроном может быть зоотехником и механизатором. Экономист-управленец выполняет руководящие функции и может владеть умениями агронома, зоотехника, инженера лесного хозяйства. Специалист-универсал экономически выгоден получается!

Следует отметить, что из спортсменов получаются грамотные, и сильные специалисты! Ведь спортсмен – человек, знающий дисциплину, соблюдающий порядок, руководствующийся правилами – это важные характеристики хорошего профессионала. В УдГАУ ежегодно в секции попадают около 200 студентов. Секции ведутся по 18 видам спорта, большинство студентов по опросам кафедры физической культуры, выбирают спортивные игры и в частности, волейбол.

Является ли волейбол универсальным в подготовке будущего специалиста сельского хозяйства? Думаем, что является и с нами согласны и другие авторы.

По данным некоторых авторов, «для совершенствования профессионально важных качеств, характерных для разнонаправленной инженерной профессии, рекомендуются подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч) и их элементы» [3].

Волейбол – командная игра, значит сразу решает задачи по нахождению взаимопонимания и развивает командность и коммуникацию. Волейбол требует ловкости, общей и специальной координации, слаженно работающего вестибулярного аппарата [4].

В волейболе необходимо концентрировать, распределять и переключать внимание с мяча на игроков, с игроков своей команды на игроков соперников, следить за линиями площадки, не попасть в аут, следить за своими движениями, не заступать линии и не попасть в антенну и т.д.

Волейбол развивает и личностные качества: решительность, инициативность, смелость, стойкость и др. Эти качества также нужны специалистам в области сельского хозяйства.

Спортсмен Дэвид Бирд и тренер Марвин Алекс Данфи и другие – дали нам понять, что универсальность волейбола играет большую роль в становлении личности в профессиональном плане и вполне может являться прикладным видом спорта в подготовке специалистов аграрного профиля.

Таким образом, нами проведен литературный обзор, который помог понять какой специалист требуется для агропромышленной отрасли сегодня, а также, мы выявили, что волейбол не только популярная игра, но и может быть профессионально-прикладным видом спорта, т.к. ведет к воспитанию прикладных качеств, которые значительно влияют на становление личности и формирование профессионала.

### Литература

1. 50 кавычек на волейбол– Жизнь – 2023 [Электронный ресурс]. М., 2023. URL: <http://www.ru1.midmichiganboxerrescue.org/volleyball...2179> (Дата обращения: 19.06.2023).

2. Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б. Пилатес как эффективное средство подготовки специалистов сельского хозяйства на занятиях физической культурой в вузе (на примере Ижевской ГСХА) / О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. - №3. – С. 124-130.

3. Кабышева М.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов инженерно-технических специальностей: учебное пособие / М.И. Кабышева, С.Н. Еремеев - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. - С. 107.

4. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014 -114 с.

УДК 796-378.4

**НИКИФОРОВА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА,**  
*кандидат педагогических наук, доцент;*  
**МАРКИН ЭДУАРД ВАСИЛЬЕВИЧ,**  
*кандидат педагогических наук, доцент,*  
*Российский государственный аграрный университет –*  
*МСХА имени К.А. Тимирязева,*  
*nikiforova@rgau-msha.ru*

### **ИЗУЧЕНИЕ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА**

**Аннотация.** Изучение адаптации сердечно-сосудистой системы к дозированной физической нагрузке позволило объективно оценить функциональное состояние организма студентов первого года обучения. Гемодинамические реакции в начале первого курса почти у половины обследованных студентов (48,2%), оказались атипического характера. К концу первого года обучения отмечался рост реакций нормотонического типа в группе ОФП на 11,2%, в группе бокса на 3,6%, а в группе спортивных игр на 4,1%.

**Ключевые слова:** *студенты, группы спортивной специализации, сердечно-сосудистая система, гемодинамические реакции.*

**NIKIFOROVA O.N.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, senior lecturer;*  
**MARKIN E.V.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, senior lecturer,*  
*Russian State Agricultural University –*  
*Timiryazev Moscow State Agricultural Academy,*  
*nikiforova@rgau-msha.ru*

### **STUDY OF HEMODYNAMIC REACTIONS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM AFTER PHYSICAL ACTIVITY OF AGRICULTURAL UNIVERSITY STUDENTS**

**Abstract.** The study of the adaptation of the cardiovascular system to metered physical activity made it possible to objectively assess the functional state of the body of first-year students.

Hemodynamic reactions at the beginning of the first year in almost half of the examined students (48.2%) turned out to be atypical. By the end of the first year of training, there was an increase in normotonic type reactions in the OFP group by 11.2%, in the boxing group by 3.6%, and in the sports games group by 4.1%.

*Keywords: students, sports specialization groups, cardiovascular system, hemodynamic reactions.*

Повышение требований и усложнение программы обучения в вузе, большие нервно-психические перегрузки, изменение самого образа жизни современного студента, фактор «хронической» гипокенезии способствуют повышению роли физической культуры и спорта, особенно на первом курсе в период адаптации к новым условиям [1]. В этой связи становится актуальным изучение реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку при различных формах занятий, а именно программных занятиях физической культурой или спортом, в частности боксом и спортивными играми.

Показатели гемодинамики являются наиболее важными при исследовании функционального состояния органов кровообращения [2]. С ростом тренированности организма наблюдается совершенствование механизмов регуляции гемодинамических сдвигов [3, 4].

На преобладание гемодинамических реакций нормотонического характера у лиц, регулярно занимающихся физическими упражнениями, указывал ряд ученых [5, 6]. При изучении вегетативных сдвигов у студентов, сдающих экзамены, обнаружено, что они были менее выражены у студентов, систематически занимающиеся физической культурой и особенно у студентов, не прекращающих занятия спортом в период сессии [7].

Цель исследования – выявление особенностей динамики показателей сердечно-сосудистой системы студентов первого курса аграрного вуза на физическую нагрузку.

Исследования проводились на базе РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева на 1 курсе в два этапа: начале и конце учебного года. В исследовании на 1 курсе приняли участие студенты трех групп разной спортивной специализации: 1 группа ОФП – юноши, занимающиеся физической культурой в рамках про-



граммных занятий (66 человек), 2 группа – студенты, специализирующиеся по боксу (47 человек), 3 группа – студенты, занимающиеся спортивными играми - баскетбол, гандбол (27 человек). На занятиях в группе ОФП большее внимание уделялось упражнениям циклического характера, развивающих выносливость. Во группах по боксу и спортивным играм применялись упражнения ациклического характера, способствующие развитию быстроты реакции и скоростно-силовых качеств. Для оценки сердечно-сосудистой системы использовались следующие методы: пульсометрия, тензиометрия (измерение артериального давления \_ АД, систолического – САД и диастолического – ДАД) с оценкой ответных гемодинамических реакций на дозированную физическую нагрузку «степ-тест».

Гемодинамические показатели студентов-юношей, полученные на 1 курсе в начале и конце учебного года, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Изменение гемодинамических показателей студентов на первом курсе ( $X \pm m$ )

Вид физич. нагрузки	ОФП (n=66)			Бокс (n=47)			Спортивные игры (n=27)		
	Этап исследования		Р 1-2	Этап исследования		Р 1-2	Этап исследования		Р 1-2
	1	2		1	2		1	2	
<b>ЧСС</b>									
Покой	79,2±1,1	78,4±1,0	0,55	80,3±1,3	75,9±1,2	0,02	75,7±1,9	72,6±3,7	0,5
1 нагр.	127,9±1,0	124,9±1,6	0,11	128,7±1,3	126,1±1,7	0,2	127,0±1,9	128,5±2,3	0,6
2 нагр.	167,1±1,1	164,6±1,7	0,23	168,2±1,6	165,9±1,9	0,4	168,1±2,4	169,2±2,3	0,6
Восст. период	88,3±1,2	84,8±1,5	0,06	89,1±1,2	83,4±1,3	0,0001	86,3±1,62	81,6±1,89	0,5
<b>САД</b>									
Покой	116,7±1,3	110±3,0	0,04	112,3±1,4	110,4±1,6	0,4	111,1±2,4	107,4±3,0	0,3
2 нагр.	160,2±2,5	152,4±2,5	0,02	156,2±2,4	155,3±2,6	0,8	159,3±3,0	149,6±4,5	0,01
Восст. период	122,7±1,3	116,3±1,9	0,01	118,1±1,5	115,8±1,9	0,3	119,3±1,5	116,2±2,9	0,3
<b>ДАД</b>									
Покой	79,2±1,2	76,3±1,3	0,09	75,5±1,1	74,7±1,4	0,7	77,8±1,9	75,8±1,9	0,4
2 нагр.	66,9±1,7	56,3±2,2	0,001	61,7±2,1	56,8±2,2	0,1	65,8±2,8	62,3±4,2	0,5
Восст. период	74,1±1,3	72,5±1,5	0,42	67,0±1,4	72,3±1,5	0,2	68,2±2,0	69,2±1,9	0,7

Несмотря на некоторые колебания между группами, средние данные ЧСС, систолического АД (САД) и диастолического АД (ДАД) у обследован-

ных, полученные в состоянии относительного мышечного покоя соответствовали физиологическим нормам здорового человека. Так, колебания ЧСС в группах при первом обследовании составляли от  $75,7 \pm 1,9$  уд/мин до  $80,3 \pm 1,3$  уд/мин, САД от  $111,1 \pm 2,4$  мм РТ ст до  $116,7 \pm 1,3$  мм РТ ст, ДАД – от  $75,5 \pm 1,1$  мм рт ст до  $79,2 \pm 1,2$  мм рт ст.

При первом обследовании было установлено увеличение ЧСС после первой нагрузки в группе ОФП на 61,5%, в группе бокса на 60,3%, в группе спортивных игр – на 67,8% по отношению к исходным данным в состоянии относительного покоя. После второй нагрузки ЧСС возросла соответственно исследуемым группам: на 11,0%, на 109,5% и на 122,1% относительно состояния покоя.

При изучении реакции АД после дозированной физической нагрузки, в целом, во всех группах студентов наблюдалось Увеличение САД и снижение ДАД. Так, в начале 1 курса после степ-теста САД увеличилось в группе ОФП на 37,3%, в группе бокса на 39,1%, в группе спортивных игр на 43,4%. При этом ДАД снизилось соответственно группам: на 15,5%, на 18,3%, на 15,4%.

В начале года у первокурсников во всех исследуемых группах через 5 минут после физической работы было отмечено некоторое восстановление гемодинамических показателей, причем ЧСС в восстановительном периоде все же превышало исходные данные, полученные в состоянии покоя на 11,5% - в группе ОФП, на 12,0 – в группе бокса и на 14,0% - в группе спортивных игр. Данные САД в восстановительном периоде также несколько превышали исходные, соответственно группам эта разница составляла: 5,1%, 5,2%, 7,4%. Через 5 минут отдыха не было восстановления ДАД, оно оставалось ниже уровня исходных значений в группе ОФП – на 6,4%, в группе бокса – на 11,6%, в группе спортивных игр – на 12,3%.

При втором обследовании в состоянии покоя отмечалось некоторое замедление ЧСС во всех группах, однако в группе бокса оно было более значительным ( $P=0,016$ ). Это указывало на улучшение функции сердечно-сосудистой системы, экономизацию работы сердца у студентов после года занятий физиче-

ской культурой и спортом. Показатели АД в конце 1 курса были несколько ниже по сравнению с началом года, но более достоверным различие было в группе ОФП ( $P=0,04$ ). Это указывает на возрастание тренированности исследуемых студентов в процессе 1 учебного года. При втором обследовании после физической нагрузки прирост ЧСС был менее значительным только в группе ОФП по сравнению с первым обследованием. Так, после 1 нагрузки он составлял – 53,9%, после 2 нагрузки – 109,9%. В других группах увеличение ЧСС было более существенным в отличие от реакции, показанной в начале курса; так после 1 нагрузки в группе бокса ЧСС возросла на 66,1%, а в группе спортивных игр наблюдалось наибольшее увеличение ЧСС на 77,0%, после 2 нагрузки в группах бокса и спортивных игр увеличение ЧСС составляло соответственно 118,6% и 133,6%. Такая реакция ЧСС после физической нагрузки, вероятно, вызвана утомлением большинства студентов к концу первого курса, которые не успели еще полностью адаптироваться к новым учебным требованиям и вузовским условиям жизни и быта. Если увеличение уровня САД после физической нагрузки, отмеченное в конце учебного года не отличалось от начала учебного года, то снижение ДАД после физической работы оказалось более значительным по сравнению с начальными обследованиями. Эта разница по отношению к исходным данным составила в исследуемых группах: 26,2%, 24,0% и 17,8%. Следовательно, к концу учебного года при адекватных реакциях ЧСС и САД после физической нагрузки наблюдалось более значительное снижение ДАД, возрастание пульсового давления, что косвенно указывает на увеличение минутного объема крови. Это свидетельствовало об улучшении адаптационных реакций к физическим нагрузкам, особенно в группе ОФП, после года программных занятий физической культурой и спортом. Восстановление гемодинамических показателей, в частности ЧСС и ДАД, после физической нагрузки происходило более интенсивно в конце учебного года, чем в начале.

Характеристика реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по этапам обследования представлена в таблице 2.

Таблица 2

Изменение характера гемодинамических реакций у студентов  
в процессе занятий физической культурой и спортом на первом курсе ( $X \pm m$ )

Группы	Этапы обследования	Виды реакций		
		Нормотонические	Атипичные	
ОФП (n=66)	1	50,4	49,6	18,3
	2	61,6	38,4	10,5
Бокс (n=47)	1	54,1	45,9	15,4
	2	57,7	42,3	11,2
Спортивные игры (n=27)	1	50,8	49,2	17,0
	2	54,9	45,1	13,5

Установлено, что в процессе 1 года обучения и программных занятий по физической культуре у студентов аграрного вуза наблюдалось увеличение нормотонических реакций сердечно-сосудистой системы после дозированной нагрузки: в группе ОФП на 11,2% на фоне значительного снижения количества реакций гипотонического типа (на 7,8%), в группе бокса на 3,6%, в группе спортивных игр на 3,8%.

Таким образом, полученные данные позволяют считать более целесообразным проведение занятий на первом курсе по программе общефизической подготовки, а со второго курса возможно разделение студентов по группам спортивных специализаций.

### Литература

1. Винокурова С.П., Щедрина А.Г. Морфофункциональные и конституциональные особенности организма юношей РС(Я) в зависимости от занятий спортом // Якутский медицинский журнал. - 2004. - С. 29.

2. Иорданская Ф.А. Мобильные технологии в оперативной диагностике оценки адаптации к нагрузкам и срочного восстановления работоспособности в условиях тренировочных мероприятий // Вестник спортивной науки. - 2022. - № 2. - С. 54-63.

3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. – URL: [https://www.studmed.ru/karpman-vl-belocerkovskiy-zb-gudkov-ia-testirovanie-v-sportivnoy-medicine\\_76ba614c757.html](https://www.studmed.ru/karpman-vl-belocerkovskiy-zb-gudkov-ia-testirovanie-v-sportivnoy-medicine_76ba614c757.html) (дата обращения 21.01.2023).

4. Долматова Т.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. – М.: Спорт, 2018. – 304 с.

5. Никифорова О.Н., Журбина А.Д., Бакулина Е.Д., Хотеева М.В. Адаптация и особенности функциональных возможностей девушек-футболисток с нарушениями слуха в зависимости от квалификации и возраста // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 9. - С. 40-42.

6. Никифорова О.Н., Маркин Э.В., Сорокин Д.В., Хотеева М.В. Спортивная подготовка в летнем полиатлоне на основе рационального распределения тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. - 2023. - № 1. - С. 94-96.

7. Курдюкова С.И., Воротник А.Н., Третьяков А.А. и др. Исследование уровня знаний курсантов о влиянии физических упражнений на умственную работоспособность // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). - С. 29-32

УДК 796/799

**ПРОСТИХИНА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Алтайский государственный аграрный университет, prostihina99@bk.ru;*

**ПОПОВА ОЛЬГА АНДРЕЕВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Алтайский государственный аграрный университет, popova\_o@list.ru;*

**ГУБАРЕВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА,**

*к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,  
Алтайский государственный педагогический университет, n.gubareva@mail.ru;*

**ИЛЬЮШЕНКО КСЕНИЯ ДМИТРИЕВНА,**

*магистрант,  
Алтайский государственный педагогический университет, kseniy@bk.ru*

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА**

**Аннотация.** Рассматриваются основные физкультурно-оздоровительные технологии как средство профилактики профзаболеваний специалистов агропромышленного комплекса.

С этой целью проведено анкетирование обучающихся второго курса Алтайского аграрного университета в рамках курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

*Ключевые слова:* физическая работоспособность, студенты, физкультурно-оздоровительные технологии, профилактика, профзаболевания.

**PROSTIKHINA N.M.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State Agricultural University, prostihina99@bk.ru;*

**POPOVA O.A.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State Agricultural University, popova\_o@list.ru;*

**GUBAREVA N.V.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of  
Theoretical Foundations of Physical Education,  
Altai State Pedagogical University, n.gubareva@mail.ru;*

**ILYUSHENKO K.D.,**

*undergraduate,  
Altai State Pedagogical University, kseniy@bk.ru*

## PHYSICAL AND HEALTH TECHNOLOGIES FOR THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES OF SPECIALISTS OF THE AGRO-INDUSTRIAL COMPLEX

**Abstract.** The authors consider the main sports and health technologies as a means of preventing occupational diseases of specialists in the agro-industrial complex. For this purpose, a survey of second-year students of the Altai Agricultural University was conducted as part of the course "Elective disciplines in physical culture and sports."

**Keywords:** *physical performance, students, sports and health technologies, prevention, occupational diseases.*

Одной из первоочередных социальных задач в настоящее время является сохранение здоровья населения. Это отражено в Федеральном законе от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В рамках вузовского образования кафедрами физического воспитания оказывается «физкультурно-оздоровительная услуга - деятельность, осуществляемая физкультурно-спортивной организацией независимо от ее организационно-правовой формы, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая в себя в том числе проведение физкультурных мероприятий» [4, 5].

В связи с этим проведен анализ наиболее многочисленных отраслей, в которых задействовано большинство населения в том числе в Алтайском крае и это профессии агропромышленного комплекса. Поэтому актуальным встает вопрос использования средств физической культуры для профилактики профзаболеваний специалистов данных профессий [1, 2].

По мнению ряда авторов, для данной цели оптимальным будет привитие культуры отношения к своему здоровью и как вариант, привитие знаний и умений использования физкультурно-оздоровительных технологий [3, 4].

В Алтайском государственном аграрном университете получают образование по огромному числу специальностей агропромышленного комплекса от управленцев и фермеров до агрономов. И кафедра физического воспитания в данном университете в ходе реализации образовательных программ «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» ставит целью не только обучить студентов, но и привить им фитнес-культуру и непрерывное применения полученных навыков уже в послевузовском периоде.

Для выявления интереса студенческой молодежи к приоритетным, по их мнению, физкультурно-оздоровительных технологий для поддержания своего физического здоровья и профилактики профзаболеваний было проведен опрос.

В опросе участвовали студенты второго курса в количестве 68 человек в возрасте 19-21 лет. Анкетирование проведено с использованием Yandex Forms, количество вопросов – 5.

С целью выявления оптимальных, по мнению студентов агропромышленного профиля обучения, видов физкультурно-оздоровительных технологий позволят повысить их физическую работоспособность были получены неоднозначные результаты, представленные в виде процентов и количество ответивших респондентов (табл. 1). При анализе анкеты учитывались положительные ответы.

Таблица 1

*Показатели опроса студентов по выявлению их интереса к применению физкультурно-оздоровительных технологий для профилактики профзаболеваний (% , n=68)*

№ пп	Вопросы анкеты	Ответы, %	Количество ответивших, число студентов
1	Выберите их предложенных физкультурно-оздоровительных технологий наиболее интересные для вас в настоящее время (расставьте их по значимости, где 1 соответствует наиболее важное, 5 менее интересное.		
	- шейпинг, стретчинг	33	22
	- бодибилдинг	27	18
	- спортивные игры	16	11
	- йога	13	9
	- закаливание	11	8
2	Выберите их предложенных физкультурно-оздоровительных технологий оптимальные для профилактики профзаболеваний при вашей профессиональной деятельности (расставьте их по значимости, где 1 соответствует наиболее важное, 5 менее интересное.		
	- йога	35	24
	- бодибилдинг	25	17
	- закаливание	20	14
	- шейпинг, стретчинг	10	7
	- спортивные игры	10	7
3	Для меня важно накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	90	60
4	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	85	58
5	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что вузовских занятий физкультурой недостаточно	93	63

По итогам проведенного опроса студентами проявлен интерес к большинству физкультурно-оздоровительных технологий, которые активно реализуются на кафедре физического воспитания в Алтайском государственном аграрном университете. Респондентами отмечено и преимущество вузовского физкультурного образования. Студентами отмечается, что на занятиях в рамках курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предоставляется информация о структуре физкультурно-оздоровительных занятий про-



филакτικο-оздоровительного характера, а также авторские методики преподавателей, которые основаны на применении различных форм физической активности.

Таким образом, у студентов, обучающихся по специальностям агропромышленного комплекса есть возможность освоить физкультурно-оздоровительные технологии для профилактики профзаболеваний.

### Литература

1. Азнабаев, О. Ф. Физическая культура и физическое воспитание в вузе / О. Ф. Азнабаев // Физическая культура и спорт в современном мире : Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – Р. 4-8.

2. Баженова, Н. А. Изучение отношения к физической активности среди студентов в рамках интегрированной программы по профилактике инфекционных болезней / Н. А. Баженова, А. И. Ткаченко, Ю. А. Князева // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 1. – С. 62-66.

3. Масыгутова, Л. М. Профессиональная заболеваемость работников агропромышленного комплекса Республики Башкортостан / Л. М. Масыгутова, А. Б. Бакиров, Э. Т. Валеева [и др.] // Пермский медицинский журнал. – 2012. – Т. 29, № 6. – С. 92-96.

4. Платонова, Т. В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности и ЗОЖ среди населения : Учебное пособие / Т. В. Платонова, Ю. А. Скачков, В. Г. Чванов ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2015. – 103 с.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // URL: <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/> (дата обращения: 10.06.2023).

УДК 796.4

**РЯБУХИНА ТАТЬЯНА ИВАНОВНА,**

*кандидат педагогических наук,*

*Волгоградский государственный аграрный университет,*

*miss.ryabuhina@yandex.ru*

**ПЛЕТЦЕР СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Волгоградский государственный аграрный университет,*

*S.Plettser@volgau.com;*

**НАВАЛЬНАЯ ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Волгоградский государственный аграрный университет*

*O.Navalnaya@volgau.com*

## **ЭВОЛЮЦИЯ РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ: ОТ ЗДОРОВЬЯ К СПОРТУ**

**Аннотация.** Представленный материал имеет теоретический, научный подход с целью последовательного структурирования информации, касающейся истории и эволюции развития аэробики в мире и России, от ее оздоровительной составляющей до вида спорта. А также, для расширения лекционного материала на тему «Аэробика» в рамках теоретического курса «Физическая культура» для студентов 1-2 курса Волгоградского государственного аграрного университета.

**Ключевые слова:** история развития аэробики; оздоровительная аэробика; спортивная и фитнес аэробика.

**RYABUKHINA T.I.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Volgograd State Agricultural University, miss.ryabuhina@yandex.ru;*

**PLETZER S.V.,**

*Senior Lecturer,*

*Volgograd State Agricultural University, S.Plettser@volgau.com;*

**NAVALNAYA O.S.,**

*Senior Lecturer,*

*Volgograd State Agricultural University, O.Navalnaya@volgau.com*

## **EVOLUTION OF THE DEVELOPMENT OF AEROBICS: FROM HEALTH TO SPORTS**

**Abstract.** The material presented has a theoretical, scientific approach in order to consistently structure information related to the history and evolution of the development of aerobics in the world and Russia, from its health component to the sport. And also, to expand the lecture material on the topic of "Aerobics" in the framework of the theoretical course "Physical Culture" for 1-2 year students of the Volgograd State Agricultural University.

**Keywords:** history of aerobics development; wellness aerobics; sports and fitness aerobics.

В современном мире существует распространенное общее понятие аэробики, как одного из видов оздоровительной гимнастики или средств физической культуры, представляющей собой непрерывный комплекс специально подобранных упражнений разнообразного характера: базовая аэробика (классическая, степ-аэробика); элементы танца (русско-народный, латиноамериканский, африканский, восточный и т.д.); упражнения, заимствованные из других видов спорта (футбол, восточные единоборства, волейбол и др.). Комплекс аэробики выполняется достаточно продолжительное время (от 15 мин до 1 ч) под музыкальное сопровождение поточным методом [1], охватывающий работу большой группы мышц (около 2/3 от мышечной массы тела), обеспечивающихся энергией за счет аэробных процессов. Такой подход характеризует оздоровительные виды аэробики, направленные на повышение уровня здоровья, общего функционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

Аэробика берёт своё начало в Древней Греции. Термин «аэробный» в переводе с греческого языка означает «аэр» - «воздух» и «биос» - «жизнь» [3]. В древние времена она считалась исключительно мужским видом спорта, разнообразностью гимнастики. Физические упражнения под стук барабанов и звуки оркестра были популярны среди спартанцев. Использовались с целью улучшения осанки, развития чувства ритма, совершенствование физических качеств, походки и пластичности движений. Античная аэробика была похожа на некоторые современные виды оздоровительной аэробики (гимнастики) и называлась «орхестрика» [5].

В конце XIX – начале XX века формируется аэробика как отдельное направление и связано оно с именем французского физиолога Жорж Демени (1850-1917). Им была придумана система упражнений, которая заключалась в гармонии движений, а так же в чередовании расслабления и напряжения мышц. Значительное внимание уделялось развитию ловкости и гибкости.

Жорж Демени считал, что движения должны выполняться непрерывно, этим самым дал начало методу поточного выполнения упражнений. По его мнению, перемена сложности упражнений от легких к сложным и, наоборот, обес-

печивает необходимый отдых для мышц. Данный метод построения тренировочного процесса является особенностью ритмической гимнастики и аэробики.

Система Франсуа Дельсарта (французский певец, вокальный педагог и теоретик сценического искусства) значительным образом повлияла на развитие гимнастики [2], он пробовал установить взаимосвязь между жестами, мимикой человека и его эмоциональными переживаниями.

В России и других странах ритмическая гимнастика начала интенсивно развиваться с 1912 г., когда были основаны первые курсы. Ниже представлена хронология развития танцевально-ритмического направления, в последовательности открытия различных спортивно-танцевальных студиях.

«Студия свободного танца и ритмика» под руководством известной балерины Айседоры Дункан, которая оказала значительное влияние на формирование ритмико-пластического направления, из которого затем сформировались современная художественная гимнастика со спортивной направленностью и аэробика как массовая форма физической культуры.

«Высшая школа художественного движения» З.Д. Вербовой при институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В программу обучения входило изучение таких дисциплин как ритмическая гимнастика и сольфеджио по Э. Жак-Далькрозу, пластика, акробатика, танец и составление произвольных упражнений. Студия готовила преподавателей гимнастики для школ и техникумов.

«Школа-лаборатория художественной гимнастики» русской балерины, балетмейстера и педагога Л.Н. Алексеевой, в которую привлекались женщины вне зависимости от возраста и телосложения. Система движения Алексеевой включает в себя культуры древних греков, востока, русскую и современную западную. В студии Л.Н. Алексеевой и ее учеников занимались не только взрослые, но и дети, а также подростки, страдающие заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в том числе костным туберкулезом.

«Школа танца и музыки «Гюнтершуле», открытая в 1923 г. в Германии известным музыкантом, композитором и педагогом Карл Орфом совместно с гимнасткой Доротеей Гюнтер, оказала большое влияние на развитие детской

гимнастики. Синтез движения, музыки и слова лежал в основе принципа Орфа. Его система была направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей детей и подростков с помощью игрового метода. В ней прослеживается тенденция к интеллектуализации гимнастики.

В 1940-х гг. при разработке курса ритмики в ГЦОЛИФКе проводились занятия экспериментальных групп, программа которых стала прообразом современной аэробики.

В середине XX века в программу оздоровительных занятий, помимо ритмики и гимнастики, входили сольфеджио, акробатика, импровизация и пластика движений. Существовало в те годы в России и другое учебное заведение, в котором обучали женщин любого происхождения и возраста. Это была школа и творческая студия в одном флаконе. Там преподавали ритмику, танцы и пытались развить в женщинах художественно-эмоциональное восприятие мира.

Среди оздоровительных направлений гимнастики, успешно культивируемых в Советском Союзе среди молодежи, особое место занимала система, разработанная в Эстонии Э. Идла, Х. Тидриксаар, Э. Куду и Л. Яансон-Мартис. В гимнастике широко используются предметы: палки, шарфы, ленты, обручи, скакалки и др. В целом это простейшая художественная гимнастика, вошедшая в советскую систему физического воспитания под названием «женская гимнастика».

В конце 60-х годов Западную Европу охватила джазовая музыка. формируется новое направление – джаз-гимнастика, основоположником которого считается Моника Бекман. Основу джаз-гимнастики составляют независимые друг от друга движения отдельных частей тела, часто аритмичные, выполняемые с различной скоростью и амплитудой.

В Америке в 70-х годах взяла своё начало такая форма, как аэробные танцы, основоположницей которых, является американская танцовщица Джеки Соренсен. Программа аэробных танцев включала в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. Аэробные танцы по своему содержанию и структуре наиболее похожи на современную аэробику.

Американский специалист в области физической культуры, доктор Кеннет Купер предложил балльную систему физических упражнений, которая имеет аэробный вид энергообеспечения (плавание, бег, лыжи) и впервые ввел термин «аэробика». Данная система является строго дозированной и первоначально создавалась для военных, позже была перенесена на широкий круг. Купер создал систему самооценки через таблицу, которая позволяет достаточно точно оценить свое физическое состояние, а также оценить то развитие, которое даётся организму от регулярных физических упражнений. Первоначально Купер в своей системе оздоровительных занятий рекомендовал исключительно циклические виды спорта, но в скором времени он включил в неё и гимнастическую аэробику. Последователем Купера в России стал Николай Амосов.

Чуть позже на арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные артисты. Первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда. В 1978 году она познакомилась с фитнес-тренером Лени Казден, которая продемонстрировала актрисе инновационную на тот момент технику аэробных тренировок.

Джейн Фонда разработала систему упражнений для женщин, которую называют по-разному: аэробические танцы, музыкальная аэробика, женская ритмическая гимнастика, аэробика. Занимаясь дома физическими упражнениями для поддержания формы, Джейн Фонда попробовала объединить движения с музыкой, а затем во время киносъёмок она показала свои эксперименты актерам, которые вызвали у них неподдельный интерес.

В 1980-е гг. аэробика начинает быстро развиваться в СССР. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления - ритмической гимнастики (позже было принято международное название «аэробика») - являлись Государственный центральный ордена Ленина Институт физической культуры и спорта и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК). Регулярно проводились семинары с участием ведущих мировых специалистов, работали курсы по оздоровительной и спортивной аэробике.

С середины 80-х годов в США, а затем и в странах Европы, Азии и Латинской Америки стали проводиться конкурсы и фестивали по аэробике, впоследствии преобразовавшиеся в соревнования. Как отмечает А.А. Сомкин (2001), свой вклад в развитие этого вида спорта внесли возникшие международные федерации АНАК (ANAC - Association of National Aerobic Championship), ФИСАФ (FISAF – Federation International of Sports Aerobics and Fitness), СУЗУКИ (The Suzuki World Cup), ИАФ (IAF – International Aerobic Federation). Спортивная аэробика - как один из видов гимнастики, развивающийся под руководством международной федерации – ФИЖ (FIG), существует с 1995 года.

В конце 1980-х гг. была создана Федерация спортивной аэробики СССР и первая команда по этому виду спорта, успешно выступившая в первых чемпионатах мира и Европы. Выходят первые публикации по аэробике Т. Лисицкой (1986-1994). ВНИИФК под руководством О. Ивановой популяризирует передачи на Центральном телевидении, организует выпуск пластинок. Усилиями ряда международных организаций, занимающихся проблемами фитнеса, медиков, физиологов, педагогов разрабатываются направления в аэробике, различающиеся между собой по следующим признакам: целевым установкам, составу средств, возрастным особенностям занимающихся; по уровню подготовленности занимающихся, проведению в различной «среде обитания»; по применению снарядов и использованию различных предметов; прикладные, лечебные виды аэробики.

В 1991 г. под руководством А.В. Сидневой создается Федерация аэробики России (ФАР), имеющая представительства во многих регионах страны, деятельность которой направлена на развитие и популяризацию оздоровительных видов аэробики. ФАР входит в одну из крупнейших в мире организаций по развитию аэробики - Международную федерацию спортивной аэробики и фитнеса (ФИСАФ), в связи с чем активно развивает новый вид спорта - фитнес-аэробику, принимает участие в крупных международных соревнованиях, орга-

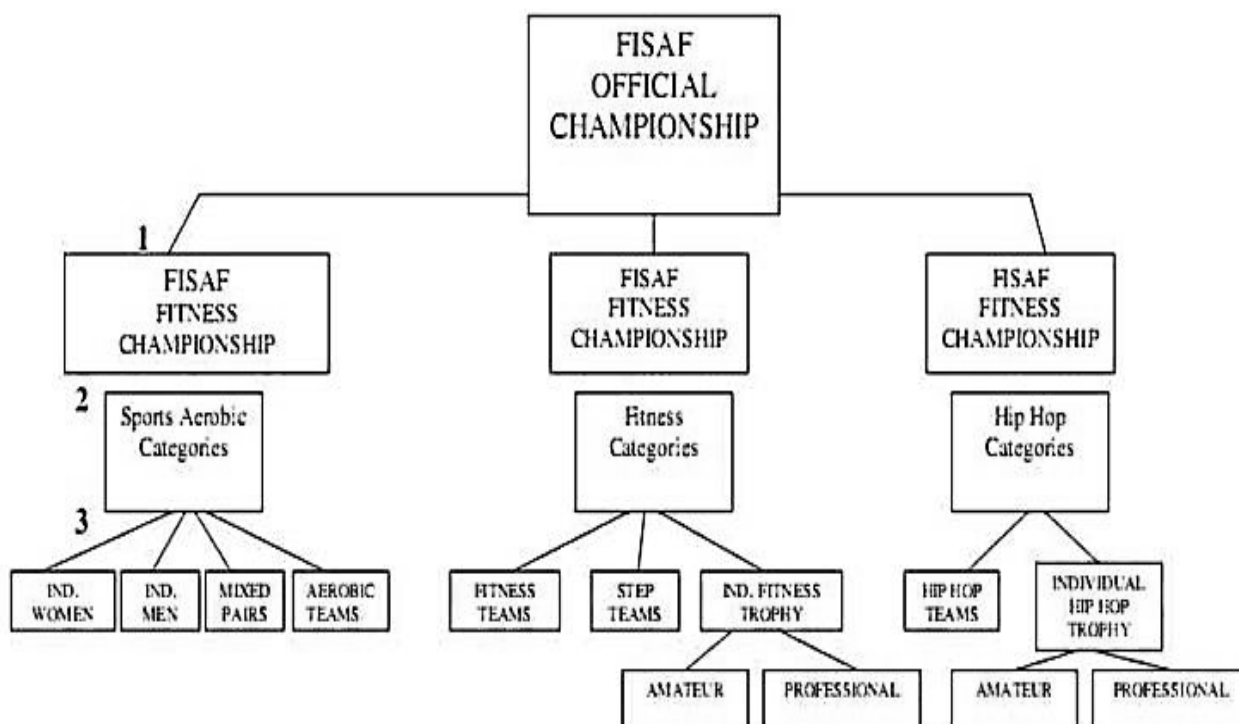
низует и проводит чемпионаты России, кубковые турниры, судейские и тренерские семинары.

В 2007 году была переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России». Первым Президентом ФАР была Лариса Валентиновна Сиднева, в настоящее время федерацию возглавляет Ольга Сергеевна Слуцкер. ФФАР аккредитована Федеральным агентством по физической культуре и спорту по виду спорта «Фитнес-аэробика».

На сегодняшний день ФФАР осуществляет свою деятельность по трем основным направлениям:

- спортивное – развитие массового вида спорта «Фитнес-аэробика»;
- образовательное – проведение обучающих семинаров по различным направлениям фитнеса, а так же семинаров для тренеров и судей;
- социальное – проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, оздоровительных занятий среди населения.

### Структура спортивной и фитнес аэробики по версии ФИСАФ



*1 уровень — Структура соревнований; 2 уровень — Дисциплины соревнований;  
3 уровень — Категории участников*



Развитием аэробики в Москве занимается Федерация аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики.

В начале XXI века по настоящее время Россия переживает настоящий бум фитнес-индустрии. Создается сеть крупных фитнес-клубов, а также более мелких, с недорогими фитнес-услугами.

В настоящее время ведущие мировые институты и центры здоровья разрабатывают свои технологии, используя благоприятный потенциал аэробных нагрузок. Лидером в этой области является университет Reebok (США), основанный в 1993 г. Его специалисты создали целый ряд оригинальных программ (Step-Reebok, Reebok Body Work, Sli-de-Reebok, Reebok City Jam и др.), получивших международное признание.

Широко внедряются различные программы аэробики и в вузах, в основном для студенток. Девушки хотят быть стройными, грациозными, избавиться от лишних килограммов, иметь хороший жизненный тонус. Занятия в группах аэробики проходят на фоне положительных эмоций, чему способствует специально подобранная музыка. В конце 80-х и начале 90-х годов XX века появились новые виды аэробики, такие как слайд, степ, аква-аэробика и др.

Спортивная аэробика как вид спорта по версии ФИЖ зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. Результатом подобных «междусобойчиков» и стал новый вид спорта. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта и взяла под свое крыло. Россия в этом плане идет в ногу со временем. История спортивной аэробики началась в нашей стране в 1989 году. В 1992 году была создана Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики, а в начале 2004 года благодаря политике ее нового президента Марианны Масленниковой этот вид спорта признал Госкомспорт.

Таким образом, в настоящее время термин «аэробика» подразумевает массовую популяризацию и развитие не только оздоровительных аэробных направлений среди широких масс населения, но и спортивных видов, которые в свою очередь подразделяются на «Аэробная гимнастика» по версии ФИЖ и «Фитнес-аэробика» под эгидой ФИСАФ.

### Литература

1. Лисицкая Т.С. Аэробика. В 2-х томах. Том 1. Теория и методика. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева / М., 2015. – 303 с.
2. Бушма, Т. В. Аэробика и шейпинг как современные средства адаптации студентов к физическим нагрузкам / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015. – Т. 10 (1). – С. 263–267.
3. Основы фитнес аэробики. Горбанева Е., Пармузина Ю., 2011 (140 стр.) / Учебники и пособия для вузов. – Волгоград
4. Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования. Мария Счастливецва, 2010 (48 стр.) книги / Физкультура и спорт / Мария Счастливецва
5. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев. Т.Н. Мостовая, 2017 (80 стр. Книги / Учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая)
6. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей / Ростов-на-Дону, 2012. – 186 с.
7. Купер К. Новая аэробика / К.Купер. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 124 с.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т.І. «Теория и методика»/Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232с.

## СЕКЦИЯ 2. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796/799

**БАРТЕНЕВА ЛЮДМИЛА МИХАЙЛОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Алтайский государственный аграрный университет, berteneva@list.ru;*

**СМОКОТНИНА ИРИНА МИХАЙЛОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Алтайский государственный аграрный университет, smokotnina@bk.ru;*

**КОЛПАКОВА ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Алтайский государственный университет, kolpakova\_33@gmail.ru;*

**ШУШУРЫХИН КОНСТАНТИН КОНСТАНТИНОВИЧ,**

*магистрант,  
Алтайский государственный педагогический университет, sh\_konstantin@bk.ru*

### РОЛЬ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

**Аннотация.** С целью продвижения ценностей здорового образа жизни, а также оптимизации некоторых показателей здоровья студенческой молодежи в Алтайском государственном аграрном университете в рамках физкультурного образования проводится подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). С этой целью в аграрном вузе на кафедре физического воспитания внедрен в практику модуль по подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студенческая молодежь, норматив, ГТО, физическое воспитание, физическая культура.

**BARTENEVA L.M.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State Agricultural University, berteneva@list.ru;*

**SMOKOTNINA I.M.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State Agricultural University, smokotnina@bk.ru;*

**KOLPAKOVA E.M.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State University, kolpakova\_33@gmail.ru;*

**SHUSHURYKHIN K.K.,**

*master's degree student,  
Altai State Pedagogical University, sh\_konstantin@bk.ru*

## ROLE OF THE GTO COMPLEX IN PROMOTING THE VALUES OF HEALTHY LIFESTYLE IN THE YOUTH ENVIRONMENT

**Abstract.** In order to promote the values of a healthy lifestyle, as well as optimize some of the health indicators of student youth, Altai State Agricultural University, within the framework of physical education, is preparing to pass the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO). For this purpose, a module on preparing students for passing the TRP standards has been put into practice at the Department of Physical Education.

**Keywords:** *physical fitness, student youth, standard, GTO (Ready for Labor and Defense), physical education, physical culture.*

В настоящее время одним из актуальных вопросов различных групп населения является сохранение их здоровья, повышение морально нравственных качеств, а также привитие чувства патриотизма [1, 2, 4]. С этой целью в стратегии развития общества полномасштабно реализуется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Одними из активно реализующих данный комплекс являются высшие учебные заведения. Наряду с физическими показателями данный комплекс позволяет сформировать и закрепить патриотические чувства как элемент нравственного воспитания студенческой молодежи. Данный комплекс позволяет эффективно повысить не только показатели физических качеств, но и способствует повышению мотивационной составляющей при занятиях физической культурой в ВУЗах [1, 3, 5].

Однако, привлечение студенческой молодежи к сдаче нормативов комплекса ГТО ложиться на плечи педагогического состава высших учебных заведений. С этой целью на кафедрах физического воспитания разрабатываются стратегические планы по реализации данного направления.

Одним из многочисленных по количеству обучающихся являются вузы, готовящие специалистов агропромышленного комплекса. Для данной категории студентов одним из важных вопросов является организация активного отдыха после трудовых будней и одним из способов активного времяпрепровождения может служить подготовка к сдаче норм ГТО [6, 7].

Программы на кафедре физического воспитания в АГАУ направлены на подготовку к выполнению нормативов VII, VIII ступеней комплекса ГТО. Данная программа содержит разделы подготовки к обязательным видам комплекса и к некоторым видам по выбору. Очень важно учитывать исходный уровень подготовленности студентов. Акцент при разработке программы делался на подготовку к видам испытаний, которые вызывают наибольшие трудности у юношей и девушек в процессе сдачи нормативов.

Результаты исследования свидетельствуют, что предлагаемый подход создает благоприятные предпосылки для достижения высоких результатов во всех видах комплекса ГТО, создаёт достаточный уровень освоения технической подготовленности для выполнения нормативных упражнений.

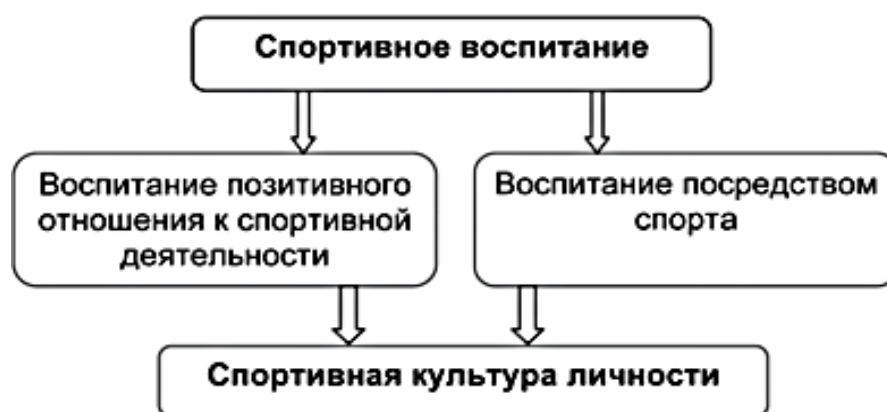


Рис. 1. Целевые установки спортивного воспитания (Лубышева Л.И., 2012)

На первом этапе студентам был предложен опрос (табл. 1) для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом, осведомленностью о ГТО и желанием сдать нормативы. На втором этапе по результатам констатирующего эксперимента нами была разработана и реализована экспериментальная методика по развитию двигательных способностей студентов; план мероприятий по внедрению Комплекса «ГТО» в аграрном университете. В методику были включены: мероприятия, направленные на возрождение движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); непосредственная работа педагога физической культуры на занятиях в учебное и внеучебное время.

*Таблица 1*

*Результаты исходного анкетирования студентов 1 курса*

Вопросы анкеты	Ответы студентов, %	
	да	нет
Знаете ли вы что такое ВФСК «ГТО»?	23	77
Хотите ли вы сдать нормы ВФСК «ГТО»?	38	62
Занимаетесь ли вы спортом?	61	39
Хотите ли вы быть сильным, быстрым, ловким и здоровым?	98	2

По итогам проведенного анкетирования можно заметить, что студенты (77%) пока плохо представляют, что такое ВФСК «ГТО» и лишь 38% готовы попробовать сдать нормативы. Вместе с тем 61% занимаются в различных спортивных секциях или самостоятельно. Студенты желают быть сильными, быстрыми, ловкими и здоровыми (98%).

*Таблица 1*

*Показатели данных комплекса ГТО*

The figure consists of four screenshots of the GTO complex test results for different age groups: 18-19, 20-24, 25-29, and 30-34 years old. Each screenshot shows a table of norms for various physical activities like running, swimming, and strength tests.

*Таблица 2*

*Результаты итогового анкетирования студентов 1 курса*

Вопросы анкеты	Ответы студентов, %	
	да	нет
Знаете ли вы что такое ВФСК «ГТО»?	100	0
Хотите ли вы сдать нормы ВФСК «ГТО»?	87	13
Занимаетесь ли вы спортом?	74	26
Хотите ли вы быть сильным, быстрым, ловким и здоровым?	99	1

На этом этапе 100% опрошенных были осведомлены о ВФСК «ГТО», количество желающих сдать нормативы выросло на 49%. Количество студентов, занятых в спортивных секциях, выросло на 13%.

Таким образом, в результате внедрения модуля по подготовке к сдаче норм ГТО на кафедре физического воспитания в Алтайском государственном аграрном университете позволил не только повысить мотивационную составляющую к занятиям физической культурой в среде студенческой молодежи, а также увеличил уровень их физической подготовленности по результатам анализа выполненных нормативов.

### Литература

1. Лубышева, Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности//Л.И. Лубышева//Теория и практика физической культуры. -2012. -№ 6. -С. 96-99.

2. Тарасова, О. А. Формирование знаний, умений и навыков рационального питания у студентов педагогического вуза / О. Тарасова, П. Сапрыкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 4(28). – С. 233-241.

3. Гераськин, А. А. Актуализация внедрения комплекса ГТО в практику учебного процесса студентов технического ВУЗа / А. А. Гераськин, В. Е. Павлов, Т. Ю. Белова, И. Ю. Горская // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи : Материалы 6-ой Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Омск, 28–31 января 2020 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2020. – С. 243-249.

4. Горбунова, В. С. Современный комплекс ВФСК (ГТО) как стимул развития студенческого физкультурного движения / В. С. Горбунова, Ю. С. Гвоздевских // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов V-ой Международной научно-практической

конференции, Шуя, 22 марта 2023 года. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2023. – С. 175-178.

5. Губарева, Н. В. К вопросу о комплексном подходе при повышении физической подготовленности занимающихся физической культурой / Н. В. Губарева, А. А. Наумов, Д. В. Белоуско, Г. А. Тарасевич // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7, № 1(22).

6. Хохлова, Е. П. Занятия по физической культуре в вузе, как путь формирования физической культуры у человека / Е. П. Хохлова, А. Х. Абзалова // Интернаука. – 2023. – № 8-2(278). – С. 16-20.

7. Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс] / Постановление Правительства Российской Федерации от 17.01.2023 № 33 "О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301180019?index=0&rangeSize=1>.

УДК 796/799

**БОРОДАЧЕВА СВЕТЛАНА ЕВГЕНЬЕВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Самарский государственный аграрный университет, lana.sotskova.70@mail.ru;*

**МЕЗЕНЦЕВА ВЕРА АНАТОЛЬЕВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Самарский государственный аграрный университет,*

*vera.mezenceva.78@mail.ru;*

**ИШКИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА,**

*старший преподаватель,*

*Самарский государственный аграрный университет, Olya\_2007\_85@mail.ru*

## **РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ**

**Аннотация.** Выявлены наиболее значимые факторы, определяющие физическую активность и двигательную деятельность женщин.

**Ключевые слова:** женщина, уровень здоровья, физическая работоспособность, здоровье, движение, двигательная активность.



**BORODACHEVA S.E.,**

*Senior Lecturer,*

*Samara State Agricultural University, lana.sotskova.70@mail.ru;*

**MEZENTSEVA V.A.,**

*Senior Lecturer,*

*Samara State Agricultural University, vera.mezenzeva.78@mail.ru;*

**ISHKINA O.A.,**

*Senior Lecturer,*

*Samara State Agricultural University, Olya\_2007\_85@mail.ru*

## ROLE OF MOTOR ACTIVITY IN A WOMAN'S LIFE

**Abstract.** This paper reveals the most significant factors that determine the physical activity and motor activity of women.

**Key words:** *woman, health level, physical performance, health, movement, physical activity.*

Согласно первой переписи населения в 1897 году, средняя продолжительность жизни в Российской империи составляла чуть более 30 лет. Мужчины не доживали до тридцати лет, а женщины жили чуть больше мужчин в среднем до тридцати двух лет. Наша страна отставала тогда по этим показателям от Западной Европы и США на 10-15 лет. Во второй половине девятнадцатого века продолжительность жизни увеличилась в России примерно на шесть лет. Такие низкие показатели были обусловлены высокой детской смертностью и частыми эпидемиями. Время шло, ученые делали великие открытия в медицине, появились эффективные лекарства увеличивалась продолжительность жизни населения.

Мы не всегда живем в спокойном и безопасном окружении. Ученые утверждают, что двадцать первый век отличается от других предыдущих столетий малоподвижным образом жизни. По данным исследования ученых человек теряет несколько лет жизни, только из-за вредных привычек и неактивного образа жизни. В итоге оказалось, что только недосыпание может забрать пять лет жизни человека. Женщины долгие годы пытаются разгадать секрет молодости и долголетия. В только ученые пришли к выводу, что лучшее, что может поддержать красоту и здоровье, так это физические нагрузки. Женский организм нуждается в особом уходе, так как он подвержен большим стрессам как в

период беременности, так и после рождения ребенка. Так же патологическое состояние в период родов и беременности может привести к материнской и детской смертности. Чтобы предотвратить патологии ученые предлагают средства повышения уровня здоровья путем занятий физической культуры и спортом. То есть физкультура выступает средством повышения уровня здоровья и репродуктивной функции у женщин. Физические упражнения благоприятно влияют на весь организм в целом, развивают выносливость, укрепляют иммунную систему. Но женская физиология очень отличается от мужской. Это соотношение жировой и мышечной тканей, распределение жира в организме женщины, тем самым объясняется в наличии определенных половых гормонов, которых нет у мужчин. Можно отметить, что физиологические особенности женского организма требуют особого подхода к выбору физических нагрузок.

Укрепляющие здоровье и профилактические эффекты физических упражнений неразрывно связаны с повышением физической активности, улучшением функций опорно-двигательного аппарата и усилением метаболизма. Положительное влияние на организм женщины оказывает физическая активность на свежем воздухе. Многие женщины разного возраста выходят на улицу на пробежку. Разумная физическая активности только укрепляет иммунитет. Умеренная активность продолжительностью от 30 до 60 минут может помочь иммунной системе.

Ходьба тоже помогает оставаться в тонусе. Современное молодое поколение сейчас очень мало ходит пешком, особенно в сравнении с прошлым веком. Неудивительно, что многие наши женщины имеют избыточную массу тела и таких становится все больше.

Молодеют и болезни, такие как артрозы, артрозы бедренных костей, коленей, остеохондрозы. У многих девушек уже в двадцать лет есть гипертония, ишемия сердца, диабет и другие заболевания.

Врач оториноларинголог, главный научный сотрудник ФГБУ НМИЦ ФМБА России, д.м.н Галина Тарасова – «Любое хождение будет стимулировать

дыхательную систему». Всем беременным женщинам и женщинам в послеродовом периоде не имеющим противопоказаний, рекомендуется: ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу для здоровья. Снижают риск развития рака молочной железы, как вторичная профилактика, регулярные занятия танцами, плаванием. Эти виды спорта расслабляют и снимают стресс. Ученые назвали плавание – самым полезным и безопасным спортом на планете.

Риск получить травму минимален, если не считать прыжков в воду. Заниматься могут почти все, включая людей с больным позвоночником или суставами. Плавание улучшает работу сердца.

Йога помогает укрепить суставы, повысить гибкость и общую выносливость. У женщин всегда есть мотивация: хорошо выглядеть, нравиться окружающим, иметь хорошее самочувствие и настрой. Ведь если женщина будет здоровой и уверенной в себе, значит будут здорова ее семья и дети.

Изменения в организме начинаются у женщин среднего возраста от 40 до 50 лет. Это состояние характеризуется сопутствующими нарушениями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и пищеварительной систем, а также избыточной массой тела, депрессией, нервно-психическими расстройствами, климактерическим синдромом, а также ограничение двигательной активности, неправильное питание, вредные привычки, стрессы на работе. В целом создаются значительные физические и психоэмоциональные перегрузки на организм и психику женщин, что приводит к резкому ухудшению их здоровья, быстрой утомляемости и преждевременному старению.

Большинство женщин двигаются менее одного часа в день, добираются до работы преимущественно на транспорте, не занимаются физическими упражнениями, обладают в три раза меньшими показателями величины двигательной активности, чем женщины этого же возрастного периода, преподающие дисциплину «Физическая культура и спорт».

В нашем университете, у женщин – преподавателей кафедры физической культуры и спорта двигательная активность составляет более двух часов в день. Они занимаются физическими упражнениями, в основном самостоятельно один-пять раз в неделю. При этом читают свою двигательную активность недостаточной и желали бы увеличить её объем. Цели и мотивы регулярной физической активности показали, что компонент укрепления здоровья при регулярной физической активности является приоритетным. Кроме того, для женщин также важны коррекция образа тела и снятие эмоционального напряжения. Не меньшую роль здесь имеет расслабление, переключение на другую деятельность. В качестве наиболее привлекательных видов двигательной активности указываются оздоровительная ходьба, аэробика, плавание, бег и спортивные игры.

Чем грозит отсутствие физической активности для женщин?

К ним относятся нарастающая утомляемость, истощаемость, снижение работоспособности, нарушения сна, повышенная нервозность без причины, регулярные головные боли различной интенсивности. Повышенный риск переломов, увеличение массы тела, одышка при легкой нагрузке, боли в спине

Упражнения для женщин – это лучшее, что можно придумать для красоты и здоровья своего тела. Они помогают поддерживать мышечный тонус, улучшают настроение и самооценку, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и даже некоторых форм рака.

Еще один плюс – начать тренироваться можно в любом возрасте, даже если до этого спорт казался чем-то далеким.

Упражнения стимулируют выработку коллагена и эластина у женщин, что приводит к улучшению внешнего вида кожи. Физическая активность способствует тому, что кожа становится более увлажненной, защищенной и устойчивой к морщинам.

Можно с уверенностью сделать заключение, что для женщин любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Он способствует профилактике и лечению инфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт и

диабет. Это помогает предотвратить высокое кровяное давление, поддерживать нормальный вес тела и может улучшить психическое здоровье, качество жизни и самочувствие. Регулярные тренировки заряжают энергией и разгружают нервную систему. Также они улучшают настроение и позволяют сохранить стройную фигуру.

### Литература

1. Ермукашева Е.Т. Оздоровительная физическая культура женщин-преподавателей, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Санкт-Петербург, 2010. – 220 с.

2. Сорокина М.А. Особенности функционального состояния центральной нервной системы у преподавателей высшей школы // Фундаментальные исследования. – №11. – 2008. – С. 28-32.

3. Рыбаковский Л.Л. Депопуляция и этнические аспекты в России / Социологические исследования. – 2015. – №4. – С.18-28.

4. Мезенцева В.А. Инновационные подходы, как способ формирования здорового образа жизни обучающихся // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 470-473.

5. Жукова Е.И., Мезенцева В.А. Роль занятий физической культурой в жизни человека // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. – С. 223-227.

УДК 796.011.1

**ВАЛИУЛЛИНА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА,**

*кандидат педагогических наук, доцент;*

**ВАЛИУЛЛИН ВАДИМ ВИЛЬЕВИЧ,**

*ст. преподаватель,*

*Башкирский государственный аграрный университет, bsausport@mail.ru*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Рассматривается роль физической культуры и студенческого спорта в формировании и продвижении здорового образа жизни среди молодежи. Анализируются преимущества спортивной активности для физического и психического здоровья, социальной интеграции и развития управленческих навыков.

**Ключевые слова:** *физическая культура; студенческий спорт; здоровый образ жизни; молодежь.*

**VALIULLINA O.V.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;*

**VALIULLIN V.V.,**

*Bashir State Agricultural University, bsausport@mail.ru*

## **ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN FORMING THE VALUE ATTITUDE OF YOUTH STUDENTS TO HEALTHY LIFESTYLE**

**Abstract.** This paper examines the role of physical culture and student sports in the formation and promotion of a healthy lifestyle among young people. The advantages of sports activity for physical and mental health, social integration and development of managerial skills are analyzed.

**Key words:** *physical culture; student sports; healthy lifestyle; youth.*

Физическая культура и студенческий спорт сегодня занимают неотъемлемое место в формировании здорового образа жизни среди молодежи. В современном мире, когда наша жизнь становится все более малоподвижной, а стресс становится все более распространенным, регулярная двигательная активность, систематизированная через физическую культуру, становится необходимым условием для поддержания физического и психического здоровья [1].

Очевидно, что спорт вносит огромный вклад в физическое здоровье. Регулярная физическая активность улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет и общую выносливость организма. Спорт помогает

контролировать вес, улучшает качество сна, повышает уровень энергии и делает нас более счастливыми и удовлетворенными жизнью.

Физическая культура является мощным инструментом социальной интеграции. Физическая активность и участие в спортивных мероприятиях могут способствовать общению, кооперации и солидарности между студентами, преодолевая социальные, культурные и даже политические барьеры.

Спорт может предложить уникальную среду для развития лидерских навыков. Ведь во время занятий спортом, студенты обучаются работать в команде, организовывать свои действия, принимать быстрые и взвешенные решения, что положительно сказывается на развитии их лидерских качеств. Кроме того, принятие на себя роли капитана команды, тренера или даже организатора спортивного мероприятия дает студентам возможность почувствовать себя в роли лидера и развить соответствующие навыки.

Однако, несмотря на все преимущества спорта, в настоящее время мы сталкиваемся с проблемой недостаточной активности студентов в этом направлении. Исследование, проведенное среди студентов Башкирского государственного аграрного университета, позволило выявить ряд факторов, влияющих на уровень их участия в спортивных мероприятиях:

Совмещение работы и учебы: 65% студентов заявили, что основной причиной пропуска занятий является совмещение учебы и работы. Данные студенты приводят причину в виде отсутствия свободного времени.

Отсутствие мотивации: 55% студентов отметили, что не имеют достаточной мотивации для посещения занятий физической культуры, утверждая, что занятия не интересны или не приносят видимой пользы.

Участие в конференциях и подготовка к сессии: 45% студентов говорят, что часто пропускают занятия из-за участия в научных конференциях или подготовки к сессии.

Неудобное расписание: 40% респондентов указали на то, что занятия по физкультуре проводятся в неподходящее для них время.

Недостаток оборудования: 35% студентов жаловались на недостаток современного спортивного оборудования и отсутствие комфортных условий для занятий.

Проблемы со здоровьем: 30% студентов отметили, что из-за проблем со здоровьем они не могут посещать занятия физической культуры.

Непрофильность дисциплины: 25% студентов считают, что физическая культура не связана с их будущей профессией, и поэтому не является приоритетной в их учебном графике.

Полученные данные указывают на сложность проблемы и показывают, что для повышения активности студентов в области спорта необходим комплексный подход.

Многие исследования подтверждают, что спорт и физическая активность способствуют улучшению социальных навыков и развитию дружеских связей. В одном из таких исследований, проведенном Морганом и Коллегами, было обнаружено, что студенты, занимающиеся спортом, оценивают свои социальные навыки значительно выше, чем те, кто не занимается спортом.

Важно отметить, что спорт способствует не только формированию новых социальных связей, но и укреплению уже существующих. Согласно исследованию Хансона, Каруса и Девоу, участие в командных спортивных играх укрепляет дружеские связи и способствует доверию между членами команды [2].

Кроме того, занятия спортом также могут способствовать улучшению коммуникативных навыков. Согласно исследованию, проведенному Брокком и др., занятия спортом способствуют развитию навыков общения, включая умение слушать, адекватно выражать свои мысли и чувства, а также принимать и уважать чужую точку зрения [3].

Следует отметить, что спорт также может быть важным инструментом интеграции для студентов-иностранцев или студентов, принадлежащих к национальным меньшинствам. Участие в спортивной деятельности помогает им более легко адаптироваться в новой социальной среде, укрепляет чувство принад-



лежности и идентичности. В своем исследовании, Блэк и др. обнаружили, что участие в спортивных мероприятиях способствует социальной интеграции студентов-иммигрантов и улучшает их социальные связи на новом месте [4].

Спорт и физическая культура так же в значительной степени способствуют развитию управленческих и лидерских навыков среди студентов. При участии в спортивных командах студенты часто принимают на себя роли лидеров, координируя тренировочные сессии, организуя соревнования и принимая ответственные решения. Это укрепляет их организационные способности, улучшает навыки управления и формирует способность быстро принимать решения.

В научном исследовании, проведенном Вознесенским и коллегами, было обнаружено, что студенты-спортсмены демонстрируют лучшие управленческие навыки по сравнению со своими не занимающимися спортом сверстниками. Участники исследования, регулярно занимающиеся спортом, показали более высокие показатели в области стратегического мышления, организации, планирования и реализации проектов [5].

Спорт также предлагает уникальную возможность для развития навыков работы в команде. Как отмечают Линдер и Марклунд в своем исследовании, участие в спортивной команде учащимся помогает лучше понять важность сотрудничества, общих целей и взаимного уважения для достижения успеха.

Также студенты, занимающиеся спортом, вносят вклад в общественную жизнь, организуя спортивные мероприятия и акции. В исследовании Грейс и Вайт отмечается, что это помогает укрепить их умение общаться с разными группами людей, вести переговоры и решать конфликты [5].

В целом, эти научные исследования подтверждают, что спорт способствует развитию управленческих и лидерских навыков, а также улучшает коммуникативные способности студентов. Ответственность, смелость, умение принимать решения и работать в команде - все это ценные навыки, которые формируются в процессе занятий спортом и могут быть применены в различных областях жизни.

В заключение, можно подтвердить и усилить наше понимание роли физической культуры и студенческого спорта в продвижении здорового образа жизни среди молодежи. Это не просто вопрос поддержания физической формы или укрепления здоровья. На самом деле, их роль гораздо глубже и шире, оказывая позитивное влияние на физическое, психическое и социальное благополучие студентов.

Важность физической активности для физического здоровья студентов является очевидной. Регулярная физическая активность помогает поддерживать здоровый вес, укрепляет костную ткань, улучшает иммунитет и общую выносливость организма. Однако важность этих аспектов идет дальше чисто физического здоровья. Ученые все больше признают связь между физическим и психическим здоровьем, подчеркивая, что физическая активность может быть эффективным средством борьбы со стрессом, улучшения настроения и даже снижения риска развития некоторых психических заболеваний.

В то же время, спорт играет важную роль в социальной интеграции студентов. Спортивные команды и клубы являются важными социальными сетями, предоставляющими студентам платформу для общения, обмена опытом, установления новых и укрепления старых социальных связей. Эти взаимоотношения могут служить поддержкой в академической жизни студента, облегчая обмен информацией и опытом, а также предоставляя эмоциональную поддержку в трудные периоды.

Активное участие в спорте дает студентам уникальную возможность развивать важные управленческие навыки. Эти навыки включают организацию, лидерство, принятие решений и ответственность, и все они важны для успеха как в академической среде, так и в будущей профессиональной жизни студентов [6].

Поэтому, инвестиции в физическую культуру и студенческий спорт, безусловно, принесут плоды. Долгосрочные выгоды включают улучшенное физическое и психическое здоровье, усиленные социальные связи, и более развитые

управленческие навыки. Все эти аспекты вместе помогут молодым людям преуспеть не только в академической жизни, но и в профессиональной карьере. Осознавая это, мы должны продолжать поддерживать и развивать спортивные программы и физическую культуру в наших образовательных учреждениях, чтобы максимально использовать эти многочисленные выгоды для блага нашей молодежи.

### Литература

1. Рябов А.А., Валиуллин В.В. Инновационные методики физического воспитания / В сборнике: Научное обеспечение инновационного развития АПК. материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XX Юбилейной специализированной выставки "АгроКомплекс-2010". 2010. С. 379-382.

2. Сырцова Е.В. Физическая культура и здоровьесбережение: Учебник / Е.В. Сырцова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 500 с.

3. Коробейников Г.В. Психофизиология физической активности: Учебник / Г.В. Коробейников. - К.: Олимпийская литература, 2018. - 500 с.

4. Исаев А.П. Управление в физической культуре и спорте: Учебник / А.П. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 350 с.

5. Захаров А.И. Физическая культура студентов: Учебник / А.И. Захаров. - М.: Аспект Пресс, 2017. - 400 с.

6. Валиуллин В.В., Валиуллина О.В., Хасанов А.Н. История развития спорта в Башкирском государственном аграрном университете / В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. материалы Всероссийской научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Некоммерческая организация "Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства"; ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет. 2015. С. 95-101.

УДК 796/799

**ГАБИБОВ АЛЬБЕРТ БЕЙДУЛАХОВИЧ,**  
*кандидат сельскохозяйственных наук, доцент,  
Донской государственной аграрной университет, gabibovalbert@yandex.ru*

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

**Аннотация.** В данный период времени намечается тенденция перехода от традиционного информационного обеспечения к информационным технологиям. Как мы можем заметить, за счёт активного внедрения технических средств обучения стремительно развивается процесс информативного обеспечения.

**Ключевые слова:** *информационные технологии, физическая культура, спорт.*

**GABIBOV A.B.,**  
*Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor,  
Don State Agricultural University, gabibovalbert@yandex.ru*

## **INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Abstract.** In a particular given period - the time of educational, the trend is outlined in the transition also from the universities of the traditional sports of information support to other technology to the information technology. As we can physically notice, due to the order of active and effective implementation of technical accumulation of funds for agricultural training, information is rapidly developing, the process of communication, the need for informational support, especially.

**Key words:** *need for informational abstract technologies, informational physical culture, sports.*

В настоящее время информационные технологии стремительно развиваются, и это имеет огромное значение для информатизации образования. Особое внимание уделяется образовательной системе, которая становится всё более технологически продвинутой. В РФ также происходит формирование информационного общества. Современные информационные технологии становятся одним из главных инструментов в образовании.

Информационные технологии играют ключевую роль в образовании, позволяя учащимся получать доступ к большому количеству информации и совершать более эффективные и продуктивные исследования. Также технологии позволяют педагогам создавать интерактивные уроки и использовать различные образовательные программы для того, чтобы повысить эффективность обучения [1].

В последние годы в Российской Федерации проводятся масштабные работы по внедрению информационных технологий в систему образования.

Таким образом, я могу сделать вывод о том, что информационные технологии в настоящее время являются неотъемлемой частью современной образовательной системы и играют важную роль в формировании информационного общества. В общем и целом, они помогают обучающимся и преподавателям достигать наивысших результатов в обучении и создают новые возможности для развития образования. [2]

У специалистов в области спорта рождается интерес о переходе к использованию новых информационных технологий, даже несмотря на трудности, которые возникают с организацией.

Также я хочу отметить, что применение информационных технологий используется при проведении Олимпийских игр и других спортивных соревнований. Информационные технологии способствуют быстрому сбору информации, её передачи, хранения, а также обработки в большом количестве. Стоит отметить, что персональные компьютеры используются для обработки результатов соревнований. Этот момент особенно важен для тех видов спорта, в которых результаты спортсменов оцениваются судьями-экспертами. [3]

Обозначим основные направления использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта:

- подготовка опытных специалистов и развитие личности для жизни в условиях прогресса информационного общества;

- осуществление заказа на людей, специализирующихся в области физической культуры и спорта, в связи с информатизацией;

- интенсификация всех уровней учебно-воспитательных и тренировочных процессов;

- необходимость в обработке результатов соревнований;

- необходимость в организации развивающих игр;

- необходимость мониторинга физического состояния и здоровья обучающихся.

- Поговорим о занятиях физической культуры в ВУЗах. Здесь также применяются методы практического освоения знаниями. Для того, чтобы учащиеся максимально могли проявлять свою активность, включать в работу двигательную и познавательную деятельность, преподаватели стараются выбирать самые подходящие методы обучения. [4]

- За счёт применения новых информационных технологий в сфере образования осуществляются следующие моменты: доставка информации, контроль за ходом её усвоения; показ иллюстративного материала; хранение информации (например, в виде комплексов общеразвивающих упражнений, документов планирования, карточек с подвижными играми, курсовых и дипломных работ); систематизация, контроль и анализ по динамике физического развития обучающихся.

- Первостепенное значение имеет физическая подготовка студентов. Их результаты определяются в ходе тренировок. Для достижения поставленных целей учащимся необходимо увеличивать свои нагрузки, для того чтобы выработать выносливость, силу, скорость и другие качества. На занятиях физической культуры педагоги используют свои знания, накопленные в течении долгого времени, всевозможные тренажеры, новейшие методики для тренировок. Всё это используется для оценки состояния обучающихся на занятиях. [1]

- Цифровое видео, цифровое табло и проекционная техника, а также различные измерительные системы, всё это современное оборудование, которым уже оснащены многие спортивные помещения, где проводятся занятия по физической культуре.

- Также стоит упомянуть использование датчиков, которые способны измерять частоты сердцебиения, давления, для того, чтобы избежать несчастных случаев и определить индивидуальную нагрузку, допустимую для каждого из студентов.

- В современное время студенты используют различные компьютерные гаджеты для фитнеса (термометры; шагомеры, которые позволяют измерять время и количество пройденных шагов; пульсометры, способные оповещать

человека о низкой физической активности в течении определённого времени; измерители давления). Все вышеперечисленные гаджеты помогают следить за здоровьем обучающегося.

- В бассейнах также используется современное оборудование, которое обладает функцией противотока для тренировок. Данное устройство обладает следующим принципом: вода течёт навстречу пловцу, в результате чего человеку приходится затрачивать больше усилий.

Также хочется упомянуть тренажёры для лыжников, фотофиниши для соревнований по лёгкой атлетике.

Подводя итоги данной статьи, я хочу сказать следующее: даже несмотря на то, что существует огромное количество направлений в использовании информационных технологий в сфере физической культуры и спорта, следует признать факт о том, что такие разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения.

### Литература

1. Давыдова У.В., Илларионова Д.Д., Габибов А.Б Социально-педагогические факторы как пути улучшения занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов аграрных вузов// Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. 20 апреля 2023 года [Электронный ресурс]. - Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2023. - Электрон, сетевое изд. - 471 с. - Режим доступа : <http://library.rsue.ru>.

2. Коник Г. А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. -Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). - 2009. - №4. - С. 68-74.

3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебное пособие. - Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2006. - 323 с.

4. Габибов А.Б. Влияние физической культуры и спорта на развитие личностных качеств студентов аграрного вуза// Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научной конференции. 23-28 сентября 2019 года, п. Новомихайловский. - Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019. - 399 с.

УДК 378.172

**ДЗЮБАЛОВ АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ,**  
*кандидат педагогических наук, доцент,  
Смоленская государственная сельскохозяйственная академия,  
a.dzubalov@yandex.ru*

### **СИСТЕМА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ**

**Аннотация.** Исследуются объективные и субъективные факторы определяющие участие студенческой молодежи в самостоятельной физкультурно-спортивной практике, а также уровень физкультурно-спортивной активности студентов и главные мотивы их участия в физкультурно-спортивной практике.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивная активность студентов, объективные и субъективные факторы, мотивация.

**DZYUBALOV A.V.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Smolensk State Agricultural Academy,  
a.dzubalov@yandex.ru*

### **SYSTEM OF FACTORS INFLUENCING INDEPENDENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS IN THEIR FREE TIME**

**Abstract.** The paper examines the objective and subjective factors that determine the participation of students in independent physical culture and sports practice, as well as the level of physi-



cal culture and sports activity of students and the main motives for their participation in physical culture and sports practice.

*Key words: independent physical education and sports, physical culture and sports activity of students, objective and subjective factors, motivation.*

Актуальность решения задач связанных с повышением физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи, определяется прежде всего целями и задачами, которые ставит руководство страны в сфере развития физической культуры и спорта. Необходимо в ближайшие годы добиться чтобы до 80% нашей молодежи занимались физической культурой и спортом на регулярной основе, а сейчас же эта доля составляет около 50%.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются хорошим дополнением к организованным формам занятий (учебных, в секциях, клубах и т.д.), а также могут эффективно компенсировать последние в случае их отсутствия.

Целью исследования является определение основных групп факторов влияющих на самостоятельную физкультурно-спортивную активность студентов.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями как форма физкультурно-спортивной деятельности характеризуются прежде всего добровольностью и независимостью, а также осознанной целенаправленностью и личной инициативностью её участников. Как и любая другая деятельность в сфере свободного времени, она плохо поддается прямому директивному регулированию. В данном случае возможно лишь косвенное регулирование через субъективные цели, интересы, мотивы самого человека. Однако механизмы такого регулирования в сфере физической культуры и спорта, и в частности самостоятельной физкультурной деятельности, изучены пока недостаточно. Решение проблемы приобщения студентов к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям в свободное время требует более полного раскрытия педагогических и социально-психологических основ управления активностью личности в сфере физической культуры.

Многочисленные исследования показали, что выбор той или иной деятельности в свободное время всегда в определенной степени обусловлен рядом

факторов: социальными условиями, общением, культурой, жизненной средой, окружающей человека, его воспитанием, образованием и т.п. Среди множества этих факторов можно выделить объективные факторы и индивидуально-личностные.

К группе объективных факторов в данном случае можно отнести: социальное положение студентов, характер их основной деятельности, материально-бытовые условия, наличие доступных стадионов, спортивных залов, инвентаря, количество свободного времени и др.

Индивидуально-личностные факторы включают: потребности личности, её интересы, ценностные ориентации, мотивы и характер их проявления в различных формах физкультурно-спортивной деятельности, а также специальные физкультурные знания, умения и навыки.

Касаясь объективных факторов, следует отметить, что в настоящее время в высших учебных заведениях для развития самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом определенные объективные предпосылки уже имеются. В значительной степени это связано с тем, что большинство вузов страны располагает собственной материально-спортивной базой: стадионами, спортивными залами и площадками, лыжными базами и т.п.

В этих условиях, когда материально-бытовые факторы не являются главным и непреодолимым препятствием для занятий физической культурой и спортом, в процессе приобщения студентов к самостоятельным физкультурным занятиям значительно возрастает роль субъективных и других индивидуально-личностных факторов, которые обуславливают внутреннюю регуляцию поведения и деятельности человека.

Проведенные нами исследования субъективных аспектов отношения студенческой молодежи к физической культуре, показали, что основная часть студентов достаточно позитивно оценивают социальную и оздоровительную значимость физкультурно-спортивной деятельности. При этом обращает на себя внимание тот факт, что основная масса студенческой молодежи чаще высказывается в пользу такой физкультурной деятельности, которая служила бы для

них необходимым средством физической рекреации, а не имела бы жесткой направленности на спортивные достижения. Это же подтверждают и ведущие мотивы физкультурно-спортивной деятельности студентов. Среди наиболее значимых они отмечают: общее развитие физических качеств, улучшение состояния здоровья, коррекция фигуры, удовольствие от занятий любимым видом спорта. [1]

В контексте нашего исследования определенный интерес представляет оценка студентами причин, мешающих им систематически заниматься физической культурой и спортом. Среди таких причин на первом месте как у юношей, так и у девушек – недостаточное количество свободного времени. Многие студенты указали, что вынуждены подрабатывать после учебы. Далее у юношей идут отсутствие условий, отсутствие желания, интереса, у девушек – неумение организовать свое свободное время, усталость после занятий.

Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют о том, что большинство студентов весьма положительно относятся к физической культуре и спорту, высоко оценивая их социальную и личную значимость. И в то же время еще значительная часть юношей и девушек практически не используют в свободное время занятия физическими упражнениями как средство активного отдыха, укрепления здоровья и физического совершенствования. Среди причин, мешающих заниматься физической культурой и спортом, 20% опрошенных студентов называли слабую физическую подготовку в школе, отсутствие необходимых умений и навыков. Многие из этих студентов стесняются, что на занятиях физическими упражнениями у них - не все получается.

Если учесть, что у значительной части студенческой молодежи ведущим мотивом участия в физкультурной деятельности является желание улучшить настроение, получить удовольствие, то о каком удовольствии может идти речь, если человек не владеет уверенно двигательными умениями и навыками, не умеет грамотно организовать и построить занятие. Вряд ли в этом случае у него будет твердая уверенность и в том, что эти занятия окажутся эффективными и принесут пользу для здоровья.

Проведенные исследования позволили выделить три основные группы факторов, влияющих на включенность студентов в самостоятельную физкультурную практику.

Первая группа – объективные факторы: ограниченность свободного времени, финансовых средств, доступность материально-спортивной базы.

Вторая группа – субъективные факторы; интересы, мотивы, ценностные ориентации, отражающие сформированное отношение и предрасположенность личности к физкультурно-спортивной деятельности.

Третья группа факторов отражает степень практической готовности студентов к самостоятельной физкультурной практике – уровень их специальных физкультурных знаний, организационно-методических и двигательных умений (техническая подготовленность в том или ином виде спорта).

Общий анализ системы факторов, определяющих участие студентов в самостоятельной физкультурной практике, позволяет сделать вывод, что эта проблема должна решаться в двух направлениях.

Первое – создание объективных условий более широкой и доступной материально-технической базы для занятий физическими упражнениями в свободное время.

Второе – формирование предрасположенности и готовности личности к самостоятельной физкультурной деятельности. Готовность в данном случае рассматривается как интегративное понятие, включающее как характеристики мотивационно-ценностной сферы, отражающие внутреннюю предрасположенность к самостоятельной физкультурной деятельности, так и систему специальных физкультурных знаний, умений и навыков, определяющих функциональные возможности ее практической реализации.

### **Литература**

1. Дзюбалов А.В. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни [Текст] / А.В. Дзюбалов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Сборник материалов Всероссийской научно-практ. конф. с международным участием Краснодар, 2009. С.45-48.

УДК 796

**ЕЛИСТРАТОВ ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ,**

*кандидат биологических наук, доцент,*

*Казанский государственный аграрный университет, Dima-e-87@mail.ru;*

**КОЧНЕВ АНДРЕЙ ЮРЬЕВИЧ,**

*аспирант,*

*Казанский государственный аграрный университет, Kaf.fv.kgau@mail.ru;*

**МОЖГИНА ВАЛЕРИЯ АЙДАРОВНА,**

*студент,*

*Казанский государственный аграрный университет, Kaf.fv.kgau@mail.ru*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА**

**Аннотация.** Рассматривается вопрос о том, как систематические занятия физической культурой и спортом влияют на умственную деятельность студента и какие привычки помогут им достичь максимальных результатов в этих областях своей жизни. Разумный баланс между умственной и физической активностью позволяет студентам сохранять высокую работоспособность, повышать уровень концентрации внимания и достигать успеха, как в учебе, так и в личной жизни.

**Ключевые слова:** *физическая культура и спорт, студенты, умственная деятельность.*

**ELISTRATOV D.YE.,**

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,  
Kazan State Agricultural University, Dima-e-87@mail.ru;*

**KOCHNEV A.YU.,**

*Post-graduate student,  
Kazan State Agricultural University, Kaf.fv.kgau@mail.ru;*

**MOZHGINA V.A.,**

*student,  
Kazan State Agricultural University, Kaf.fv.kgau@mail.ru*

## **INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE MENTAL ACTIVITY OF THE STUDENT**

**Abstract.** We consider the question of how systematic physical education and sports affect the mental activity of a student and what habits will help them achieve maximum results in these areas of their life. A reasonable balance between mental and physical activity allows students to maintain high performance, increase the level of concentration and achieve success, both in school and in personal life.

**Key words:** *physical culture and sports, students, mental activity.*

В современном обществе сохранение здоровья молодежи является сложной и многогранной проблемой. Согласно опросу студентов высших учебных заведений, количество здоровых студентов снижается с каждым курсом, в то время как количество страдающих хроническими заболеваниями увеличивается на 20%. Это связано с тем, что студенческая деятельность требует многих усилий в аудиториях, при этом двигательная активность снижается, особенно у старшекурсников. Неправильное питание и психологическая перегрузка также способствуют ухудшению здоровья [1].

Изучение учебной нагрузки - популярная область исследований, которая включает психофизиологические и социально-психологические компоненты. Проблема эффективного усвоения нового материала является одной из главных для студентов высших учебных заведений. Студенты сталкиваются с огромным психологическим стрессом и большим объемом новой профессиональной информации. В результате эмоционального и нервно-психологического стресса происходят изменения в функционировании дыхательной, сердечно-сосудистой и других органов и систем, что может вызвать переутомление и проблемы со здоровьем. Студентам важно сохранять хорошую физическую форму, чтобы справляться с нагрузками учебного процесса и поддерживать бодрость духа. В данной статье мы рассмотрим вопрос о том, как систематические занятия физической культурой и спортом влияют на умственную деятельность студента и какие привычки помогут им достичь максимальных результатов в обеих областях своей жизни. Замкнутые циклы возбуждения, порождаемые умственным напряжением в коре головного мозга, могут вызвать различные нарушения, такие как нарушения сна, апатия, раздражительность, мышечное напряжение, судороги и плохое восстановление нервной и физической энергии в течение дня. Органы и мышцы человека перестают быть источником импульсов для мозга и саморегулирующим механизмом нервной системы при длительном умственном труде. Для уменьшения образования монотонного напряжения в нервной системе необходимы изменения в трудовой деятельности [2].

Физическая активность имеет огромное значение для здоровья человека. Она способствует укреплению мышечной системы, улучшению работы сердца и легких, повышению выносливости и общего тонуса организма. Кроме того, многие исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на умственную деятельность человека. Человеческий организм состоит из мышц в количестве от 35 до 55 процентов. Когда мышцы сокращаются, они генерируют множество нервных импульсов, которые обеспечивают сенсорный поток в мозг для поддержания их работоспособности и тонуса. Мозг активно саморегулируется, используя эти импульсы, которые поступают от мышц. Следовательно, очевидно, что общее здоровье тесно связано с умственной деятельностью, а физические упражнения играют важную роль в этой связи. Можно проследить взаимосвязь между физической и интеллектуальной активностью по следующей схеме. При выполнении сложных задач и усвоении материалов выражение лица становится сосредоточенным, а губы поджатыми. Это проявляется сильнее, если задача сложная или вызывает эмоции. Организм непроизвольно напрягает мышцы, которые сгибают и разгибают коленный сустав. Однако, длительная работа над такими задачами может привести к зависимости от них, что снижает работоспособность. Это происходит из-за процесса торможения, когда кора головного мозга не может справиться с нейронным возбуждением, которое распространяется по всей мышечной системе. Однако, физические упражнения и активные движения могут снять напряжение и освободить мышцы.

Ритмичное растягивание, попеременное напряжение и сокращение различных групп мышц, а также расслабление позволяют мозгу и нервной системе поддерживать работоспособность. Эти движения характерны для бега, ходьбы, катания на коньках и лыжах. Для эффективной интеллектуальной деятельности необходимо иметь тренированный мозг и тренированное тело, а также мышцы, которые помогают нервной системе справляться с умственными нагрузками.

Уровень физической подготовки напрямую влияет на активность и устойчивость внимания, памяти и способности к обработке информации [3].

Изучение этого вопроса позволяет определить следующие причины, по которым занятия физкультурой считаются полезными для умственной деятельности:

#### 1. Уменьшение стресса

Студентам часто приходится сталкиваться со стрессом: это может быть связано с экзаменами, написанием курсовых работ или дипломных проектов. Систематические занятия физкультурой помогают уменьшить стресс и снять нервное напряжение, что положительно влияет на работу мозга.

#### 2. Улучшение концентрации

Регулярные тренировки способствуют улучшению концентрации внимания и памяти. Это достигается благодаря повышенному кровообращению и поступлению больших количеств кислорода в организм при физической нагрузке.

#### 3. Повышение эффективности работы мозга

Занятия спортом не только уменьшают стресс и повышают концентрацию внимания, но и способствуют активации мозговых процессов. Регулярные тренировки помогают усилить синаптическую связь между нейронами, что приводит к более быстрой и эффективной работе мозга [4].

Рационально подобранная физическая нагрузка до, во время и после интеллектуальной деятельности оказывает прямое влияние на работу мозга, поскольку психические процессы сильно зависят от выносливости, скорости и силы. Для достижения максимальной работоспособности необходимо точно определить уровень физической активности, который наилучшим образом соответствует уровню физической подготовки человека. Полный эффект восстановления возможен лишь при определенном уровне физической активности. В последние десятилетия все больше исследований подтверждают связь между физической активностью и умственной деятельностью. Результаты этих исследований показывают, что систематические занятия физической культурой и спортом могут положительно влиять на когнитивные функции человека.



Одно из примечательных исследований было проведено в 2011 году учеными из Университета Британской Колумбии (Канада). В нем участвовали студенты, которые занимались аэробикой не менее двух часов в неделю. Результаты тестирования показали, что они имели лучшую работоспособность передней части мозга, отвечающей за принятие решений и планирование поведения. Другое исследование, проведенное в 2014 году Гарвардским университетом (США), выявило связь между физической активностью и образовательными достижениями. Участники исследования были разделены на две группы: те, кто занимался физической культурой и спортом, и те, кто не занимался. Результаты показали, что у студентов из группы с физической активностью были более высокие оценки по математике и чтению.

Также важно отметить исследование, проведенное в 2015 году учеными из Университета Иллинойса (США), которые изучали воздействие систематических занятий физической культурой на функции мозга при выполнении задач. Участники эксперимента выполняли тесты на скорость реакции, точность и память. Результаты показали, что студенты, которые регулярно занимались спортом или физическими упражнениями, имели лучшую работоспособность мозга при выполнении задач. Если вы хотите получить значительную пользу от физической активности, то небольшие объемы не подойдут. С другой стороны, чрезмерная физическая активность может привести к переутомлению и снижению производительности труда. Многие люди думают, что учеба должна быть единственным приоритетом, и игнорируют свое здоровье. Однако, исследования показывают, что занятия физической культурой помогают студентам улучшить свою успеваемость, получать более высокие оценки и лучше усваивать информацию. Следовательно, забота о своем организме может привести к большим успехам в учебе.

Из многочисленных исследований можно сделать вывод о том, что систематические занятия физической культурой и спортом имеют положительное влияние на умственную деятельность студентов. Увеличение объема кислорода, поступающего в организм при занятии спортом, повышает уровень кисло-

рода в мозгу, что благотворно влияет на работу нервной системы и умственную активность. Физическая активность также помогает справиться со стрессом и усталостью, которые часто возникают в периоды экзаменов или напряженной учебной недели. Это позволяет студентам лучше сосредоточиться на задачах и повысить эффективность обучения [4].

Однако не следует забывать о том, что для достижения успеха как в учебе, так и в жизни необходим баланс между умственной и физической деятельностью. Слишком интенсивные тренировки или избыточная нагрузка на работу мозга могут привести к перегрузке организма и снижению производительности. Поэтому наиболее эффективным является подход, в котором студенты регулярно занимаются физической культурой и спортом, но при этом не ущемляют время, отведенное на учебу и отдых. Разумный баланс между умственной и физической активностью позволяет студентам сохранять высокую работоспособность, повышать уровень концентрации внимания и достигать успеха как в учебе, так и в личной жизни.

### Литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. — 2015. — №18. — С. 423-425.
3. Губина Н.В., Колпакова Е.М. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3-5.
4. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Федоров Н.А. Роль здоровьесберегающих технологий для кадрового обеспечения АПК // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. Материалы Национальной научно-практической конференции, 17-18 сентября 2019 г. – г. Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. – С. 239-244.

УДК 796/799

**КЛИМЕНКО АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ,**

*кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры физической культуры и воспитания,*

*Кубанский государственный аграрный университет, klimenkoa71@mail.ru;*

**МАЛЬЦЕВ ВАСИЛИЙ МИХАЙЛОВИЧ,**

*студент, факультет “Цифровая экономика и инновации”,*

*Кубанский государственный аграрный университет, maltsev\_2018@list.ru*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Аннотация.** Физическая культура и студенческий спорт играют важную роль в продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи в современных условиях. В эпоху технологического прогресса и изменяющихся образцов поведения молодых людей, сохранение и укрепление здоровья становятся особым приоритетом. Статистика свидетельствует о растущих проблемах, связанных с недостаточной физической активностью, неправильным питанием и другими негативными привычками, которые отрицательно влияют на здоровье молодежи.

**Ключевые слова:** *физическая культура, здоровый образ жизни, молодежь, физические упражнения, пропаганда здоровья.*

**KLIMENKO A.A.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor of physical culture and education,*

*Kuban State Agricultural University, klimenkoa71@mail.ru;*

**MALTSEV V.M.,**

*student of Digital Economy and Innovation,*

*Kuban State Agricultural University, maltsev\_2018@list.ru*

## **ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND STUDENT SPORTS IN PROMOTING THE VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE IN MODERN CONDITIONS**

**Abstract.** Physical culture and student sports play an important role in promoting the values of a healthy lifestyle among young people in modern conditions. In the era of technological progress and changing patterns of behavior of young people, the preservation and promotion of health are becoming a special priority. Statistics show growing problems associated with insufficient physical activity, poor nutrition and other negative habits that negatively affect the health of young people.

**Keywords:** *physical culture, healthy lifestyle, youth, physical exercises, health promotion.*

Сегодняшняя молодежь сталкивается с вызовами, такими как сидячий образ жизни, чрезмерное использование гаджетов и высокий уровень стресса. В связи с этим, необходимо активно пропагандировать и популяризировать цен-

ности здорового образа жизни, и физическая культура и студенческий спорт являются эффективными инструментами в достижении этой цели.

Статистика свидетельствует о тревожных тенденциях в области здоровья молодежи. Недостаточная физическая активность, сопряженная с увеличением времени, проводимого перед экранами устройств, приводит к возникновению проблем со здоровьем, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и психические расстройства. Согласно исследованиям, только небольшая доля молодых людей выполняет рекомендации по физической активности, и большинство не уделяет достаточного внимания своему физическому и психическому благополучию.

Именно в такой ситуации физическая культура и студенческий спорт играют существенную роль во внедрении здорового образа жизни в молодежной среде. Они не только способствуют улучшению физического состояния студентов, но и способны развивать такие важные черты, как дисциплина, смелость, командный дух и самодисциплина.

В данной научной статье мы рассмотрим роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях. Мы проанализируем актуальные статистические данные, исследуемые проблемы и преимущества, а также предложим рекомендации и практические подходы, которые помогут молодежи воспринять и внедрить здоровый образ жизни через физическую культуру и студенческий спорт.

Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях.

Физическая культура и студенческий спорт имеют важное значение в продвижении и формировании ценностей здорового образа жизни среди молодежи. В настоящее время молодежь сталкивается с различными вызовами, включая низкую физическую активность, плохое питание и увлечение электронными устройствами. Это приводит к росту заболеваемости ожирением,

сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими хроническими заболеваниями [1]. Физическая культура и студенческий спорт предлагают эффективные стратегии для борьбы с этими проблемами.

**Физическая активность и здоровье молодежи.** Статистические данные свидетельствуют о том, что уровень физической активности среди молодежи недостаточен. Согласно исследованию, проведенному Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), менее 20% молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет достигают рекомендуемой нормы физической активности, состоящей из 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут интенсивной активности в неделю [2]. Это является серьезной проблемой, так как недостаток физической активности связан со множеством здоровоторных проблем, включая ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и депрессию.

**Влияние физической культуры и студенческого спорта на молодежь.** Физическая культура и студенческий спорт играют важную роль в борьбе с низким уровнем физической активности среди молодежи. Участие в регулярных физических тренировках и занятиях спортом помогает улучшить физическую форму, развить координацию и гибкость, а также повысить уровень выносливости. Более того, физическая активность способствует укреплению иммунной системы, снижает риск развития хронических заболеваний и улучшает общее самочувствие молодых людей [3].

Исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень самооценки и лучшую психологическую устойчивость. Спортивные команды и группы предлагают молодым людям возможность социализации, развития лидерских навыков и укрепления дисциплины. Эти навыки являются важными в практической жизни и будут полезными для студентов в их будущих карьерах.

Физическая культура и студенческий спорт играют существенную роль в продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи. Они помогают бороться с проблемами низкой физической активности и способствуют

укреплению физического и психологического здоровья [4]. Молодежь, занимающаяся физической культурой и спортом, получает не только физические преимущества, но и развивает ценные навыки и качества, которые влияют на их общую жизнь и будущие достижения.

### **Заключение**

В настоящей статье была рассмотрена важная роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи в современных условиях. Статистические данные подтверждают, что молодежь испытывает недостаток физической активности, что приводит к росту риска развития различных заболеваний.

Однако физическая культура и студенческий спорт предлагают эффективные стратегии для борьбы с этими проблемами.

Участие в физической культуре и спорте способствует улучшению физического и психологического здоровья молодежи. Регулярные тренировки и физические нагрузки укрепляют иммунную систему, улучшают физическую форму и способствуют профилактике различных заболеваний. Кроме того, студенческий спорт способствует развитию лидерских навыков, дисциплине и социализации.

Таким образом, физическая культура и студенческий спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни среди молодежи. Они предлагают молодым людям не только физические преимущества, но и развивают ценные навыки и качества, которые оказывают положительное влияние на их общую жизнь и будущие достижения.

В дальнейшем исследовании в этой области необходимо углубить наше понимание о том, каким образом физическая культура и студенческий спорт могут быть эффективно интегрированы в молодежную среду для продвижения здорового образа жизни. Также важно разработать и реализовать программы и мероприятия, направленные на стимулирование участия молодежи в физической активности и спорте.

## Литература

1. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010.
2. Telama R., et al. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *Am J Prev Med.* 2005.
3. Eime R.M., et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013.
4. Faulkner G., et al. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in Ontario secondary students. *J Adolesc Health.* 2013.

УДК 796/799:378

**КУЗНЕЦОВА ЗИНАИДА ВАСИЛЬЕВНА,**

*кандидат педагогических наук,*

*Краснодарский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина;*

**ИВАКИНА МАРИНА ГЕННАДЬЕВНА,**

*студент,*

*Краснодарский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина*

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИТ-СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

**Аннотация.** Анализируется важность студенческого спорта и физической культуры в системе среднего профессионального образования для студентов ИТ-специальностей. Особое внимание уделяется преимуществам таких занятий, включая улучшение физического состояния, повышение учебной продуктивности и способность эффективно справляться со стрессом. Важность создания соответствующей инфраструктуры и поощрения здорового образа жизни также подчеркивается.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни; популяризация; здоровье; молодежь; спорт; отдых; компьютеры.*

**KUZNETSOVA Z.V.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Kuban State Agricultural University named after I. T. Trubilin;*

**IVAKINA M.G.,**

*Kuban State Agricultural University named after I. T. Trubilin*

## STUDENT SPORT AND PHYSICAL EDUCATION FOR IT STUDENTS

**Abstract.** This paper analyzes the importance of student sports and physical education in the system of secondary vocational education for students of IT specialties. Special attention is paid to

the benefits of such activities, including improved physical condition, increased academic productivity and the ability to effectively cope with stress. The importance of creating appropriate infrastructure and promoting a healthy lifestyle is also emphasized.

*Keywords: healthy lifestyle; popularization; health; youth; sports; recreation; computers.*

В наше время, когда IT-индустрия развивается со скоростью света, все больше студентов выбирают IT-специальности в качестве своей будущей профессии. Однако, вместе с ростом интереса к этой области, возрастает и необходимость поддержания здорового образа жизни. Ведь длительное время, проведенное перед компьютером, может негативно сказаться на физическом здоровье студентов.

Последствия сидячего образа жизни гораздо опаснее, чем предполагают многие. Проводя за компьютером по 8-12 часов в день, молодежь ставит под удар здоровье опорно-двигательного аппарата, здоровье сердечно-сосудистой, мочеполовой и, что не мало важно, репродуктивной системы.

Для женщин сидячий образ жизни может обернуться патологиями матки, так как происходит застой лимфы в малом тазу, это провоцирует развитие эндометриоза, полипов, вызывает гормональные нарушения и нарушения менструального цикла, что в конечном счету может привести к бесплодию.

У мужчин, в свою очередь, появляется избыточный вес, геморрой и импотенция.

Большое влияние на здоровье оказывает не только сидячий образ жизни, но и электромагнитное излучение, создаваемое компьютерами. Оно может вызывать головные боли, депрессию, стресс. А, как известно, современная молодежь имеет привычку справляться со стрессами все так же сидя за компьютерами, что создает замкнутый круг проблемы.

Однако, интеграция спорта и физической активности в их образовательную программу может помочь решить эти проблемы. Молодость является основой дальнейшей жизни человека, именно она определяет дальнейшую успешность человеческой жизни. Также стоит отметить, что в отличие от дошкольного и школьного периода жизни человека, где человек находится под



влиянием родителей и учителей, причем и те, и другие в состоянии принудить ребенка к выполнению оздоровительных мер, в молодые годы человек уже сам несет за себя ответственность и должен самостоятельно осознавать значимость данных мер [1].

Для решения этой проблемы, студенческий спорт и физическая культура должны стать неотъемлемой частью системы образования для студентов IT-специальностей. Существует множество преимуществ, которые может предоставить студентам IT-специальностей занятие спортом и физической культурой.

Во-первых, занятия спортом и физической культурой позволяют студентам сохранять свое физическое здоровье и улучшать свою физическую форму. Благодаря регулярным тренировкам, студенты могут снизить риск различных заболеваний, укрепить мышечную тонус и улучшить свою координацию движений.

Во-вторых, занятия спортом и физической культурой могут повысить эффективность учебного процесса. Упражнения, направленные на развитие координации движений и выносливости, могут улучшить работу мозга и повысить концентрацию внимания студентов. Кроме того, спортивные соревнования и командные игры могут помочь в развитии коммуникативных навыков и способствовать формированию лидерских качеств.

В-третьих, занятия спортом и физической культурой могут помочь студентам справиться со стрессом и улучшить свое психологическое состояние. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, гормонов радости, которые улучшают настроение и уменьшают уровень стресса.

Система среднего профессионального образования должна стремиться к гармоничному развитию студентов во всех аспектах их жизни. Включение физической культуры и спорта в учебный план позволит студентам не только улучшить свое физическое состояние, но и развить такие важные навыки, как командная работа, лидерство, управление временем и стрессоустойчивость.

Одной из возможностей для интеграции студенческого спорта и физической культуры является включение специальных занятий и тренировок в расписание учебного процесса. Это может быть урок физической культуры, групповые тренировки или спортивные секции, адаптированные к потребностям студентов IT-специальностей. Такие занятия помогут студентам регулярно заниматься физической активностью, укреплять свое здоровье и поддерживать хорошую физическую форму.

Кроме того, организация спортивных соревнований и мероприятий также является важной частью студенческой жизни и может быть включена в программу среднего профессионального образования. Это позволит студентам проявить свои спортивные таланты, развить соревновательный дух и укрепить связи внутри студенческого сообщества. Такие мероприятия способствуют созданию здоровой и поддерживающей атмосферы в учебном заведении.

Более того, студенческий спорт и физическая культура могут быть интегрированы в учебные проекты и практикумы. Например, создание команд для разработки программного обеспечения, где каждый участник также участвует в спортивных занятиях, позволит студентам не только развивать свои профессиональные навыки, но и поддерживать активный образ жизни.

Также следует отметить, что интеграция студенческого спорта и физической культуры в систему среднего профессионального образования может стать инструментом борьбы с проблемой сидячего образа жизни, которая является одной из основных причин многих заболеваний. В заключение можно отметить, что студенческий спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью системы среднего профессионального образования для студентов IT-специальностей. Регулярные занятия спортом и физической активностью не только способствуют сохранению и улучшению физического здоровья, но и имеют положительное влияние на умственную работу, эмоциональное состояние и общую жизненную энергию студентов.

Однако, для успешной реализации спортивных и физкультурных программ для студентов IT-специальностей необходимо создание соответствующей инфраструктуры и условий. Университеты и колледжи должны предоставлять доступ к спортивным залам, тренажерным залам и другим объектам, а также организовывать разнообразные виды спорта и физкультурные мероприятия. Кроме того, важно популяризировать здоровый образ жизни среди студентов и предоставлять им информацию о пользе физической активности.

### Литература

1. Кузнецова З. В., Овсиенко А. А. Формирование здорового образа жизни у молодежи – Краснодар: КубГАУ, 2020 – 585-590 с.
2. Соколова Д.О., Мельников А.И. Спорт и психология // В сборнике: Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. – 2021. – 37-39 с.
3. Служителей А.В., Михайлова Д.И. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов//В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики.. – 2020. – 422-428 с.
4. Сень С.В., Пак Е.А. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям физической культурой // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №2. – 349 – 352 с.
5. Федосова Л.П., Кузнецова З.В., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Сравнительный анализ методов физической культуры направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 448-450.
6. Назарова Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник. – М.: Academia, 2018. – 191 с.

УДК 796.011.3

**КУЗНЕЦОВА ЗИНАИДА ВАСИЛЬЕВНА,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Кубанский государственный аграрный университет, fizkafedra.kubsau@mail.ru;*

**КАЛАЧАНОВА ЕКАТЕРИНА СЕМЁНОВНА,**

*студентка, экономический факультет,*

*Кубанский государственный аграрный университет, kalachanova.es@gmail.com*

**ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ:  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Аннотация.** Исследуются инновационные возможности использования мобильных приложений в образовательном процессе для стимулирования физического развития и активности учащихся. Кроме того, анализируются педагогические стратегии и методы, которые можно применить с использованием мобильных приложений, и обсуждаются проблемы и вызовы, связанные с их внедрением.

**Ключевые слова:** *мобильные приложения; образовательный процесс; физическое развитие; активность учащихся; инновации; тренировочные программы; мониторинг активности; виртуальные тренажеры.*

**KUZNETSOVA Z.V.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Kuban State Agricultural University, fizkafedra.kubsau@mail.ru;*

**KALACHANOVA E.S.,**

*Student, Faculty of Economics,*

*Kuban State Agricultural University, kalachanova.es@gmail.com*

**INNOVATIVE OPPORTUNITIES: UTILIZING MOBILE APPLICATIONS  
IN THE EDUCATIONAL PROCESS TO ENHANCE  
PHYSICAL DEVELOPMENT AND STUDENT ACTIVITY**

**Abstract.** This paper explores the innovative possibilities of using mobile applications in the educational process to stimulate the physical development and activity of students. Additionally, the paper analyzes pedagogical strategies and methods that can be employed through mobile applications and discusses the challenges and issues associated with their implementation.

**Key words:** *mobile applications; educational process; physical development; student activity; innovations; training programs; activity monitoring; virtual trainers.*

Современное образование сталкивается с вызовами, связанными с необходимостью адаптации к постоянно меняющемуся информационному обществу. В этом контексте инновационные технологии становятся ключевым фактором для эффективного обучения и развития учащихся. Одной из таких инно-

вационных возможностей является использование мобильных приложений в образовательном процессе для стимулирования физического развития и активности учащихся.

Физическое развитие и активность играют важную роль в полноценном образовании и здоровом образе жизни учащихся. Однако, в современном обществе стало вызовом заинтересовать и мотивировать учащихся на регулярную физическую активность. В этом контексте использование мобильных приложений открывает новые инновационные возможности для привлечения и вовлечения учащихся в физическую культуру и спорт. [1]

Актуальность данного исследования заключается в необходимости исследования потенциала и эффективности использования мобильных приложений в образовательном процессе для стимулирования физического развития и активности учащихся.

Целью данного исследования является анализ и оценка инновационных возможностей использования мобильных приложений в образовательном процессе для стимулирования физического развития и активности учащихся. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать различные типы мобильных приложений, предназначенных для стимулирования физического развития и активности учащихся.

2. Изучить эффективность использования мобильных приложений в повышении мотивации учащихся и развитии.

3. Определить проблемы и вызовы, связанные с внедрением мобильных приложений в образовательный процесс, и предложить соответствующие рекомендации для их преодоления.

4. Представить перспективы развития и дальнейшие направления исследования в области использования мобильных приложений для стимулирования физического развития и активности учащихся.

Мобильные приложения в образовании представляют собой инновационные технологии. Они позволяют учащимся получать доступ к разнообразным

образовательным материалам, выполнять учебные задания, обмениваться информацией и взаимодействовать с преподавателями и другими учащимися.

Данное исследование имеет значимость для развития инновационных подходов в образовательном процессе, способствующих физическому развитию и активности учащихся.

В контексте стимулирования физического развития и активности учащихся существует несколько типов мобильных приложений, которые можно использовать в образовательном процессе. Некоторые из них включают:

1. Приложения для мониторинга физической активности.
2. Тренировочные программы и интерактивные игры.
3. Виртуальные тренажеры.
4. Стимуляторы и мотивационные приложения.

Эти типы мобильных приложений предоставляют учащимся широкий спектр возможностей для стимулирования и улучшения их физического развития.

Множество исследований уже было проведено по использованию мобильных приложений в физическом воспитании и спорте. Они обнаружили положительное влияние таких приложений на физическое развитие и активность учащихся. [3]

Однако, необходимо продолжать исследования, чтобы более полно понять преимущества и ограничения мобильных приложений в стимулировании физического развития и активности учащихся.

Исследования показывают, что использование мобильных приложений в образовательном процессе имеет потенциал для значительного улучшения эффективности обучения и достижения учебных целей. Вот несколько аспектов, которые подтверждают эффективность такого использования:

1. Интерактивное обучение: Мобильные приложения предоставляют интерактивные инструменты и ресурсы, которые позволяют учащимся активно взаимодействовать с учебным материалом.

2. Индивидуализация обучения: Мобильные приложения позволяют адаптировать обучение под индивидуальные потребности и уровень каждого учащегося.

3. Мотивация и вовлеченность: Мобильные приложения могут быть использованы для создания мотивационных элементов, таких как достижения, награды и конкурентные элементы.

4. Доступность и гибкость: Мобильные приложения позволяют учащимся получать доступ к учебным материалам и ресурсам в любое время и в любом месте.

5. Мониторинг и оценка: Мобильные приложения позволяют учащимся и педагогам отслеживать и оценивать физическую активность, прогресс и достижения. Это помогает в проведении более точной и систематической оценки учебных результатов, а также предоставляет возможность для анализа и улучшения процесса обучения.

В целом, использование мобильных приложений в образовательном процессе предлагает широкий спектр возможностей для стимулирования физического развития и активности учащихся.

Несмотря на все преимущества использования мобильных приложений в образовательном процессе для стимулирования физического развития и активности учащихся, существуют и некоторые проблемы, и вызовы, которые требуют внимания и решения. Рассмотрим некоторые из них:

1. Технические ограничения: не все учащиеся имеют доступ к мобильным устройствам или стабильному интернет-соединению.

2. Качество и подбор приложений: Рынок мобильных приложений насчитывает тысячи различных приложений, и некоторые из них могут не соответствовать стандартам качества и педагогическим потребностям.

3. Отвлекающий элемент: Возможность использования мобильных приложений может создавать дополнительные источники отвлечения для учащихся.

Решение этих проблем и вызовов требует совместных усилий и сотрудничества со стороны педагогов, разработчиков приложений, учебных заведений и общественности. Вот некоторые возможные подходы для преодоления этих проблем:

1. Равный доступ: Учебные заведения могут предоставлять доступ к мобильным устройствам и интернет-соединению тем учащимся, которые не могут обеспечить их самостоятельно.

2. Кураторство приложений: Педагоги и учебные заведения могут создавать каталоги или рекомендованные списки мобильных приложений, соответствующих учебным целям и стандартам качества.

3. Установка правил и ограничений: Учебные заведения могут устанавливать правила использования мобильных приложений во время учебных занятий или определенных временных интервалов, чтобы минимизировать отвлекающий элемент. [4]

Преодоление этих проблем и вызовов позволит максимально использовать потенциал мобильных приложений для стимулирования физического развития и активности учащихся.

В заключение, наша научная статья исследовала инновационные возможности использования мобильных приложений в образовательном процессе для стимулирования физического развития и активности учащихся. Мы рассмотрели роль мобильных приложений в образовании, их характеристики и различные типы приложений, такие как приложения для мониторинга физической активности, тренировочные программы, интерактивные игры, виртуальные тренажеры и стимуляторы.

### **Литература**

1. Соколова, Д.О., Мельников, А.И. (2021). Спорт и психология. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Махачкала: Издательство.



2. Федотова, Г.В., Белова, В.А. (2021). Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар: Издательство.

3. Николаева Е.В., Мельников А.И. Инновационные технологии на уроках физкультуры. Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021. С. 119-123.

4. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах. Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Киевского. Пенза, 2022. С. 218-222.

5. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2022. С. 224-228.

6. Ильин В.В., Сидоренко И.В. Причины травматизма в спорте, а также профилактика травматизма на занятиях физической культуры в вузах. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. редактор И.И. Бородин. Уссурийск, 2022. С. 30-31.

7. Коваль О.И., Ильин В.В. Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту в условиях эпидемиологических ограничений. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 272-277.

8. Федотова Г.В., Федосова Л.П., Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов. Эпомен: медицинские науки. 2022. № 6. С. 115-120.

9. Бородинова Е.В., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Физическая культура и ее связь с научно-техническим развитием. Студенческий. 2022. № 40-5 (210). С. 11-14.

УДК 796

**КУРКИНА ЛАРИСА ВЛАДИМИРОВНА,**  
*кандидат медицинских наук, доцент кафедры ФКиС;*  
**СИДОРОВА НАДЕЖДА АЛЕКСЕЕВНА,**  
*доцент кафедры ФКиС,*  
*Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия;*  
**КУНГУРЦЕВА МАРИНА ДМИТРИЕВНА,**  
*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,*  
*Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачёва,*  
*fizvospit@ksai.ru*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ МОДЕЛИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация.** Необходимо подчеркнуть, что цифровизация и применение инновационных технологий в образовании отрицательно сказывается на культуре здоровья и физической подготовке обучающихся. Причина изучения данной проблемы состоит в том, что уровень показателя культуры здоровья низкий у поступающей молодежи в вуз. Связано это в первую очередь с пониманием и отношением их к своему индексу здоровья. А для решения по повышению уровня культуры здоровья помогут систематические занятия физической культурой и знания принципов здорового образа жизни (ЗОЖ).

**Ключевые слова:** культура здоровья; систематические занятия физической культурой; физическая подготовка студентов; цифровизация образовательного процесса; инновационные технологии, применяемые в образовании; ценности здорового образа жизни.

**KURKINA L.V.,**  
*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor;*  
**SIDOROVA N.A.,**  
*Associate Professor,*  
*Kuzbass State Agricultural Academy;*  
**KUNGURTSEVA M.D.,**  
*Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev,*  
*fizvospit@ksai.ru*

## **ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN SHAPING THE MODEL OF HEALTH PRESERVATION AND PROMOTION**

**Abstract.** It should be stressed that digitalization and the use of innovative technologies in education have a negative impact on the health culture and physical training of students. The reason for studying this problem is that the level of health culture among young people entering university is low. This is primarily due to their understanding and attitude to their health index. And for the decision to raise the level of health culture will help systematic physical training and knowledge of the principles of healthy lifestyle (HSW).

**Keywords.** Health culture; systematic physical education; physical training of students; digitalization of the educational process; innovative technologies applied in education; values of a healthy lifestyle.

### Актуальность

Стоит подчеркнуть, что на сегодняшний момент высокотехнический прогресс в большинстве стран мира основан на концепции культурно-профессионального развития, развития физических качеств и физической подготовленности, а также интеллектуального раскрытия потенциала человека в своей профессиональной сфере. Необходимо добавить, что в современных условиях жизни, для решения задач развития и процветания общества отводится ведущее место в системе образования, а именно современным инновационным технологиям. В современном мире применения инновационных технологий, в частности цифровизация образования, приобретает первостепенное значение для будущих профессионалов любой отрасли [1].

Цифровизация и применение инновационных технологий в образовании отрицательно сказывается на культуре здоровья обучающихся. Причина изучения данной проблемы состоит в том, что уровень культуры здоровья низкий у поступающей молодежи в Вуз. Связано это в первую очередь с пониманием и отношением их к своему индексу здоровья. А для решения по повышению уровня культуры здоровья помогут систематические занятия физической культурой и знания принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) [2, 3].

Для этого необходимо особо выделить понимание термина физическая культура. *Физическая культура* – образовательно-педагогический процесс, который не только решает основные задачи по развитию физических качеств и физической подготовленности человека, а также выполнение других социально-значимых задач и функций общества в области воспитания, морали и этики студенческой молодежи [4,5].

Структура физической культуры представлена на рисунке 1.

Необходимо подчеркнуть, что физическая культура является результатом физической деятельности человека, с использования способов, методов и средств физического совершенствования физических качеств людей для реше-

ния социальных задач в обществе. А также хотелось отметить понятие термина здоровый образ жизни и ценностей здорового образа жизни. *Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* – ценности формирующие культуру здоровья у подрастающего поколения. Схема ценностей ЗОЖ представлена на рисунке 2



Рис. 1. Структура физической культуры



Рис. 2. Схема ценностей ЗОЖ

Необходимо добавить, что главными факторами формирования ЗОЖ является физическая культура и культура здоровья.

В связи с этим в настоящее время на первый план выходит воспитание культуры здоровья с использованием систематических занятий физической

культурой и ценностей ЗОЖ. Еще хотелось бы отметить, что по утверждению врачей ВОЗ, составляющие термина здоровья приведена на рисунке 3.

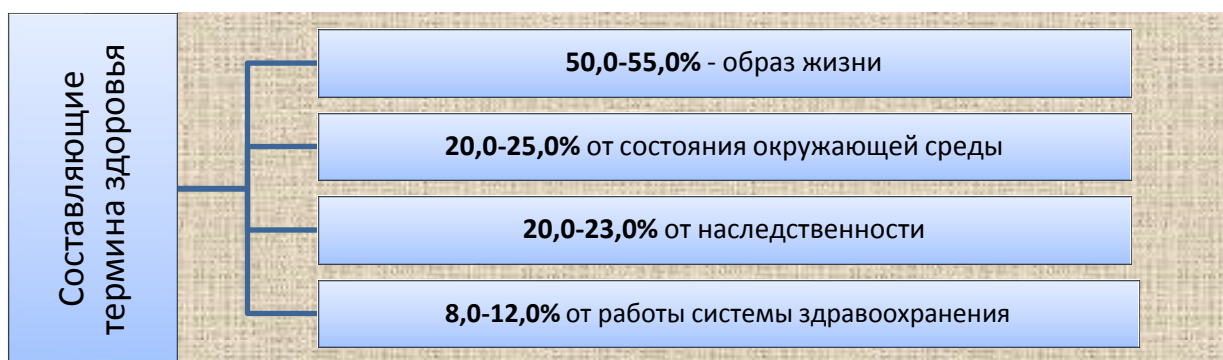


Рис. 3. Составляющие термина здоровья

Как видим из рисунка 3, что уровень показателя индекса здоровья человека находится в прямой зависимости от ЗОЖ.

В связи с этим необходимо мотивировать студентов на систематические занятия физической культурой, тем самым повышая самоутверждение и самоопределение их личности в обществе [3].

**Цель исследования:** изучить современные тренды физической культуры при формировании ЗОЖ, культуры здоровья и разработать мероприятия для продвижения в молодежной среде.

**Задачи исследования:**

1. Изучить современные тренды ФК при формировании ценностей ЗОЖ и культуры здоровья студентов;
2. Проанализировать современные тренды ФК при формировании ценностей ЗОЖ и культуры здоровья студентов;
3. Разработать мероприятия ФК при формировании ценностей ЗОЖ и культуры здоровья студентов.

### Результаты исследования

В процессе исследования участвовало в анкетировании и тестировании по физической подготовленности **432** студентов (I-III курс) из них **116** чел. девушек и **316** чел. юношей в возрасте от 16 лет до 23 лет Кузбасской ГСХА (г. Ке-

мерово, Кузбасс). Оценка показателя физической подготовки у студентов 1–3 курса за период 2020-2023 гг. была проведена с помощью тестирования по нормам ГТО, по итогам чего была выведена динамика прироста физической подготовленности при систематических занятиях физической культурой. Тестирование показало, что при систематических занятиях физической культурой уровень показателя физической подготовленности у студентов 1-3 курс за период 2020-2023 гг. составил прирост **9,0%**. Если рассмотреть по гендерному направлению при сдаче норм ГТО при систематических занятиях физической культурой, то результаты тестирования показали, что показатель физической подготовленности среди юношей составило **11,3 %** и среди девушек – **7,47%**. Стоит отметить, что оценка показателя физической подготовленности складывается из следующих компонентов составляющих систему ВФСК ГТО, которые представлен на рисунке 4.



Рис. 4. Система ВФСК ГТО

Анализ проведенного анкетирования среди студентов о составляющих факторов здоровья показало, что **52,0 %** респондентов высказали мнение индекс здоровья это физическая культура и ЗОЖ, **25,8%** респондентов высказали мнение, что здоровье проявляется в полноценной жизни человека, **22,2%** респондента высказали свое мнение, что здоровье – когда сам и другие люди болеют очень редко или вовсе не болеют.

Кроме того респондентам опроса был задан вопрос «Что необходимо сделать чтобы сохранить и укрепить свое здоровье?». **59,2%** респондентов ответи-

ли, что надо заниматься физической культурой, **22,7%** ответили, что исключить из своей жизни вредные привычки, **18,2 %** затруднялись ответить на вопрос.

Следует подчеркнуть, что физическая культура в Вузах является образовательной дисциплиной, которая обучает студенческую молодежь гармонизации физических и духовных сил, а также формированию ценностей ЗОЖ. Необходимо добавить, что физическая культура в Вузе имеет социально-значимые функции при воспитании ценностей культуры здоровья и ЗОЖ у студенческой молодежи. Эти функции приведены на рисунке 5.



Рис. 5. Социально-значимые функции физической культуры в Вузе

Для реализации социально-значимых функций физической культуры в Вузе при формировании ценностей ЗОЖ и целостной развития личности студентов необходимо решать следующие задачи, такие как образовательные, воспитательные и оздоровительные. Они помогают при формировании модели ценностей ЗОЖ у студенческой молодежи, это проявляется в повышение уровня показателей адаптационных систем и двигательной активности, которые приводят к снижению отрицательного воздействия стресса на организм в процессе обучения. Полученные знания в процессе обучения студенты могут применить в профессиональной деятельности, для снижения отрицательных последствий на рабочих местах и окружающей среды.

Нами была высказана гипотеза о схеме формирования ценностей ЗОЖ и культуры здоровья в молодежной среде в современных условиях, которая приведена на рисунке 6.



Рис. 6. Схема реализации формирования ценностей ЗОЖ и культуры здоровья в молодежной среде в современных условиях

Также можно добавить, что для повышения показателя уровня физической подготовки студентов необходимо знать структуру физической культуры. Схема структуры физической культуры помогает в сознании студента сформировать мотивацию к систематическим занятиям ФК. Данная схема приведена на рисунке 7.



Рис. 7. Схема структуры ФК

Кроме того следует отметить, что систематические занятия физической культурой увеличивают функциональные и адаптационные возможности организма человека. Также хотелось отметить, что при систематических занятиях



физической культурой у студентов снижается отрицательное влияние стресса во время сессии и цифровизации образовательного процесса. В настоящее время отмечается низкий уровень показателя культуры здоровья. Это связано с применением в образовательном процессе цифровизации. Поэтому необходимо повысить у студентов понимание термина культура здоровья. Это можно сделать через осознание ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ), которые приведены на рисунке 8 и 9.

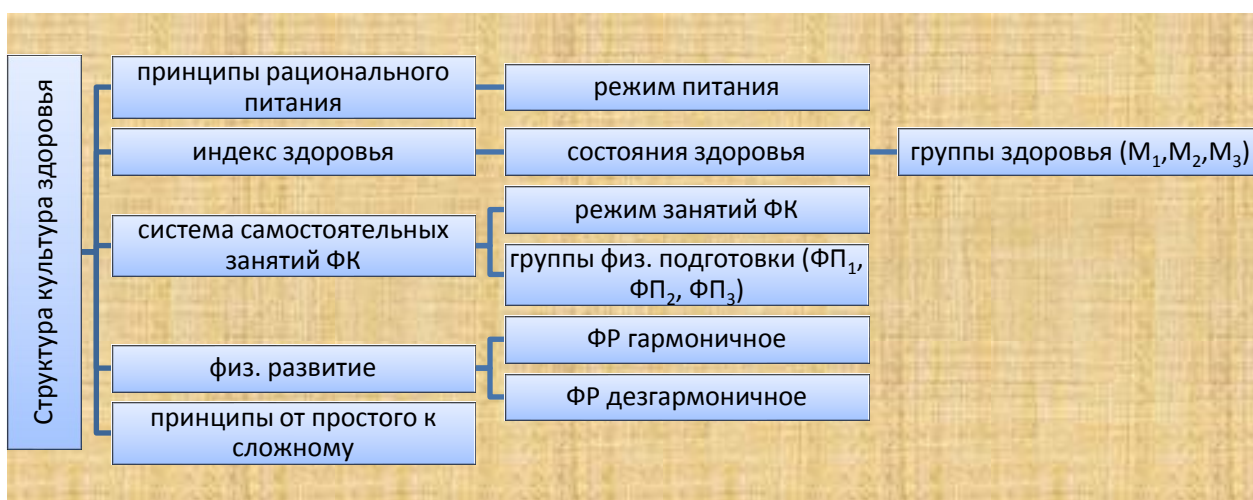


Рис. 8. Модель культура здоровья

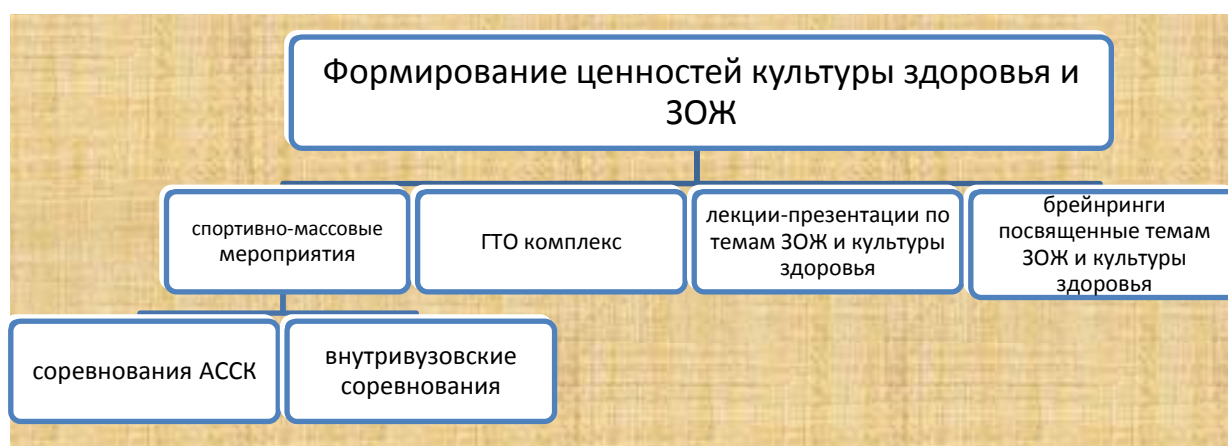
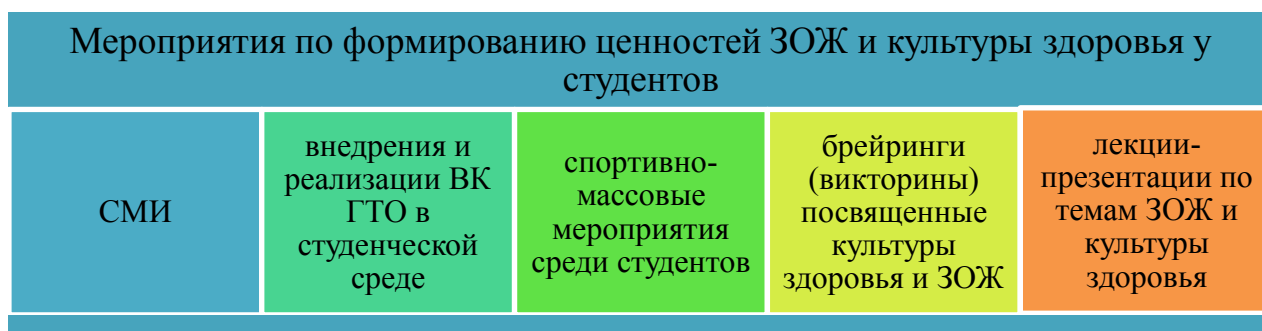


Рис. 9. Формирование ценностей культуры здоровья и ЗОЖ

На основании полученных данных в процессе исследования были разработаны мероприятия по формированию ценностей ЗОЖ и культуры здоровья у студентов с использованием систематических занятий физической культурой.

Схема мероприятий разработанных в процессе исследования приведена на рисунке 10.



*Рис. 10. Мероприятия по формированию ценностей ЗОЖ и культуры здоровья у студентов*

Подводя итог исследования, хотелось отметить, что проведенные мероприятия по формированию ценностей ЗОЖ и культуры здоровья у студентов Вуза с использованием систематических занятий физической культуры имели положительный тренд.

### Литература

1. Л.В. Куркина, Н.А. Сидорова, Современные тренды цифровизации в сфере ФКиС, их положительные и отрицательные стороны влияющие на индекс здоровья обучающихся в Вузе \ Kurkina Л.В., Сидорова Н.А., - В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы международной научно-практической конференции. Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2022. С. 370-379.

2. А.И. Андреева, Л.В. Куркина, Физическая подготовка студентов в цифровой образовательной среде кузбасской государственной сельскохозяйственной академии \ Андреева А.И., Куркина Л.В. - В сборнике: современные тенденции сельскохозяйственного производства в мировой экономике. Материалы XXI Международной научно-практической конференции. 2022. С. 354-356.

3. Л.В. Куркина, Тренд влияния физической культуры и спорта на процесс формирования культуры здоровья человека \ Куркина Л.В. - В сборнике:

Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2022. С. 289-304.

4. Н.А. Сидорова, М.В. Борисова, Физическая культура как основа здорового образа жизни. Физическая культура и спорт Сибири: материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 60-летию образования Кемеровской области. – Кемерово: «Кузбассвузиздат», 2003. – с. 25-27.

5. Н.А. Сидорова, Н.А. Мелешкова, Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания в высших учебных заведениях. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: тезисы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 60-летию Победы, Кемерово. - Кемерово: «Кузбассвузиздат», 2005. – с. 57-59.

УДК 378.172

**МИРОШНИК ДЕНИС ЮРЬЕВИЧ,**

*ст. преподаватель,*

*Ставропольский государственный аграрный университет,*

*denis-miroshnik@rambler.ru;*

**ТАРАСОВ ПАВЕЛ ВИКТОРОВИЧ,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Ставропольский государственный аграрный университет, pravov0@yandex.ru*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗМА**

**Аннотация.** Рассмотрены основы физической активности как средства совершенствования организма. Здоровье является важнейшим достоянием человека, основой его жизни и работоспособности, его творческих успехов, настроения и долголетия. Здоровье населения отражает уровень жизни и производительность труда как в отдельном городе, так и по всей стране целом. Под влиянием активного физического режима происходит общее укрепление организма человека, улучшение его работоспособности и выносливости, а также появляется позитивный оздоровительный эффект на состояние и жизнеспособность людей.

**Ключевые слова:** *здоровье, физическая активность, упражнения, система, деятельность, организм, привычки.*

**MIROSHNIK D. Yu.,**

*Senior Lecturer,*

*Stavropol State Agricultural University, denis-miroshnik@rambler.ru;*

**TARASOV P. V.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Stavropol State Agricultural University, pavpav0@yandex.ru*

## PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF IMPROVING THE BODY

**Abstract.** The basics of physical activity as a means of improving the body were studied. Health is the most important asset of a person, the basis of his life and performance, his creative successes, mood and longevity. The health of the population reflects the standard of living and labor productivity both in an individual city and throughout the country as a whole. Under the influence of an active physical regime, there is a general strengthening of the human body, improvement of its working capacity and endurance, as well as a positive health effect on the condition and vitality of people.

**Key words:** *health, physical activity, exercises, system, activity, organism, habits.*

Ни один человек в настоящее время не может прожить без физической активности, поскольку она является важным условием жизни и здоровья любого человека. Физическая активность представляет собой определенный раздражитель, который будет стимулировать рост человека, его развитие и формирование внутренних органов в организме.

Однако для каждого возраста физическая активность может различаться - это обусловлено функциями человека, возрастом, полом и состоянием здоровья.

Также физическая активность имеет свойство приспосабливаться к определенным социальным-бытовым условиям жизни, а также экологии и образу жизни человека. Стоит сказать, что даже при однообразной монотонной работе необходимо проводить физическую активность, поскольку она будет оказывать профилактический и лечебный эффект.

При этом положительный эффект от нагрузок возможен только в том случае, если занятия будут проводиться систематически, регулярно и с учетом индивидуальных особенностей человека. Не занимаясь физическими нагрузками у человека может развиваться гиподинамия. Мышцы могут атрофироваться и человек может быть прикован к кровати на оставшиеся годы жизни.

Также низкая физическая активность может быть связана с неправильным рационом питания, то есть высоким содержанием калорий в пище, это также может привести к ожирению и снижению активности.

Однако стоит сказать, что низкая физическая активность не является одной проблемой. Высокая физическая активность, то есть увеличение мышечной массы, также может повлечь возникновение определенного рода заболеваний. Наиболее предпочтительным уровнем нагрузки является ее оптимальный уровень, когда человек за сутки занимается либо ходьбой, либо же бегом или другими занятиями по физической культуре. Также к физической активности можно отнести танцы, выполнение гимнастических упражнений, походы и различные увеселительные мероприятия.

С медицинской точки зрения физическая активность представляет собой такую деятельность человеческого организма, при которой активируются мышцы и позволяют перемещаться человеку в пространстве. Она присуща каждому человеку на Земле, но как уже было сказано ранее, может отличаться по видам и те люди, которые вынужденно ведут малоподвижный образ жизни, должны заниматься физической нагрузкой и улучшить свое здоровье.

Перед тем как выбрать вид физической нагрузки необходима консультация со специалистом, то есть с врачом, и тогда будут определены отклонения в здоровье и необходимые занятия спортом. Например, некоторым категориям людей могут быть назначены лечебные физические упражнения, другим могут быть назначены массаж и гимнастические упражнения. Но тем не менее, все они направлены на функциональную терапию.

Любой вид физической активности не зависимо от того, ЛФК это или обычный спорт, ведет к интенсификации обменных процессов в организме. Прежде всего происходит ускоренное отделение в мышечных клетках, а следовательно, повышается потребность в кислороде и питательных веществах. В этой связи даже при самой низкой физической активности человек может наблюдать повышение пульса, давления, а после выполнения упражнений у каждого появляется желание подкрепиться.

Так же во время выполнения упражнений организм пытается справиться с необычной высокой нагрузкой. От повышенного перенагревания помогает потоотделение, а также учащается дыхание, что позволяет насыщать кровь кислородом.

В юношеском возрасте кажется, что физической активности достаточно, и оно никаким образом не влияет на само здоровье и самочувствие. Однако с течением времени, если мышцы будут все также бездействовать, то будет уменьшаться их объем, сила, эластичность и упругость. Кожа станет дряблая, а мышцы слабыми, а тем самым могут ухудшаться движение, и это приведет к пассивному образу жизни. Тем самым, будут происходить существенные изменения в организме человека, которые приведут к более быстрому старению и снижению показателей здоровья.

После начала прохождения физических упражнений сразу же начнут изменяться показатели основных систем в организме. Первой отреагирует кардио-респираторная система, улучшится метаболизм в организме человека.

Также при выполнении физических упражнений может улучшиться осанка, сердечно-сосудистая система человека и улучшится процессы тканевого обмена.

Однако не стоит сразу же перегружать организм - необходимо вводить физические упражнения в график постепенно. Так, даже незначительная активность может привести к улучшению работы сердца, повышению гемоглобина и количеству эритроцитов.

Многие ученые замечают, что при стабильной физической активности начинается более быстрая выработка лимфоцитов, которые защищают организм от любых заболеваний. Также активность влияет и на образование тромбов в крови и на уровень артериального давления.

Так, даже если человек, ранее имевший не здоровую привычку курения с помощью спорта может улучшить свое дыхание и вентиляцию воздуха в легких, поскольку во время физических упражнений учащается дыхание и будет

происходить более быстрый обмен в легких кислорода и углекислоты, и это все сказывается положительно на использовании кислорода тканями организма.

В случае если человек переболел каким-то тяжелым заболеванием и вводит в свою жизнь физические нагрузки, то это также будет положительно сказываться на состоянии его внутренних органов. Будут ускорены регенерирующие процессы, кровь более быстро будет насыщаться кислородом и будет увеличиваться количество пластического материала, что ускоряет выздоровление.

А также после тяжелых заболеваний во многих больницах существует лечебная гимнастика. Свое распространение она получила не только в данных учреждениях, она также проводится в санаториях и диспансерах. Она необходима для лечения хронических заболеваний и в домашних условиях. Применяют физические упражнения и при борьбе с обострениями заболеваний, также при высокой температуре и других негативных состояниях.

При должной физической активности нормализуется не только состояние внутренних органов, а также повышается стрессоустойчивость человека и приспособление к негативным климатическим факторам. Данный процесс сокращается быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры и другие процедуры, например, закаливание. Однако человеку перед выполнением физических нагрузок нужна консультация специалиста для того, чтобы они были правильно дозированы.

Таким образом в заключении можно отметить, что влияние физических упражнений позитивно сказывается на строении деятельности всех органов и систем человека. При грамотной физической активности могут повышаться работоспособность и укрепляется показатель здоровья в целом.

Однако, несмотря на положительный эффект физических упражнений, некоторые ученые считают, что большие физические нагрузки могут приводить к негативным последствиям, например, к значительным изменениям гомеостаза. В данном случае повышается содержание лактата в крови и тем самым нарушается обмен веществ и происходит гипоксия тканей.

### Литература

1. Давиденко Д.Н., Андухар К. и др. Физическая культура. Теоретический курс: Учебное пособие - СПб.: НИИ Химия СПбГУ, 1999. - 250 с.
2. Физическая культура: Пособие для поступающих в ВУЗ / под ред. Г.Н. Пономарева, Ш.З. Хуббиева, С.О. Филимонова. - СПб.: РГУ им. А.И. Герцена, 2002. - 208 с.
3. Виленский М. Я. и др. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999. - 446 с.
4. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989 г.
5. Шаталова Г.С. Философия здоровья. М, 1997.
6. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. .И.Ильинича.- М.:Гардарики,1999.-448 с.
7. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко.-Изд-во АСВ,2000.-432 с
8. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2013.- 424 с.

УДК 612:796

**ПЕТРОВА СВЕТЛАНА СТАНИСЛАВОВНА,**

*кандидат технических наук, доцент,*

*Самарский государственный аграрный университет, svetychsa1368@mail.ru*

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ 40**

**Аннотация.** Представлены результаты исследования влияния занятий силового тренинга на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин. В исследовании приняли участие 17 женщин 40-45-летнего возраста, посещающие занятия в ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет». Применение силовых нагрузок в качестве средства оздоровления женщин весьма эффективны и положительны при выполнении специального двигательного режима, в основе которого лежат строго дифференцированные



силовые нагрузки. Результаты подтвердили эффективность разработанной методики занятий силового тренинга с женщинами за 40 лет и выявили положительный эффект.

*Ключевые слова:* силовой тренинг, силовые нагрузки, физическая подготовленность, женщины.

**PETROVA S.S.,**  
*Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,*  
*Samara State Agricultural University, svetychsa1368@mail.ru*

## **IMPACT OF STRENGTH TRAINING SESSIONS ON PHYSICAL FITNESS AND FUNCTIONAL STATUS OF WOMEN AFTER FORTY**

**Abstract.** This paper presents the results of a study of the impact of strength training classes on the physical fitness and functional state of women. The study involved 17 women of 40-45 years old, attending classes at the Samara State Agricultural University. The use of force loads as a means of improving women is very effective and positive when performing a special motor regime, which is based on strictly differentiated power loads. The results confirmed the effectiveness of the developed methodology for strength training with women over 40 years and revealed a positive effect.

*Key words:* strength training, strength loads, physical fitness, women.

Зрелым женщинам с каждым годом становится все труднее поддерживать себя в хорошей физической форме. Уже после 30 начинаются проявляться жировые валики, мышцы теряют тонус, а кожа становится менее упругой и эластичной. Поэтому физические нагрузки для женщин после 40 лет зачастую является единственным эффективным и доступным средством сохранить красивую фигуру и здоровье на долгое время.

Когда женщина ведет активный образ жизни, она меньше устает и больше успевает, тело продолжает чувствовать себя молодым, активно вырабатывает необходимые для женского здоровья гормоны, и период наступления климакса надолго отодвигается.

Поэтому актуальность исследований, связанные с решением одной из важнейших проблем современного человека и особенно женщин после 40 лет, у которых физическая активность зачастую снижена, повысить устойчивость организма к наступлению возрастных заболеваний и способствует повышению физического состояния жизненно-важных систем организма. Силовая тренировка воздействует на тело достаточно эффективно, и ее нужно включать в

свою тренировочную программу вне зависимости от того, какова основная цель тренировки – здоровье, снижение веса или подтянутое тело [1]

Многочисленные научные исследования доказывают, что одним из основных факторов сохранения здоровья, повышения физической работоспособности женщин после 40 являются систематические физические нагрузки.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику занятий силового тренинга и оценить его влияние на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин после 40 лет.

### **Методика и организация исследования**

Исследования проводились в ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет» на базе кафедры «Физическая культура и спорт» с 2016-2023 гг. Женщины 40-50 лет занимались в секции по фитнесу. Тренировки включали в себя разминку, основную часть с использованием силовых упражнений с направленностью на воспитание силовой выносливости и заключительный стретчинг. В исследованиях приняли участие 17 женщины в возрасте 40-50 лет с идентичными характеристиками физического состояния, которые были разделены на 2 равные группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В экспериментальную группу в занятия для женщин в зале были включены упражнения с отягощениями для нормализации деятельности ССС и развития общей выносливости и предусматривала общепринятую структуру тренировочного занятия с трехкомпонентной структурой (подготовительная часть – 10-15 мин., основная часть – 30-45 мин., заключительная часть – 5-10 мин.).

В начале занятия в течение 10 минут осуществлялась разминка, в которую включались общеразвивающие упражнения, направленные на повышение подвижности суставов, эластичности мышечно-связочного аппарата, развитие координационных способностей. В основной части занятий, направленной на профилактику дегенеративных изменений двигательного аппарата и воспитание силовых способностей, использовались упражнения интенсивностью 70% от веса отягощения, с которым могли выполнять 15 ПМ. Интервал отдыха меж-

ду подходами — 1,5-2 минуты. Напряжённость работы в упражнениях определялась весом отягощений, количеством серий, числом повторений и интервалами отдыха между сериями и упражнениями. Занятия проводились 2 раза в неделю. Нагрузка была средней в начале тренировки, в середине –высокой и в конце – низкой.

В контрольной группе занятия проводились по программе стретчинг и пилатес. Также по общепринятой структуре тренировочного занятия.

### Результаты исследования

Многолетние исследования срезов в конце каждого года позволили определить динамику показателей физической и функциональной подготовленности женщин. И показали, что женщины, которые занимались на занятиях силового тренинга более стрессоустойчивые, и менее подвержены простудными заболеваниями, особенно показательным был период 2020-2021 гг. Оценка физической подготовленности осуществлялась по следующим показателям: приседания, глубокие приседания, подъем туловища и прыжки через скакалку, выносливость (12-ти минутный тест ходьбы и бега) и гибкость (наклоны туловища вперёд), оценка проводилась у групп, которые занимались в течение последних 3 лет. Во всех тестах отмечено положительное достоверное увеличение показателей у занимающихся обеих групп.

*Таблица*

*Показатели физической подготовленности женщин 40-50 лет (2022-2023 гг.)*

Тест	КГ (n=16)	ЭГ (n=17)
Приседание	15,9	17,9
Глубокие приседания	10,7	15,6
Подъёмы туловища	8,9	15,8
Прыжки через скакалку	6,1	8,2
12-минутный тест ходьбы и бега	1,73	2,1
Наклоны туловища вперед	11,0	11,0

### Выводы

Подводя итог, можно сделать заключение, что занятия в целом положительно воздействуют на физическую подготовленность занимающихся, что вы-

явлено в достоверном увеличении результатов. Достоверное увеличение показателя общей выносливости отмечено только в экспериментальной группе. Отмечен подъем уровня функционального состояния, что выражается в повышении уровня МПК, нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений. В результате анализа физического состояния женщин после 40 лет в процессе занятий силовым тренингом можно отметить, что данный вид физической нагрузки надо внедрять в практику оздоровительной физической тренировки. Результаты данного исследования подтверждают эффективность и целесообразность её использования.

### Литература

1. Трофимова, О.С. Мотивация к занятиям фитнесом женщин первого периода зрелого возраста / О.С. Трофимова, А.А. Тюнин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 10 (64). – С. 51-54.

2. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А.А. Тарасенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь, С.С. Воеводина, И.И. Гусева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 71-76.

3. Трофимова, О.С. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170) С.336-339.

4. Кукцов, А.С. развитие силовых способностей женщин зрелого возраста в процессе оздоровительной тренировки / А.С. Кукцов, Т.Б. Кукоба, В.П. Шульпина // Социально-педагогические проблемы здравоохранения. – 2014. С.78-80. - <https://cyberleninka.ru/paper/n/razvitie-silovyh-sposobnostey-zhenschin-zrelogo-vozrasta-v-protssesse-ozdorovitelnoy-trenirovki/viewer>

УДК 378.172

**ПЕЧЕРСКИЙ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,*

*Pechorin.S@list.ru;*

**КОЛБИН МАКСИМ ЕВГЕНЬЕВИЧ,**

*студент,*

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,*

*makskolbin24@gmail.com*

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Рассмотрены занятия физической культурой как составляющая здорового образа жизни студентов, обоснованы значимость и актуальность проблемы формирования ЗОЖ, описаны способы повышения физической активности студентов и факторы, необходимые для их реализации. В ходе проведения исследования были применены следующие методы: анализ данных, аналогия и обобщение полученной информации.

**Ключевые слова:** занятия физической культурой (занятия ФК), студенты, здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая активность, спорт, элективные курсы, преподаватели.

**PECHERSKY S.A.,**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,*

*Kuban State Agricultural University, Pechorin.S@list.ru;*

**KOLBIN M.E.,**

*student,*

*Kuban State Agricultural University, makskolbin24@gmail.com*

## **PHYSICAL EDUCATION AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS**

**Abstract.** Physical culture classes as a component of a healthy lifestyle of students are considered, the importance and relevance of the problem of healthy lifestyle formation are substantiated, ways of increasing the physical activity of students and the factors necessary for their implementation are described.

**Keywords:** physical education, students, healthy lifestyle, physical activity, sport, elective courses, teachers.

Одной из первостепенных задач государства в области социальной политики является забота о здоровье населения. В значительной степени, она может решаться через физическое воспитание подрастающего поколения, студенческой молодёжи [1]. В последнее время проблема формирования здорового образа жизни среди студентов становится всё более актуальной. Большинство из них не занимаются спортом, имеют вредные привычки и не следят за питанием,

что ведёт к ухудшению как физического, так и психологического здоровья. Необходимо предпринимать меры для изменения данной тенденции.

Одной из составляющих ЗОЖ являются занятия физической культурой, которые способствуют повышению активности студентов, развитию физических качеств и укреплению организма. Социологические опросы показывают отсутствие желания у обучающихся заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, что приводит к увеличению числа студентов, отнесённых к специальной медицинской группе к выпускному курсу обучения [2]. Поэтому важно прилагать усилия для приобщения студентов к проявлению физической активности.

Для наиболее эффективного проведения занятий ФК необходимо следующее: наличие мотивации, специально организованные площадки, профессиональные преподаватели и тренеры, возможность вступления в спортивные секции и участия в различных соревнованиях.

Наличие у студентов мотивации заниматься спортом является основополагающим фактором. Важное значение в развитии мотивации имеет работа преподавателя. Именно преподаватель обязан внедрять знания в учебных дисциплинах о пользе здорового образа жизни, продемонстрировать все средства для улучшения качества занятий физкультурой и спортом, а также становления здоровых привычек [3].

В целях привлечения обучающихся к физкультурной деятельности можно организовывать лекционные мероприятия на тему здорового образа жизни, рассказывать о плюсах и возможностях занятий спортом, а также проводить прогулки, зарядки, спортивные игры во внеучебное время.

Чтобы каждый студент мог реализовать свои физические возможности, в вузах существует такая дисциплина, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая предполагает выбор занятий интересующей направленности. Это могут быть курсы с акцентом на спортивное совершенствование в командных или же в индивидуальных видах спорта как циклического, так и ациклического характера двигательной активности [4].

Чтобы выбрать наиболее подходящий вид спорта, нужно владеть информацией о преимуществах и возможностях каждого из них. Например, волейбол улучшает работу опорно-двигательного аппарата, благоприятно воздействует на нервную систему и психическое состояние человека, развивает многие физические качества (точность, концентрация, ловкость). Отличным выбором являются занятия в бассейне. Данный вариант физической активности позволяет укрепить нервную систему, приводит в тонус все группы мышц, оказывая равномерную нагрузку на все тело, а также помогает развитию правильной осанки. Иные положительные последствия имеет бег. Этот вид спорта способствует повышению иммунитета, улучшению работы легких и сердечно-сосудистой системы.

Однако для начала все студенты обязаны пройти полное медицинское обследование, так как имеются противопоказания к занятиям тем или иным видом спорта. Так, не рекомендуют играть в волейбол людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Плавание запрещено при наличии у человека инсулинозависимого диабета, некоторых кожных и сердечно-сосудистых болезнях. Занятия бегом противопоказаны людям: с большим избыточным весом, имеющим проблемы с суставами, сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальную астму или нарушения центральной нервной системы. Учитывая все вышеперечисленные рекомендации, каждый студент подбирает для себя определенный вид физической активности.

Необходимым условием для проведения элективных курсов по различным видам спорта является наличие спортивных площадок, построенных в соответствии со стандартами, оснащённых современным оборудованием и спортивным инвентарем. Также важное значение имеют компетентность, опыт и профессионализм преподавателей и тренеров. Они должны уметь правильно организовать тренировку, найти индивидуальный подход к каждому студенту, распределить нагрузку в соответствии с особенностями и возможностями обучающихся. При практике проведения занятий с индивидуальным подходом за-

ниматься физической культурой и спортом сможет студент каждой медицинской группы и различного уровня физической подготовки [5].

Помимо обязательных элективных курсов стоит организовывать секции для занятий во внеучебное время, что ещё больше повысит физическую активность студентов. Необходимо создавать команды по различным видам спорта и реализовывать систему внутривузовских и межвузовских соревнований между обучающимися, по итогам которых поощрять призеров грамотами, медалями и другими наградами. Работа в команде и наличие соревновательного момента повысит мотивацию студентов и их интерес к занятиям ФК.

Ещё одним успешным методом популяризации ЗОЖ в последнее время являются современные технологии: «умные» часы, фитнес-браслеты, мобильные приложения. Например, недавно КубГАУ запустил приложение AgroFit, в котором команды факультетов соревнуются в показателях физической активности. Студенты и сотрудники университета выполняют различные спортивные задания и получают баллы. Данный способ включает в себя все важные аспекты, влияющие на повышение двигательной активности обучающихся. К ним можно отнести: объединение в команды, соревновательная составляющая и мотивация со стороны преподавателей, которые тоже участвуют в «челлендже» и подают пример студентам.

Физические нагрузки являются эффективным инструментом в формировании ЗОЖ. Но для наилучшего результата стоит применять их в комплексе с другими методами оздоровления организма: здоровый сон, правильное рациональное питание, отказ от вредных привычек.

Таким образом, занятия физической культурой приносят огромную пользу организму и являются необходимым элементом здорового образа жизни. Для привлечения студентов к более частым и осознанным занятиям ФК целесообразно применять весь потенциал современных возможностей и учитывать факторы, мотивирующие их к двигательной активности. Только тогда можно достичь наибольшего прогресса в решении проблем, связанных с образом жизни студентов.



### Литература

1. Мотивационный климат в вузе на элективных курсах по физической культуре и спорту / С. А. Печерский, Н. В. Славинский, М. М. Омельченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 311-313. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p311-313. – EDN UBADRB.

2. Печерский, С. А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С. А. Печерский, А. В. Яни, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 131-138. – EDN OLGDPS.

3. Лешкевич, С. А. Роль преподавателя в формировании у студентов знаний и мотивации ведения здорового образа жизни / С. А. Лешкевич, Н. Г. Улеева // Modern Science. – 2021. – № 5-4. – С. 168-171. – EDN XWSHKY.

4. Печерский, С. А. Элективные курсы по физической культуре как средство социализации личности студента / С. А. Печерский, И. В. Логвиненко // Высшее образование в аграрном вузе: проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 05 апреля 2018 года / Отв. За вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2018. – С. 408-409. – EDN YSUSDR.

5. Белова, В. А. Перспективы решения проблем физического воспитания обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / В. А. Белова, Г. В. Федотова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 317-318. – EDN CAZOJE.

УДК 796.011.3

**ПОЗДЕЕВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА,**

*кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный аграрный университет –  
МСХА им. К.А. Тимирязева, lena.pozdeewa@mail.ru;*

**ОВСЯННИКОВА МАРИНА АНДРЕЕВНА,**

*кандидат педагогических наук,  
Российский университет транспорта (МИИТ), mikhailova-marishka@yandex.ru;*

**ЗУБЕНКО АНАСТАСИЯ АЛЕКСЕЕВНА,**

*студент 2-го курса,  
Российский государственный аграрный университет –  
МСХА им. К.А. Тимирязева, zubenkonastya@icloud.com*

## **АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ БИОХАКИНГА В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Рассматривается вопрос о новых трендах ЗОЖ, одним из которых является биохакинг. Представлены возможности применения некоторых инструментов биохакинга. Определены востребованные и популярные мобильные фитнес-приложения у студенческой молодежи. Представлены возможности их применения в физическом воспитании обучающихся аграрного вуза.

**Ключевые слова:** биохакинг, двигательная активность студентов, здоровый образ жизни, мобильные приложения.

**POZDEEVA E.A.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Russian State Agricultural University -  
Timiryazev Moscow Agricultural Academy, lena.pozdeewa@mail.ru;*

**OVSYANNIKOVA M.A.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Russian University of Transport (MIIT), mikhailova-marishka@yandex.ru;*

**ZUBENKO A.A.,**

*student, Russian State Agricultural University -  
Timiryazev Moscow Agricultural Academy*

## **ANALYSIS OF USING BIOHACKING TOOLS IN STUDENTS' INDEPENDENT MOTOR ACTIVITY**

**Abstract.** The paper discusses the issue of new healthy lifestyle trends, one of which is biohacking. The possibilities of using some biohacking tools are presented. Demanded and popular mobile fitness applications among students have been identified. The possibilities of their application in the physical education of students of an agrarian university are presented.

**Key words:** biohacking, physical activity of students, healthy lifestyle, mobile applications.

## Введение

В настоящее время молодые люди начали следить за своим питанием, двигательной активностью, образом жизни и режимом дня. Так здоровый образ жизни стал явлением популярным. Под понятием здорового образа жизни (далее ЗОЖ) сегодня понимают такую систему поведения человека, которая обеспечивает ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психологических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека [1].

Однако «модным» стало понятие *биохакинг*, над определением которого ученые спорят по сей день. Биохокинг это новое движение, которое берет многое у ЗОЖ, но также вносит и свои «улучшители», с которыми нужно быть осторожными, в частности это прием биологически активных добавок, активные тренировки, перед применением которых необходимо пройти специальное функциональное обследование; ежедневный контроль множества биологических показателей [2]. Понятия биохакинг и ЗОЖ достаточно близки, но заменить их друг другом нельзя. Положительная сторона данного движения - это популяризация физической культуры и спорта, это акцент на более бережное и осознанное отношение личности к своему здоровью. К отрицательным моментам, которые могут негативно сказаться на здоровье человека, относят привыкание к применению БАД и лекарств, а также вживление различных чипов для усиления или восстановления утраченных функций организма или других вариантов телесных интервенций.

Одним из положительных аспектов биохакинга, на который, по нашему мнению, стоит обратить внимание, является контроль здоровья и мониторинг функционального состояния организма во время сна, процесса питания, и во время двигательной активности. Отслеживание параметров возможно благодаря новым технологиям, через современные помощники – гаджеты. Приложения

в телефонах, часы, фитнес-браслеты разрабатывают и используют, чтобы отследить количество пройденных шагов, частоту сердечных сокращений, параметры сна и другое. Как показывают исследования [3], у студенческой молодежи возрос интерес к использованию фитнес-трекеров и мобильных фитнес-приложений.

В некоторых работах [3] авторы отмечают перспективы использования фитнес-трекеров в учебной деятельности. Так учащиеся могут контролировать свою двигательную активность на уроках физической культуры в школе; оценивать уровень физической подготовки и определять для себя свою программу тренировок. Однако в других исследованиях [1] дается опровержение того, что полученные данные в фитнес-приложениях вводят занимающихся в заблуждение; что необходимо уметь подбирать программы и правильно интерпретировать цифровые данные. Таким образом, **тема актуальна** и требует дальнейшего изучения.

**Цель исследования:** определить характер использования мобильных приложений у студентов аграрного вуза и проанализировать достоинства и недостатки современных инструментов в реализации ЗОЖ.

**Методы исследования:** обзор и анализ научно-методической литературы, анкетирование, математические методы.

### **Организация, содержание и результаты исследования**

С целью определения отношения студентов к ЗОЖ и новым технологиям нами был проведен опрос обучающихся 1-4 курсов института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (n= 102).

Большинство студентов (82,1 %) имеют правильное представление о понятии здорового образа жизни, некоторые же затрудняются с ответом на данный вопрос. Основными составляющими ЗОЖ респонденты отмечают соблюдение режима дня, правильное питание, двигательный режим и отказ от вредных привычек. 76,6% опрошенных занимаются самостоятельно физическими упражнениями и спортом (табл. 1).

Таблица 1

*Распределение занимающихся самостоятельной  
двигательной активностью по видам спорта в РГАУ-МСХА*

Вид спорта	Процент
1. Циклические (плавание, гребля, легкая атлетика, лыжные гонки)	38,1%
2. Силовые (пауэрлифтинг, армрестлинг, тяжелая атлетика, прыжки и метания)	3,5%
3. Координационные (прыжки в воду, синхронное плавание, гимнастика, фигурное катание, танцы)	14,3%
4. Единоборства (бокс, борьба, фехтование)	5,2%
5. Спортивные игры (баскетбол, гандбол, волейбол, регби, футбол)	15,5%
6. Не занимаются	23,4%

По ответам на вопрос о количестве часов, проводимых в спортивном зале, мы можем судить о недельном двигательном режиме студентов. Ответов «3-4 часа» было дано 40,1%, «около двух-трех часов» в неделю ответ дали 12,8% опрошенных, и «24/7» ответили 8,3%. Таким образом, большинство респондентов посещают спортивные залы, площадки и самостоятельно занимаются спортом.

По результатам опроса 62,5% обучающихся проходят «дневную норму шагов» (10 тысяч шагов). 28,1% респондентов ответили, что не всегда проходят необходимую норму, а 9,4% студентов не контролируют количество шагов и пройденную дистанцию в день. На вопрос, используют ли респонденты мобильные приложения для отслеживания их физической активности (фитнестрекеры, шагомеры и другое) большинство ответило «да» (66,4%).

Далее мы проанализировали какие приложения используют студенты для контроля за самостоятельной физической активностью (таблица 2.). Характеристика составлена на основе мнений респондентов, которые используют приложения более одного года.

Анализируя эти данные, отметим, что для большинства респондентов важно видеть пройденную дистанцию, количество шагов, количество сгораемых калорий после тренировки, и динамику ЧСС во время занятий физическим упражнениями и спортом. Также мы можем заключить, что наиболее популяр-

ным является приложение Фитнес (Iphone), в меньшей степени студенты используют фитнес-приложение в мессенджер «вконтакте».

*Таблица 2*

*Характеристика мобильных фитнес-приложений,  
применяемых студентами аграрного вуза*

Название приложения/трекера	Достоинства	Недостатки	%*
Huawei	Удобный интерфейс, понятное и логичное меню, можно отслеживать вес	Долгая синхронизация с устройством, некоторые разделы пока не работают	9,1
Фитнес (iphone)	Возможность следить за шагами, калориями, пройденным расстоянием, удобный формат		21,6
VK	Возможность следить за шагами, количеством выпитой воды	Не работает без интернета, не точные измерения	4,2
Смарт-часы (Apple Watch Series 7)	Максимально точны, измеряют ЧСС, АД, уровень кислорода в крови и другое. Есть возможность сохранять результаты тренировок. Дополнительные функции	Высокая цена	9,8
Фитнес-трекер (Mi band 6)	Доступен по цене. Фиксирует показатели: количество шагов, расстояние, время, калории	Точность измерений параметров	7,0
Шагомер (для Android)	Возможность следить за шагами и пройденной дистанцией	Будет точным только в сочетании со смарт-часами	7,1
NIKE TRAINING CLUB	Фиксирует фитнес-цели и показатели (количество шагов, расстояние, время, потраченные калории); существуют рекомендации по тренировкам и питанию	Точность работы приложений зависит от нескольких факторов (качество и точность использованных датчиков, настройки приложений, тип физической активности)	7,6
Не пользуются	-	-	33,6

\*Процент студентов, использующий данное фитнес-приложение или фитнес-трекер.

Результаты анкетирования показали, что больше половины респондентов (55,4%) хотят поддерживать свою физическую форму, заниматься спортом до-

ма с применением видео-уроков на канале YouTube и(или) в социальной сети Instagram. Однако 47,5% студентов отметили, что хотели бы иметь поддержку квалифицированного тренера по вопросам тренировочного процесса и питания (уточнение техники выполнения упражнений, пояснение параметров физического развития и другое).

Задачи, которые студенты ставят перед собой используя фитнес-приложения в основном это отслеживание двигательной активности, коррекция фигуры, достижение желаемых результатов (например, силовые показатели), мониторинг физической активности, соблюдение режима дня и сна. Некоторые респонденты используют приложения как мотивацию, чтобы больше двигаться, ставить перед собой цели и достигать их, держать себя в спортивной форме.

### **Выводы и предложения**

Результаты исследования показывают, что большинство студентов имеют правильное представление о понятии ЗОЖ и, главное, проявляют интерес к нему, желание изучать свой организм и его возможности. Также мы пришли к заключению, что значительная часть студентов самостоятельно занимаются физическими упражнениями и спортом, следят за своим здоровьем с помощью инструментов биохакинга и современных технологий. Мобильные приложения и фитнес-трекеры используют с целью упорядочивания процесса тренировок, мотивирования, анализа своей активности в течении дня или занятий спортом.

Не стоит забывать о роли преподавателя кафедр физической культуры высшей школы. Он выступает как наставник в освоении знаний и умений по организации и формированию здорового образа жизни молодого специалиста. В современных условиях учебный процесс модернизируется и изменяется. Появление новых технологий, в частности мобильных фитнес-приложений, необходимо использовать как средство оптимизации и совершенствования самостоятельной двигательной деятельности студенческой молодежи. В этой связи преподаватель может помочь с выбором фитнес-программы и приложения, а также с анализом получаемых результатов и их интерпретировании.

### Литература

1. Егорычев, А. О. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах / А. О. Егорычев, Э. В. Егорычева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 86-92.
2. Здоровый образ жизни и биохакинг: анализ понятий, составляющих и основных принципов / Е. А. Поздеева, А. Н. Мелентьев, О. Н. Руссу [и др.] // Вестник Томского государственного университета. – 2022. – № 477. – С. 191-200.
3. Шутова, Т. Н. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андриющенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 102-104.

УДК 796/799

**ПОПЕРЕКОВ ВЛАДИСЛАВ СЕРГЕЕВИЧ,**

*кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры физического воспитания,*

*v\_porerekov@inbox.ru;*

**НОВИКОВ КОНСТАНТИН ВЛАДИМИРОВИЧ,**

*кандидат технических наук, доцент,*

*и.о. заведующего кафедрой физического воспитания;*

**КРАЕВА ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,*

*Вятский государственный агротехнологический университет*

### **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ ВЯТСКОГО АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Аннотация.** Представлены средства некоторых видов спортивной подготовки в содержании тренировочно-соревновательного процесса мужской студенческой сборной команды по баскетболу Вятского ГАТУ, а также экспериментальные комплексы физических упражнений, моделирующие игровые ситуации в тренировке баскетболистов для повышения уровня технической подготовленности.

**Ключевые слова:** тренировочно-соревновательный процесс, уровень технической подготовленности баскетболистов, мужская студенческая сборная команда вуза.



**PEREVERKOV V.S.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the Department of Physical Education,  
v\_poperekov@inbox.ru;*

**NOVIKOV K.V.,**

*Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,  
Acting Head of the Department of Physical Education;*

**KRAEVA E.V.,**

*Senior lecturer of the Department of Physical Education,  
Vyatka State Agrotechnological University*

## **IMPROVING THE LEVEL OF TECHNICAL READINESS OF THE PLAYERS OF MEN'S REPRESENTATIVE BASKETBALL TEAM OF VYATKA AGROTECHNOLOGICAL UNIVERSITY**

**Abstract.** This paper discusses the means of some types of sports training in the content of the training and competitive process of the men's student basketball team of the Vyatka GATU. As well as experimental sets of physical exercises that simulate game situations in basketball players' training to increase the level of technical readiness.

**Keywords:** *training and competitive process, level of technical readiness of basketball players, men's student university team.*

Современный баскетбол, в том числе студенческий, находится в стадии бурного развития, подъема и роста. Постоянно ведётся поиск новых путей повышения динамичности, зрелищности игры, оптимального соотношения между сильным нападением и защитой.

Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение показателей технической оснащённости игроков, уровня техники владения мячом, точности бросков. Возрастают требования к необходимости завершения атак с различных дистанций (в том числе и дальних), увеличивается значимость методов обучения и совершенствования тренировки студентов-спортсменов различной квалификации. Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования влияния физической подготовленности на результаты бросков мяча в игре.

Важно отметить, что выполнение бросков существенно зависит от технической подготовленности игрока, позиции спортсмена на площадке, от дистанции и различается по динамической структуре движений.

Эти закономерности необходимо учитывать в организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности для повышения эффективности владения мячом, техники выполнения бросков с различных дистанций и атак в игровых условиях [7].

Для определения влияния комплекса физических упражнений на эффективность владения мячом, а также процента бросков с игры мы использовали следующие тесты:

- 40 бросков за 4 минуты;
- бросковые упражнения, моделирующие игровые ситуации;
- скоростное ведение.

Ряд авторов (А. Я. Гомельский, 1997; А. М. Грасис, 2004) утверждают, что повышение результативности технических действий следует проверять с помощью упражнений, которыми необходимо воздействовать на занимающихся в процессе тренировок.

В этих упражнениях мы использовали различные игровые ситуации, где в конце каждого теста игровая ситуация заканчивалась бросками с различных дистанций.

1) Игроки выполняют упражнение в парах (защитник и нападающий). Нападающий производит броски из-за трехочковой линии (с центральных и крайних позиций), во время броска, защитник не должен прыгать и пытаться поставить блокшот, тем самым облегчив задачу нападающему. После проведения первой атаки, защитник и нападающий меняются местами. Каждый должен выполнить упражнение по 10 раз. Учитываются только попадания.

2) Игрок номер 1 с мячом совершает рывок на максимальной скорости от центра площадки к щиту, на линии трехочкового броска находится его партнер под номером 2. Игрок номер 1 в прыжке 3 раза касается мячом щита, выполняет передачу партнеру, занимает любую позицию, для выполнения броска, получает мяч, и выполняет бросок и подбор. В это время игрок номер 2 выполняет рывок к противоположному кольцу, получает передачу от игрока номер 1 и вы-

полняет то же самое упражнение. Каждый игрок должен выполнить упражнение по 10 раз. Учитываются только попадания.

3) Игрок номер 1 выполняет рывок от лицевой линии к линии штрафного броска, затем снова к лицевой, и опять к штрафной, выполняет серийные прыжки (3 на месте, четвертый с поворотом на 360 градусов). Игрок номер 2 стоит на линии штрафного броска с мячом. Игрок номер 1 получает мяч от игрока номер 2 и производит броски. Учитываются только попадания. Каждый игрок должен выполнить упражнение по 10 раз.

4) Игрок номер 1 выполняет движение от центра площадки к кольцу, игрок номер 2 с мячом стоит на линии штрафного броска. В зоне дальнего броска игрок номер 1 получает мяч от игрока номер 2, выполняет показ обманного броска, выполняет один удар мяча, и обманом уходит в сторону. После этого выполняет бросок с дальней дистанции. Каждый игрок должен выполнить упражнение по 10 раз. Учитываются только попадания.

5) Игроки на расстоянии 3 метров друг от друга, в защитной стойке, двигаются по периметру площадки, и выполняют передачи двумя руками от груди. В момент, когда они доходят до линии трехочкового броска. Игрок номер 1 выполняет дальний бросок, а игрок номер 2 – подбор, после чего меняются местами и двигаются дальше. Каждый игрок должен выполнить упражнение по 10 раз. Учитываются только попадания. В результате всех игровых ситуаций каждый игрок команды выполняет 50 бросков со средней и дальней дистанции.

Комплекс упражнений применялся в конце основной части каждого тренировочного занятия и составлял в 25-30 минут от общего времени тренировки. На первой неделе упражнения выполнялись в ознакомительном режиме. На протяжении остального времени упражнения выполнялись в максимально возможном темпе.

Экспериментальная методика внедряется в процессе подготовки мужской студенческой сборной команды Вятского ГАТУ, которая участвует в Чемпионате АСБ России (региональный этап); Чемпионате г. Кирова; Универсиаде вузов Минсельхоза России.

Промежуточными результатами можно считать:

1. На основе изученной нами научно-методической литературы были подобраны тесты и средства воздействия на повышение эффективности технических действий студентов-баскетболистов.

2. Опираясь на труды С. Н. Елевича, Б. Е. Лосина [4, 5, 6], мы выбрали наиболее эффективные из предложенных методик и составили комплекс упражнений, который, по нашему мнению наиболее полно моделирует различные игровые ситуации. Данный комплекс упражнений направлен на наиболее эффективное попадание дальних бросков с игры баскетболистов, так как эти ситуации отражают динамику игры. Также составленные нами комплексы положительно влияют на техническую подготовленность спортсменов.

3. Экспериментально была проверена и подтверждена результатами эффективность разработанных нами средств и методов, моделирующих игровые ситуации в тренировке, которые положительно повлияли на повышение уровня технической подготовленности студентов-баскетболистов Вятского ГАТУ.

### Литература

1. Арефьев, В. Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебное пособие / В. Г. Арефьев. – М. : ФКиС, 2011. – 81 с.

2. Гомельский, А. Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: «ФАИР», 1997. – 224 с.

3. Грасис, А. М. Специальные упражнения баскетболистов / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 112 с.

4. Елевич, С. Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С. Н. Елевич. – Санкт-Петербург, 2009. – 39 с.

5. Лосин, Б. Е. Оценка координационных способностей у баскетболистов различной квалификации / Б. Е. Лосин // Баскетбол: Научно-методический вестник. – 2010. – Выпуск 9. – С. 73-76.

6. Лосин, Б. Е. Взаимосвязь показателей ловкости и эффективности игровой деятельности юных квалифицированных баскетболистов 16-18 лет / Б. Е. Лосин, С. А. Разак, Е. Р. Яхонтов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – N 11 (141). – С. 107-112.

7. Вуттен, М. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / М. Вуттен, Д. Вуттен – М. : Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016 – 304 с.

УДК 378.172

**ПОПОВА МАРИНА ВАЛЕРЬЕВНА,**  
*ст. преподаватель,*  
*Смоленская государственная сельскохозяйственная академия,*  
*maripopova12@yandex.ru*

### **СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Рассматривается проблема здорового образа жизни в современном студенческом обществе, описаны формы и методы формирования активной мотивации студентов к двигательной активности и поддержанию здоровья в целом.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, физическая культура, студент, двигательная активность, спорт, фитнес.*

**POPOVA M.V.,**  
*Senior Lecturer,*  
*Smolensk State Agricultural Academy, maripopova12@yandex.ru*

### **MODERN FITNESS TECHNOLOGIES, AS AN EFFECTIVE TOOL OF MOTIVATION STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE**

**Abstract.** This paper discusses the problem of a healthy lifestyle in modern student society, describes the forms and methods of forming students' active motivation for physical activity and maintaining health in general.

**Key words:** *health, healthy lifestyle, motivation, physical culture, student, physical activity, sport, fitness.*

Здоровье – это важнейший компонент нормальной жизнедеятельности человека. Одним из основных факторов, влияющих на физическое, психическое

и социальное благополучие человека, является его осознанное стремление вести здоровый образ жизни. Среди учащейся молодёжи, мало внимания уделяется мотивации к занятиям спортом и фитнесом, но при этом каждый студент понимает, что только от него зависит активность и стремление в поддержание здорового образа жизни. Студенты нуждаются в особой системе мотивации, так как помимо окончательного созревания организма в физиологическом аспекте, в данный период жизни у человека происходит формирование, проявление собственной индивидуальности и формирование личного стиля деятельности и поведения. Принимая во внимание все аспекты жизни и поведения учащейся молодёжи, а также отношение студентов к физической культуре и спорту, на кафедре физического воспитания СГСХА был проведен тест - опрос по здоровому образу жизни, а также отношению к двигательной активности и спорту, и результаты оказались весьма противоречивыми. Так, например, на вопрос о том, занимается ли студент спортом, 42% ответили, что занимаются регулярно, 48% не занимаются спортом вообще, 10% занимаются, но не систематически. На вопрос о соблюдении режима питания только 39% респондентов указали на то, что они соблюдают одинаковое время приема пищи, правильность потребляемой продукции, 61% опрошенных режим питания не соблюдают. Также был задан вопрос «Соблюдаете ли Вы режим дня?». Из всего числа полученных ответов 84% ответов «нет», 16% - «да». Также был задан вопрос «Почему вы не ведете здоровый образ жизни?», большинство ответов на который были связаны с темой присутствия курения и алкоголя, а также вредной пищи в повседневной жизни. Студенты указывали на то, что алкоголь, курение и нездоровая еда являются способом выхода из стрессовых состояний, а также способом расслабиться от ежедневных проблем. Анализируя полученные результаты тест - опроса можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день среди студенческой молодёжи действительно присутствует тренд на занятия спортом и фитнесом, однако даже с учетом его процент опрошенных, занимающихся спортом, недостаточно высок. Относительно соблюдения режима питания и режима дня

результаты оказались не удовлетворительными и вероятно, для студентов соблюдение здорового образа жизни является неприемлемо, так как они не знают всех правил распорядка дня, режима труда и отдыха, не знакомы с информацией о пользе сбалансированного питания и актуальности занятий спортом.

Исходя из результатов опроса, можно говорить о том, что студентами больше внимания уделяется спорту и фитнесу, не ради здоровья и хорошего самочувствия, а ради стройной фигуры и улучшения внешнего вида. Для мотивации студентов к занятиям физической культурой наша кафедра физического воспитания предлагает целостный подход с установкой на здоровый образ жизни, который включает, следующие мероприятия: проведения практических занятий по физической культуре, с элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и другие), занятия легкой атлетикой на свежем воздухе и обучение плаванию в бассейне, для девушек включить современные фитнес – направления (оздоровительная аэробика, степ – аэробика, пилатес, йога). Проведение лекций, с демонстрацией наглядных видео - презентаций о здоровом образе жизни, нарушениях осанки, режиме дня, о правильном сбалансированном питании, о вреде курения и алкоголизма, наркомании. Участие в ежегодном медицинском осмотре студентов, выделение специальных медицинских групп, использование тестов и проб для определения функциональных особенностей организма. Разработка программы физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках Студенческого спортклуба. Все выше перечисленные мероприятия позволяют замотивировать и сформировать позитивное отношения к здоровому образу жизни у учащейся молодежи. В настоящее время приобщение молодёжи к своему здоровью чаще происходит в назидательной форме, что способствует негативным эмоциям у студентов. Рекомендации преподавателей и родителей о последствиях ведения нездорового образа жизни (курение, алкоголизм, наркотики) вызывают протестную реакцию, а также гнев и раздражение. А явные противоречия канонам здоровья, высту-

пают средствами самоутверждения где, сомнительные лидеры в студенческой среде уводят молодежь на позицию отрицания спорта, фитнеса, здорового образа жизни.

Пропаганда вредных привычек через рекламу, демонстрация нездорового образа жизни в различных фильмах, телепередачах, музыкальных клипах могут расцениваться студентами, как престижные атрибуты молодежной субкультуры и нормы современного поведения. Основываясь на многолетней опыт проведения практических и лекционных занятий по физической культуре и спорту, на кафедре физического воспитания Смоленской ГСХА было принято разработать единую концепцию мероприятий для активной мотивации студентов к систематическим занятиям, в рамках учебных часов в вузе, и самостоятельных занятий спортом и фитнесом. Одним из основных направлений в мотивации здорового образа жизни среди студентов должна быть совместная деятельность преподавательского состава со средствами массовой информации и социальными сетями. Через них студент получает интересную и современную информацию о спорте и фитнесе, принимает участие в днях здоровья, соревнованиях по различным видам спорта, фитнес – марафонах, спортивных викторинах и других мероприятиях. Все эти мероприятия возможно проводить с различными молодежными организациями города и области, а также привлекать политических лидеров города и других известных людей, несущих в массы пропаганду здорового образа жизни. Таким образом у молодежи появится не только активная вовлеченность в городские и областные спортивные мероприятия, а также новые лидеры на которых они будут равняться. Следующий, этап мотивации, это образовательные и информационно-просветительские мероприятия студентов и преподавателей вуза с учреждениями здравоохранения, которые могут включать в себя – тестирование показателей здоровья, в рамках ежегодной диспансеризации и выявление студентов, специальных групп здоровья, с дальнейшей рекомендацией по допустимым спортивным занятиям. Развивать физкультурно-спортивные и досуговые секций для студентов специальных медицинских



групп, а в основных медицинских группах проведение мониторинга состояния здоровья и координацию по распределению физической нагрузки. Чтобы, основываясь на данные исследований предложить студентам те виды двигательной активности, которые будут планомерно и эффективно способствовать укреплению физического и психического здоровья в целом. Также в сотрудничестве с медицинскими учреждениями мы предлагаем ввести тематические лекции и интерактивные игры и другие мероприятия, как для студентов, так и для преподавателей, по вопросам здорового питания, оказание первой медицинской помощи. Это создаст возможность совместного взаимодействия студентов и педагогов, укрепит взаимопонимание, преемственность опыта старшего поколения и взаимопомощь в трудных и даже кризисных ситуациях, обеспечит вопрос доверия между педагогом и студентом. Аспект мотивации в семье к физической культуре и спорту, также возможен в совместных мероприятиях, где интерес проявляют все, и родители, и студенты, и преподаватель. Это способствует улучшению качества детско-родительских отношений, развитие у родителей знаний об особенностях возрастных этапов психофизиологического развития молодежи, участие в совместных спортивно-оздоровительных мероприятиях. Эффективность всех этих мотивационных действий зависит от совместного взаимодействия всех трех участников, где преподаватель знакомит родителей и студентов с информацией о здоровом образе жизни, современными тенденциями в спорте и фитнесе, таким образом идет усиление общего интереса к двигательной активности, укрепляются моральные ценности и семейные традиции. Все выше перечисленные мотивационные мероприятия являются важными и нужными для формирования устойчивой личности студента, гармоничного развития его нравственных, моральных и духовных ценностей. Мы понимаем, что только комплексное воздействие, осуществляемое посредством социального, семейного и образовательного направлений помогут повысить интерес молодежи к физической культуре, спорту и фитнесу, улучшить и повысить качество современной жизни в молодежной среде, избавиться от пагубных привычек и

зависимостей, создадут приятный микроклимат в семье, улучшат здоровье учащейся молодежи в целом. Также необходимо в рамках мотивационных бесед на занятиях физической культурой познакомить молодежь с основными причинами, их систематических занятий в пользу двигательной деятельности, и это желание улучшить свои функциональные возможности тела, устранить недостатки фигуры, иметь сильный характер и силу воли, стремиться к достижению успеха в учебе и профессиональной карьере. И дать понять молодежи, что, следовательно, все это - спорт, фитнес, здоровый образ жизни, будут способствовать признанию со стороны друзей, повысят чувство собственного достоинства и самоуважения. Эффективная мотивация возможна при личном контакте с молодежью на практических занятиях, и самое главное, чтобы они были интересны, эмоциональны, соответствовали современным тенденциям спорта и фитнеса. Также не мало важен и личным пример преподавателя, его компетенции в сфере здорового образа жизни физической культуры, спорта и фитнеса. Основываясь на выше сказанное, становится явным, тот факт, что для поддержания мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни нужна целенаправленная работа по пропаганде физической культуры в целом, с привлечением Студенческого клуба вуза, преподавателей и родителей. А также вовлечение студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность с помощью нахождения новых форм занятий, где будут использоваться современные виды спорта и фитнеса, социальные сети, реклама. Каждый из нас осознает, что от успешности формирования и закрепления в сознании принципов здорового образа жизни, зависит вся последующая деятельность человека.

### Литература

1. Горбатенко Т.Б., Прокофьева Л.К., Рудякова И.В., Бутина О.В., Болтовский А.Ю. Формирование мотивационной ориентации студентов к физической культуре на основе занятий фитнес-технологиями//Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2.

2. Ильин А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. - 2015. - № 360. - С.147.

3. Носкова С.А. Физическая культура и социализация личности студента/С.А. Носкова//Теория и практика физ. культуры. -2013. -№6. - С.13

4. Соломин В.П. О мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического университета/ В.П. Соломин, Ю.К. Бахтин, Л.Г. Буйнов, Л. П. Макарова. // Молодой ученый. — 2013. — № 6 (53). — С. 730-732.

УДК 796/799

**ПОПОВА ОЛЬГА АНДРЕЕВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,*

*Алтайский государственный аграрный университет, popova\_o@list.ru;*

**ПРОСТИХИНА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,*

*Алтайский государственный аграрный университет, prostihina99@bk.ru;*

**ГУБАРЕВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА,**

*к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,*

*Алтайский государственный педагогический университет, n.gubareva@mail.ru;*

**НОВИКОВ ДМИТРИЙ МИХАЙЛОВИЧ,**

*магистрант,*

*Алтайский государственный педагогический университет, kseniy@bk.ru*

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ**

**Аннотация.** Рассматривается важность мониторинга физической подготовленности у студентов, обучающихся в аграрном университете, как фактор развития физических качеств в динамике в процессе обучения по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Педагогами на регулярной основе проводятся промежуточные испытания для выявления прироста показателей физической подготовленности в конце каждого семестра обучения.

**Ключевые слова:** мониторинг, физическая подготовленность, студенты, физическая культура, агропромышленный профиль.

**POPOVA O.A.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State Agricultural University, popova\_o@list.ru;*

**PROSTIKHINA N.M.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State Agricultural University, prostihina99@bk.ru;*

**GUBAREVA N.V.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of  
Theoretical Foundations of Physical Education,*

*Altai State Pedagogical University, n.gubareva@mail.ru;*

**NOVIKOV D.M.,**

*master's degree student, Altai State Pedagogical University, kseniy@bk.ru*

## **MONITORING OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF AGRO-INDUSTRIAL PROFILE OF TRAINING**

**Abstract.** The authors consider the importance of monitoring physical fitness among students studying at an agrarian university as a factor in the development of physical qualities in dynamics in the learning process at the course "Elective disciplines in physical culture and sports." Teachers regularly conduct intermediate tests to identify the increase in physical fitness indicators at the end of each semester of study.

**Key words:** *monitoring, physical fitness, students, physical culture, agro-industrial profile.*

В настоящее время уровень физической подготовленности студентов является важным фактором качества проведения занятий по физической культуре в вузе. Педагогический состав кафедр физического воспитания постоянно повышает свою квалификацию, для оптимизации процесса обучения. Здесь важным фактором выступает профессионализм педагогического состава для оптимального планирования физической нагрузки, мониторинга физической работоспособности и учет степени утомления студентов (схема 1) в процессе проведения занятий в процессе реализации курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для сохранения здоровья студенческой молодежи аграрного университета.

Преподавателями в конце каждого семестра проводится промежуточное тестирование по ряду тестов для мониторинга физических показателей развития базовых физических качеств. В статье мы приводим анализ четырех показателей (таблица 1) по результатам тестирования юношей 18–19 лет, обучающихся на первом курсе аграрного университета.



Таблица 1

*Показатели физической подготовленности студентов по результатам промежуточного тестирования ( $M \pm \sigma$ ,  $n=25$ )*

№ пп	Двигательные тесты	Показатели	
		1 семестр	2 семестр
1	Отжимания, количество раз	15±2,2	19±3,4
2	Меткость, количество раз за 30 с	20±2,3	26±1,9
3	Поднимание туловища, количество раз за 30 сек	15±3,5	20±2,1
4	Беговой тест Купера, расстояние в м	1500±100	2000±200

По итогам промежуточного тестирования выявлена положительная динамика по четырем показателям. Подобное тестирование проводится как на первом, так и на втором курсе. Учет прироста показателей для каждого студента интересен как педагогам для коррекции образовательного процесса, так и самим студентам, так как они воочию видят пользу и прирост своих показателей физической работоспособности, что является фактором мотивации для продолжения занятий физической культурой не только в стенах родной альма-матер, так и за их пределами.

Таким образом, педагогами на регулярной основе проводится промежуточные испытания для мониторинга показателей физической подготовленности в конце каждого семестра обучения. Именно данный вид мониторинга позволяет преподавателям по физическому воспитанию в аграрном университете оптимизировать двигательный режим студенческой молодежи, для сохранения их здоровья и повышения физической работоспособности, а также своевременно скорректировать образовательный процесс в рамках изучаемой дисциплины.

### Литература

1. Алексеева, Д. А. Мониторинг функциональных показателей мальчиков на уроках физической культуры / Д. А. Алексеева, Н. В. Губарева // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 22 апреля 2022 года. – Челябинск, 2022. – С. 331-332.

2. Алешичева, А. А. Оценка физической подготовленности студентов педагогического института на занятиях по физической культуре / А. А. Алешичева // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции, Владимир, 04 декабря 2020 года. – Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2020. – С. 128-131.

3. Бянкин, В. В. Управление процессом физического воспитания студентов с использованием системы контроля физической и функциональной подготовленности : монография / В. В. Бянкин ; В. В. Бянкин ; М-во трансп. Российской Федерации, Федеральное агентство ж.-д. трансп., Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Дальневосточный гос. ун-т путей сообщ.". – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2010. – 159 с.

4. Масягутова, Л. М. Профессиональная заболеваемость работников агропромышленного комплекса Республики Башкортостан / Л. М. Масягутова, А. Б. Бакиров, Э. Т. Валеева [и др.] // Пермский медицинский журнал. – 2012. – Т. 29, № 6. – С. 92-96.

5. Тарасова, О. А. Формирование знаний, умений и навыков рационального питания у студентов педагогического вуза / О. Тарасова, П. Сапрыкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 4(28). – С. 233-241.

УДК 796/799

**СЕНЬ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ,**

*доцент кафедры физвоспитания,*

*Кубанский ГАУ,*

**КИХАЕВА АЛИНА СЕРГЕЕВНА,**

*студентка экономического факультета,*

*Кубанский ГАУ, akihaeva@yandex.ru*

## **МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** Физическая культура по праву является одной из неотъемлемых частей здорового образа жизни человека и помогает в поддержании физического и психологического здоровья. Вот почему вопрос о месте физической культуры в системе высшего образования является актуальным и требует дальнейшего изучения.

**Ключевые слова:** *физическая культура, спорт, здоровье, образование.*

**SEN S.V.,**

*Associate Professor of the Department of Physical Education,*

*Kuban State Agricultural University;*

**KIKHAEVA A.S.,**

*Student of the Faculty of Economics,*

*Kuban State Agricultural University, akihaeva@yandex.ru*

## **PLACE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION**

**Abstract.** Physical culture is rightfully one of the integral parts of a healthy lifestyle and helps in maintaining physical and psychological health. That is why the issue of physical culture within the framework of higher education is relevant and requires careful study.

**Key words:** *emergence of culture, sport, education, education.*

Образу жизни современного человека характерны низкая активность и недостаток движения. Это часто становится причиной заболеваний, а также снижает качество жизни. Дать этому отпор может помочь занятие физической культурой, ее значение для здоровья, состояния и развития человека трудно преувеличить. Учеными физиологами давно было доказано, что физическое здоровье человека является звеном, связывающим интеллектуального и эмоционального воспитания личности.

В системе современного образования физическая культура должна обучить студента владению средствами и методами укрепления здоровья, повышения иммунитета, научить навыкам правильной работы со своим телом.

Деятельность студента так или иначе связана с физической работой значит подразумевает, что человек должен обладать хорошими физической формой и здоровьем. Достижению этого может помочь регулярность занятий спортом и физической культурой. Примерами таких занятий могут быть: гимнастика, спортивно-массовые мероприятия, прогулки перед сном, оздоровительные бег или ходьба. Со временем это все может стать привычкой.

Регулярность занятий физической культурой строго индивидуальна, в зависимости от физической формы и состояния здоровья. В процессе занятий возрастает работоспособность, этому свидетельствует повышение способности человека для выполнения большей работы за определенное время. Чем выше работоспособность - тем меньше частота сердечных сокращений в состоянии покоя. Сокращается усталость при большем количестве работы.

Большое значение имеют: место проведение занятий, их форма, правильность подобранной экипировки. Самостоятельная физическая работа студентов должна быть направлена на укрепление здоровья, подготовке к сдаче нормативов, подведению своих физических качеств к высокому уровню.

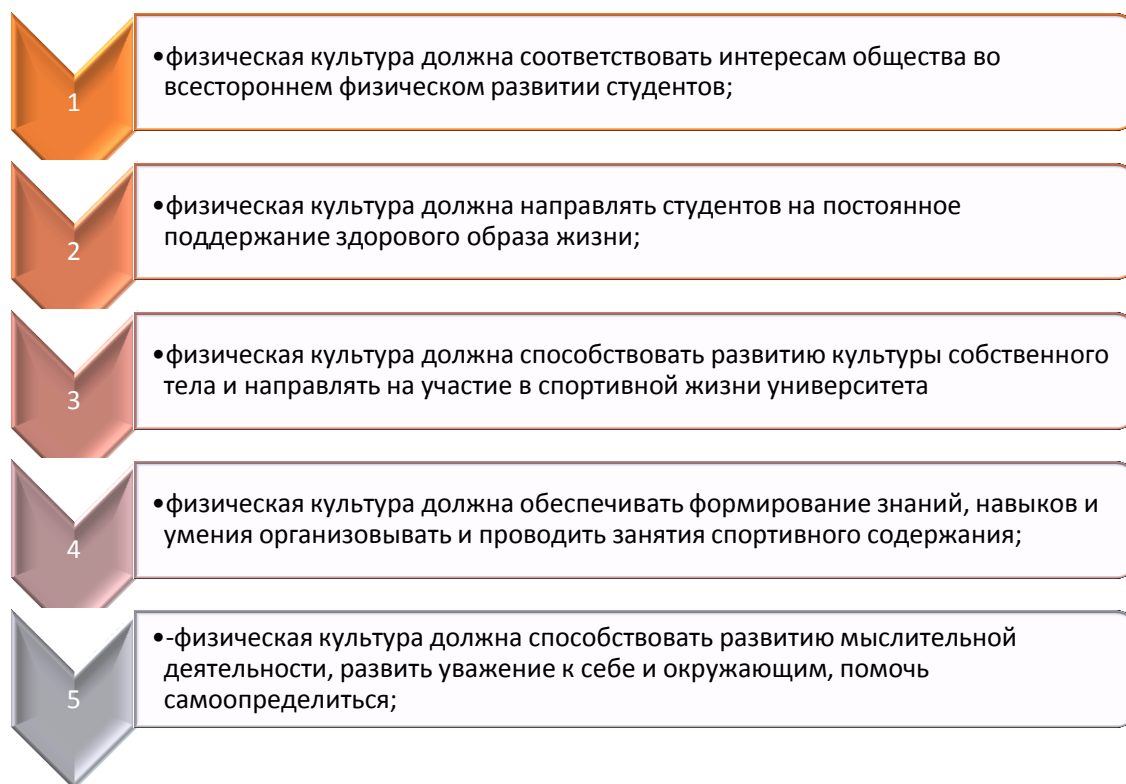
Если преподаватели смогут вдохновить студентов на непрерывное развитие, это поможет им принимать ответственные решения и решать сложные задачи в разных сферах жизни. Важно учитывать, что выбор направления занятий физической культуры также играют важную роль в мотивации студентов, под выбором направления понимаются следующие дисциплины: футбол, волейбол, и другое.

Содержание дисциплины физической культуры в системе высшего образования должно исходить из следующих начал:

Проанализировав вышеперечисленное, хочется еще раз подчеркнуть значительность и роль физической культуры в образовательном процессе. Для по-



вышения в целом уровня образования, стоит поднять на должный уровень процесс физического воспитания.



*Рис. основополагающие начала занятий физической культурой [1]*

Занятие физической культурой учат студентов бороться с вредными привычками, например, курением, вести здоровый образ жизни.

Если окунуться чуть глубже, а именно в теоретические аспекты физической культуры, такие как строение тела человека, то восприятие студентом физических нагрузок станет намного легче, так как он будет осознавать необходимость работы со своим телом.

Во время занятий физической культурой студенты узнают больше о себе, как физически, так и морально. Они изучают свои показатели телосложения и здоровья, которые отражают функциональное состояние организма, и определяют свою степень физической подготовки с помощью тестовых упражнений на силу, выносливость, скорость и т.д. Оценка состояния проводится до и после выполнения упражнений, анализируется по самочувствию и частоте сердечных

сокращений. Чтобы улучшить свои знания в области физического самовоспитания, студентам нужно проводить самооценку своего физического состояния и находить способы для его улучшения [2].

Физическая культура в учебных заведениях помогает студентам развивать не только физические, но и личностные качества, такие как целеустремленность, трудолюбие, активность в общественной жизни, ответственность и самоконтроль [3]. Кроме того, она способствует формированию духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее важность в системе образования. Если преподаватели смогут внушить студентам желание непрерывного развития, это поможет им принимать ответственные решения и решать сложные задачи в разных сферах жизни [4].

При выдвигании физической культуры на должный уровень появится возможность воспитания здорового поколения.

Таким образом, физическая культура имеет огромное значение для здоровья человека и должна быть включена в систему высшего образования. Чтобы поддержать интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом, необходимо принять меры по увеличению количества занятий и обеспечению наличия спортивных площадок и инвентаря, обучению студентов правильной технике выполнения упражнения и основам здорового образа жизни.

### Литература

1. Перфильев М.В., Скоробогатов А.В. Атлетическая гимнастика в ВУЗе: Учеб.-метод. пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – с. 47
2. ПО «Смоленский колледж правоохраны и правосудия»: официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://smolensk-lawandjustice.ru/wp-content/uploads/2020/10/ОПОП-ПД.pdf> (дата обращения: 06.05.2023)
3. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 – (208). – С. 348-350.

4. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

УДК 796

**СИДОРОВА НАДЕЖДА АЛЕКСЕЕВНА,**  
*доцент кафедры кафедры ФКиС;*  
**КУРКИНА ЛАРИСА ВЛАДИМИРОВНА,**  
*кандидат медицинских наук, доцент кафедры ФКиС,*  
*Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия;*  
**КУНГУРЦЕВА МАРИНА ДМИТРИЕВНА,**  
*ст. преподаватель кафедры ФКиС,*  
*Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева*

### **ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В настоящее время стрессоустойчивость и выносливость студентов является под угрозой в связи с повышением требований от высших учебных заведений, высокой конкуренцией при поступлении в университет, а также внешних негативных факторов в окружающем мире. В таком случае выручают тренды современных здоровьесберегающих технологий, которые способны повысить уровень индекса здоровья и снизить показатель уровня психологического напряжения.

**Ключевые слова:** студент, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья.

**SIDOROVA N.A.,**  
*Associate Professor of the Department of Civil Service;*  
**KURKINA L.V.,**  
*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health,*  
*Kuzbass State Agricultural Academy*  
**KUNGURTSEVA M.D.,**  
*Asst. Professor,*  
*Kuzbass State Technical University*

### **INTRODUCTION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES INTO THE DAILY LIFE OF STUDENTS**

**Abstract.** Currently, the stress resistance and endurance of students is under threat due to increased demands from higher education institutions, high competition for admission to university, as well as external factors in the surrounding world. In this case, health-saving technologies help out, which are able to increase the level of health and reduce the level of psychological stress.

**Keywords:** student, health-saving technologies, preservation of health.

### **Актуальность**

В современном мире представители ВОЗ отмечают, что значительно снижается показатель числа здоровых рожденных детей и повышается показатель заболеваемости рожденных детей с патологией различных систем. В связи с этим в настоящее время требуют особое внимание к современным трендам здоровьесберегающих технологий по сохранению и укреплению здоровья молодежи. Для развитой гармонично личности, необходимо понимание значения сохранения и укрепления индекса здоровья, принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) и физическое воспитание. Реализация современных трендов здоровьесберегающих технологий осуществляется за счет использования технологий обучения ЗОЖ и технологий обучения физического воспитания, формированию культуры здоровья.

**Цель исследования:** изучить, проанализировать и обобщить представленный в научной литературе материал по нынешним трендам современных здоровьесберегающих технологий и их влиянию на студентов в целом.

#### **Задачи исследования**

1. Изучить представленные тренды здоровьесберегающих технологий и их влияние на человека;
2. Проанализировать внедрение трендов здоровьесберегающих технологий в повседневную жизнь студентов;
3. Разработать рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в системе обучения для повышения эффективности цифровизации образования.

Для решения установленных задач применялся разбор научно-методической литературы, а также источников в сети Интернет.

#### **Результаты исследования**

Здоровьесберегающие технологии в последний десяток лет оказались крайне необходимыми для общества. Но и раньше они были неотъемлемой частью жизни каждого занятого чем-либо человека. Здоровьесберегающие техно-

логии внедрены в детские сады, общеобразовательные учреждения и высшие образовательные учреждения. Давайте разберем само понятие «Здоровьесберегающие технологии» и рассмотрим, как они применяются в настоящий момент.

Нас самом деле, формулировки термина «Здоровьесберегающие технологии» могут быть самыми разнообразными, но, выявляя суть, можно сказать, что они подразумевают собой определенную систему мер, которая включает в себя взаимосвязь всех факторов цифровой образовательной среды. Эти факторы, в свою очередь, направлены на сохранение и укрепление индекса здоровья студента и формирование культуры здоровья на абсолютно всех этапах его обучения в Вузе [1].

Еще необходимо отметить, что в настоящее время существуют современные тренды здоровьесберегающих технологий, которые представлены на рисунках 1 и 2.

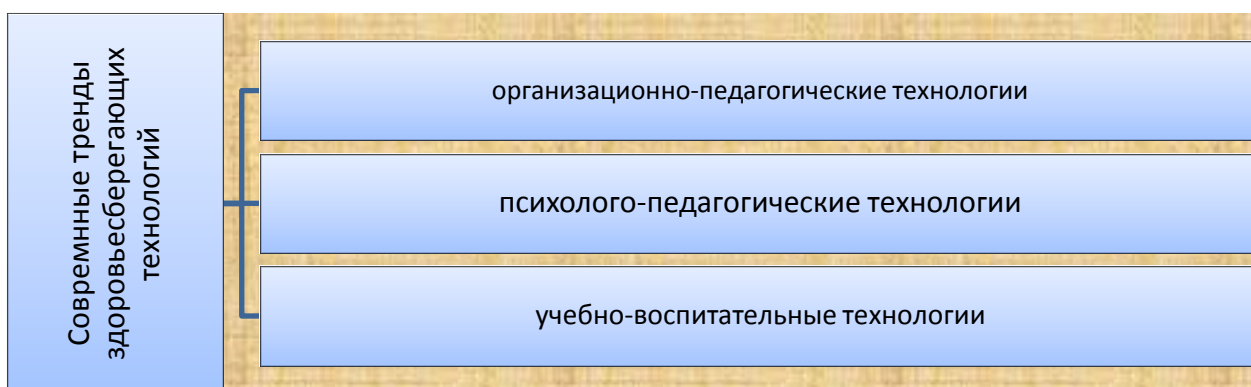


Рис. 1. Современные тренды здоровьесберегающих технологий

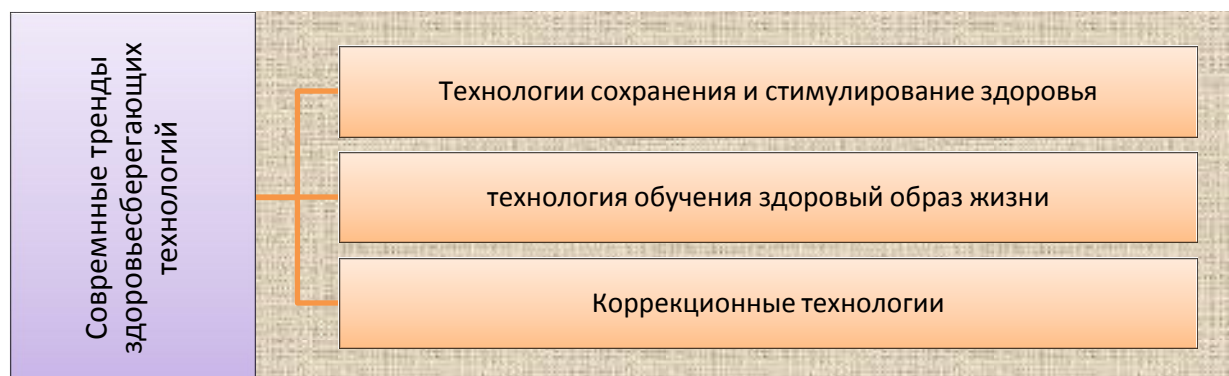


Рис. 2. Современные тренды здоровьесберегающих технологий

Если рассматривать структуру применения здоровьесберегающих технологий среди студентов, то можно выявить главную **цель**: сохранение и укрепления показателей здоровья обучающегося. Отсюда следуют задачи, которые решают здоровьесберегающие технологии:

- Обеспечение образовательным учреждением возможности поддержания или повышения своего уровня здоровья на период получения образования;
- Понижение показателя заболеваемости среди обучающихся;
- Формирование и поддержание высокого уровня работоспособности на занятиях;
- Выработка знаний, умений и навыков по поддержанию здорового образа жизни у обучающихся [2].

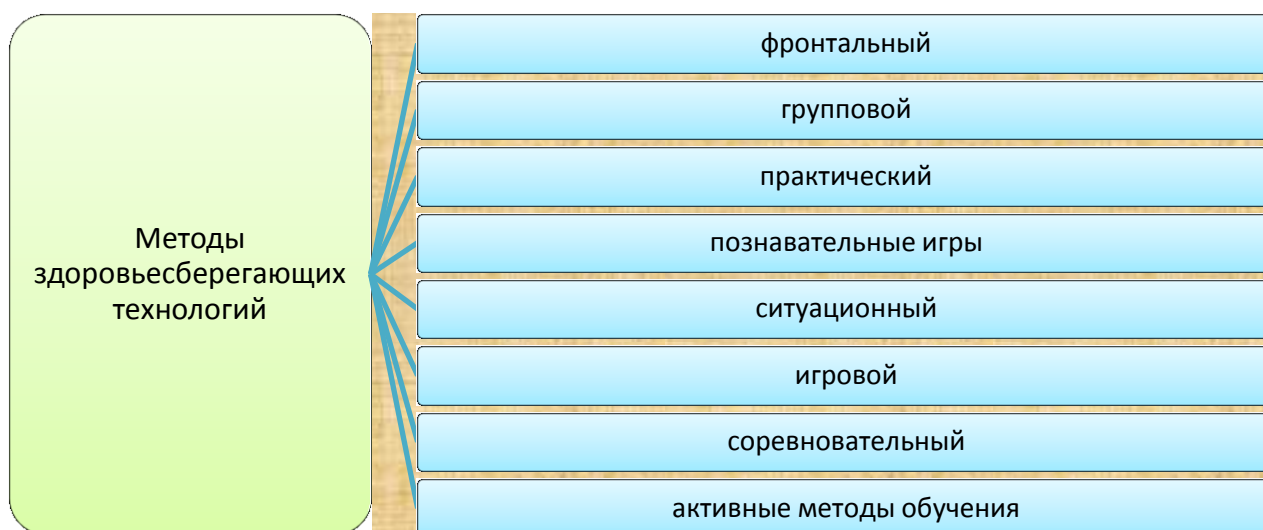


Рис. 3. Методы здоровьесберегающих технологий

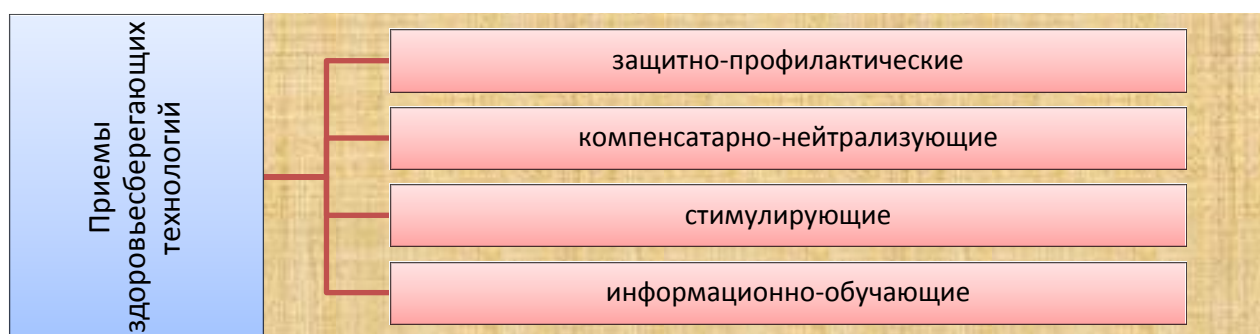


Рис. 4. Приемы здоровьесберегающих технологий

Также следует отметить, что существуют методы, приемы и подходы здоровьесберегающих технологий, которые применяются для сохранения и укрепления индекса здоровья и формирования культуры здоровья (рис. 3-5).

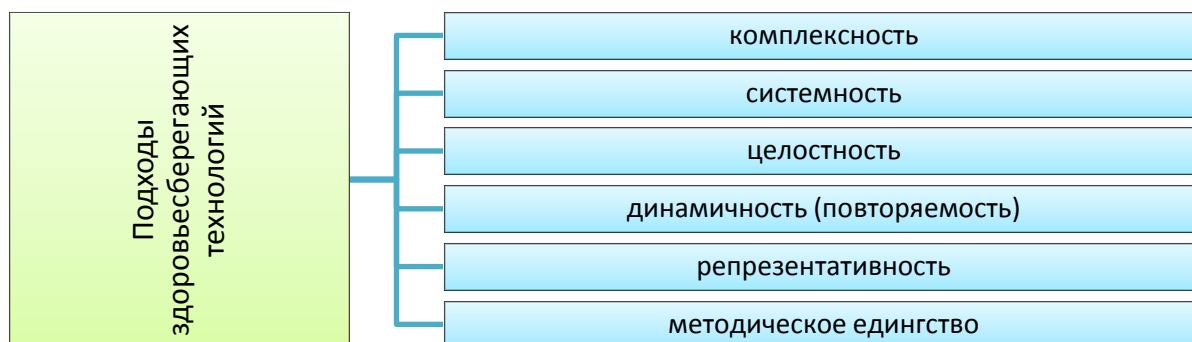


Рис. 5. Подходы здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии непосредственно для студентов крайне необходимы, так как конкуренция при поступлении в высшее заведение, оставшийся стресс после сдачи серьезных экзаменов, новая обстановка вокруг себя, новые требования, задачи и люди, период адаптации, большие объемы работы и возможные попытки совмещения работы и учебы. Все эти факторы сильно влияют на здоровье как физическое, так и психологическое. Поэтому в высших учебных заведениях проводится внедрение здоровьесберегающих технологий следующим образом:

- Оптимизация организации всей учебной деятельности, которая обязательно соответствует санитарным нормам и гигиеническим требованиям;
- Для мониторинга показателя уровня индекса здоровья студентов, ежегодное обязательное проведение диспансеризации студентов в студенческой поликлинике;
- Организация и предоставление рационального правильного питания у студентов для поддержания индекса здоровья в течение всего периода обучения в Вузе;
- Предоставление службы психологической поддержки студентам в случае критических ситуаций или возможных конфликтных моментов в период обучения в Вузе;

➤ Рациональная, а главное, правильная организация двигательной активности для студентов, при применении новых цифровых образовательных технологий. Она состоит из предусмотренных ФГОС и учебной программой занятий дисциплины «Физическая культура», динамических перемен, и желательных активных пауз в режиме дня, а также спортивно-массовые работы [3].

Также для тщательного изучения темы, рассмотрим типы здоровьесберегающих технологий. Чаще всего в учебных заведениях используется классификация, разработанная 2006 года, которая демонстрирует нам, **пять групп технологий**, имеющих подразделения на подгруппы. Данные группы предполагают *подход с различных сторон к охране здоровья* и иммунитета студентов.

I. *Медико-гигиенические технологии*. Объединенная работа педагогов с медицинскими работниками. Эта работа подразумевает контроль и помощь в обеспечении необходимых гигиенических условий. Проводится обязательно в медицинском кабинете в здании высшего образовательного учреждения. В эту работу входит проставление всех необходимых прививок по графику, оказание консультативной и/или неотложную скорую помощь всем обратившимся, а также организация профилактических мероприятий перед началом эпидемии гриппа, коронавируса и прочих болезней;

II. *Физкультурно-оздоровительные технологии*. Применение данных технологий держит фокус своей действенности на физическое развитие студентов. Реализация проходит во время занятий физической культуры и/или секциях, а также на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях;

III. *Экологические технологии*. Они направлены на формирование природосообразных и экологически оптимальных условий жизнедеятельности студентов, гармонии с природой;

IV. *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности*. Данная группа технологий представляет собой информирование, обучение и применение знаний на практике в смоделированных ситуациях в чрезвычайных случаях. Обучение сохранения жизни себя и окружающих людей в случае аварий, катастроф и



так далее. Реализуется специалистами по охране труда, архитекторы, строители, инженерно-строительными службами, пожарной инспекцией и прочими.

V. *Здоровьесберегающие образовательные технологии*. Изучая чуть глубже данный вид технологий, можно вывести *три подгруппы*: Организационно-педагогические, психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии.

➤ *Организационно-педагогические технологии*. Данная подгруппа имеет ввиду всецелое определение общей структуры учебного процесса. В свою очередь помогает предотвратить возможное переутомление у студентов и иных дезадапционных состояний;

➤ *Психолого-педагогические технологии*. Эта группа является именно непосредственной работой на занятиях физической культуры, которые предусмотрены образовательной программой, а также психолого-педагогическое сопровождение абсолютно любого элемента образовательной деятельности;

➤ *Учебно-воспитательные технологии*. Они базируются и основываются на программах обучения заботе о своем личном здоровье, формировании культуры здоровья студентов, мотивации их к здоровому образу жизни, профилактики запрета и предупреждению о вредных привычках, их влиянии на организм. Все данные пункты предусмотрены организационно-воспитательной работой с обучающимися вне занятий [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии крайне необходимы, так как дают положительную динамику в сохранении и развития физического и психологического здоровья не только студентов, но и самих преподавателей. Применение и правильное внедрение можно изучить по ссылкам в источниках, пособиям по данному направлению, а также на других сайтах в сети Интернет.

### Литература

1. Выпускная квалификационная работа Климиной Г.А. «Здоровьесберегающие технологии в условия ФГОС дошкольного образования». – доступ URL: [http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/8704/2/04Klimina.pdf#:~:text=\\_\\_«Здоровьесберегающие технологии»](http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/8704/2/04Klimina.pdf#:~:text=__«Здоровьесберегающие технологии») (дата обращения 23.05.2023). – Текст: электронный.

2. Открытый урок. Первое сентября: Здоровьесберегающие технологии в рамках ФГОС второго поколения. Авторство Акимовой Н.Л. – доступ URL: <https://urok.1sept.ru/papers/693226> (дата обращения 23.05.2023). – Текст: электронный.

3. Справочник от Автор 24. Сущность здоровьесберегающих технологий. – доступ URL: <https://urok.1sept.ru/papers/693226> (дата обращения 23.05.2023). – Текст: электронный.

4. Куркина Л.В., Сидорова Н.А. Современные тренды цифровой образовательной среды в сфере физической культуры и спорта, влияющие на состояние здоровья студентов в вузе. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы международной научно-практической конференции. Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2022. С. 370-379.

УДК 796/799

**СИМБИРСКИХ ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА,**  
профессор, доктор педагогических наук,  
ректор Вятского ГАТУ, [rektor@vghsa.info](mailto:rektor@vghsa.info);

**АЛЬМИНОВА АННА АЛЕКСАНДРОВНА,**  
директор департамента физической культуры и спорта, Вятский ГАТУ,  
[alminova@mail.ru](mailto:alminova@mail.ru);

**КАЗАКОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА,**  
кандидат философских наук, доцент кафедры истории и философии,  
Вятский ГАТУ, [Lyolya\\_kazakova@mail.ru](mailto:Lyolya_kazakova@mail.ru)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ВЯТСКОГО ГАТУ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

**Аннотация.** Студенчество является определяющим периодом в формировании личности, активной подготовке к будущей профессиональной деятельности. Здоровье, заложенное в детстве и юности, сохраняет значимость в последующей жизни человека. Представлен опыт спортивно-оздоровительной, просветительской работы по формированию ценностей здорового образа жизни и физической культуры у обучающихся Вятского ГАТУ.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая активность, спорт, физическая культура, образовательная политика.*

**SIMBIRSKIKH E.S.,**

*Professor, Doctor of Pedagogical Sciences  
Rector of Vyatka GATU, rektor@vgsha.info;*

**ALMINOVA A.A.,**

*Director of the Department of Physical Culture and Sports of Vyatka GATU,  
alminova@mail.ru;*

**KAZAKOVA O.A.,**

*Candidate of Philosophical Sciences,  
Associate Professor of the Department of History and Philosophy,  
Vyatka State Agrotechnological University, Lyolya\_kazakova@mail.ru*

## **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IS A PRIORITY DIRECTION OF THE EDUCATIONAL POLICY OF VYATKA GATU IN WORKING WITH STUDENTS**

**Abstract.** Studentship is a defining period in the formation of personality, active preparation for future professional activity. The health laid down in childhood and adolescence remains important in the subsequent life of a person. The paper presents the experience of sports and health, educational work on the formation of values of a healthy lifestyle and physical culture among students of Vyatka State Agrotechnological University.

**Keywords:** *healthy lifestyle, physical activity, sports, physical culture, educational policy.*

В существовании человека XXI века, которое отличается технологичностью, урбанизацией, высокой динамичностью, трудно переоценить значение здорового образа жизни. В настоящее время забота о здоровье подрастающего поколения во всём мире занимает приоритетную позицию. Призывы к здоровому образу жизни можно увидеть и услышать практически везде: на телевидении, в интернете, в газетах и т.д. Такая тенденция вполне объяснима, т.к. обществу, государству нужны не только высоко профессиональные творческие личности, но и здоровые, физически активные, работоспособные граждане. Здоровье, сформированное в детстве и юности, является фундаментом для дальнейшего развития и сохраняет свою значимость в последующей жизни человека.

Для России эта проблема является актуальной, т.к. в нашей стране всё ещё наблюдается высокий показатель смертности и невысокая рождаемость. Кроме того, многочисленные социологические, медицинские, психолого-педагогические исследования подтверждают тот факт, что уже с юного возраста

та значительный процент молодёжи подвержен вредным привычкам: является активным или пассивным потребителем табачных изделий, злоупотребляет спиртными напитками, неправильно питается, ведёт ночной и малоподвижный образ жизни, не соблюдает культуру умственного труда и т.д.[1]. Именно молодой контингент наиболее уязвим для таких нежелательных явлений.

Опыт практической работы со студентами показывает, что многие учащиеся не обладают качественными знаниями и пониманием здорового образа жизни, несмотря на то, что каждый третий молодой человек уверен в его пользе. Здоровье как базовая ценность занимает одно из первых мест и в системе молодёжных ценностей. Это связано с тем, что в условиях сильной конкурентности здоровье, как качественная характеристика человека, способствует достижению многих индивидуально значимых и профессиональных целей [3].

В большинстве своём молодёжь полагает, что здоровый образ жизни – это определённые физические нагрузки, отказ от табака, алкоголя, наркотиков. На самом деле понятие здорового образа жизни гораздо шире. Разные научные источники дают свои определения этого понятия. Например, одна из позиций подчёркивает, что здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Другая точка зрения указывает на то, что здоровый образ жизни в первую очередь основывается на принципах нравственности, рациональной организованности, активности, закаливании; он должен обеспечить защиту от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволить до глубокой старости сохранить физическое и психическое здоровье и т.п.[3]. Мы придерживаемся убеждения, что здоровый образ жизни – это особый способ жизнедеятельности, предполагающий активность самой личности, которая использует различные возможности в интересах сохранения и улучшения здоровья, гармоничного физического и духовного развития. Таким образом, культура здорового образа жизни, как широкое понятие, включает в себя много взаимосвязанных компонентов: регулярную

физическую активность, закаливание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, личную гигиену, научные знания о здоровье и т.д.

На процесс разностороннего развития и становления личности большое влияние оказывает образование. Вузы обладают возможностями, которые позволяют создать благоприятную учебно-воспитательную среду для формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни. Ректорат Вятского ГАТУ, Департамент физической культуры и спорта (создан в вузе в ноябре 2022 года), кафедра физического воспитания совместно определили общую концепцию развития физического воспитания студентов нашего университета и считают его приоритетным в своей образовательной политике. Главной целью в этой работе является формирование среди обучающихся и сотрудников ценностей здорового образа жизни. Эта цель конкретизирована в следующих задачах:

- 1) создание и реализация в университете инновационных программ и проектов, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- 2) развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с вовлечением всех обучающихся и сотрудников в систематические занятия физической культуры и спорта;
- 3) организация и регулярное проведение спортивных мероприятий на базе вуза;
- 4) организация и проведение работы по спортивному просвещению среди обучающихся;
- 5) выстраивание взаимодействия с общероссийскими и региональными общественными спортивными организациями, органами власти;
- 6) формирование профессиональных студенческих и профессорско-преподавательской команд для активного участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Для реализации этих задач наш университет располагает хорошими материально-техническими условиями: оборудованы волейбольный и баскетбольный залы и площадки на открытом воздухе, конный плац, тренажёрные ком-

плексы, помещения для занятий боксом, самбо, гиревым спортом, дартс, настольным теннисом, гимнастикой, танцами и т.д. В 2022-2023 учебном году получена лицензия по новому направлению подготовки бакалавров 440301 Педагогическое образование, направленность (профиль) программы «Физическая культура».

К сожалению, опрос, проведённый в начале 2022-2023 учебного года среди студентов всех факультетов Вятского ГАТУ, показал, что 39% обучающихся не занимались ранее и не занимаются сейчас никаким видом спорта, слабо мотивированы на физическую активность и в структуре своего свободного времени используют пассивные виды досуга (55% респондентов не хотят заниматься физкультурой и спортом). Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья студентов носит стратегический характер для нашего вуза.

Важное место в формировании навыков здорового образа жизни у студентов Вятского агротехнологического университета отводится познавательной-просветительской работе. Особого внимания заслуживает деятельность дискуссионного студенческого клуба «Диалог на равных», гостями которого являются не только бизнесмены, политики, общественные деятели, но и успешные спортсмены регионального и федерального уровней. Больше 10 лет в вузе функционирует студенческий научный бизнес-клуб при лаборатории социально-экономических проблем (научный руководитель Жукова Ю.С.) и ежегодно проводятся международные конкурсы для студентов и школьников под общим названием «Бизнес-идея», где обучающиеся разных учебных заведений представляют инновационные проекты по многим направлениям экономической и общественной деятельности, в том числе – по правильному питанию и здоровому образу жизни. Такие образовательные, научные мероприятия формируют интерес молодёжи к проблемам повышения общей физической грамотности и культуры.

Учитывая то, что современная молодёжь живёт и развивается в виртуальной информационной среде, университет использует возможности дистанцион-

ных технологий для пропаганды ценностей активного образа жизни. Например, на официальном сайте Вятского ГАТУ идет информационное освещение всех спортивных мероприятий, ведется страничка ВКонтакте, созданы группы студенческих секций в месенджерах.

Понимая важность своевременной профориентационной работы среди детей и подростков, Департамент физической культуры и спорта совместно с кафедрой физического воспитания, студентами-активистами на спортивных площадках вуза регулярно проводит интерактивные мероприятия, формирующие мотивацию к физической активности и знакомящие школьников с возможностями нашего образовательного учреждения: III Фестиваль школы мини-баскетбола «Первый шаг», мастер-класс игры в дартс, День открытых дверей для выпускников учреждений спорта Кировской области и др.

Особую важность в формировании культуры здорового образа жизни студентов играет организация спортивно-ориентированной работы. На базе нашего образовательного учреждения работает спортивные секции и кружков. Большинство обучающихся предпочитают традиционные виды спорта: волейбол – 25,2%, баскетбол – 11,3%, бокс – 5,8%, лёгкую атлетику, плавание, фитнес, настольный теннис, дартс – 5,0%. Однако, обновившийся состав кафедры физкультуры, соглашения о сотрудничестве Вятского ГАТУ с РССС (Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз») и с Ассоциацией «Студенческая спортивная лига самбо» позволили расширить виды спорта, развиваемые в университете: самбо, тяжёлая атлетика, хоккей, мото-спорт, кибер-спорт, йога, кросс-фит, чир-спорт, конный спорт, северная ходьба, спортивные танцы, военно-прикладной и пожарно-спасательный спорт и др. Кроме того, с начала нового 2023 учебного года в университете начнет свою работу новое подразделение «Территория спорта», которое объединит существующие и новые спортивные секции. Благодаря новым современным формам занятий, продуманной системе тренировочных мероприятий студенты Вятского агротехнологического университета показывают очень хо-

рошие спортивные результаты на соревнованиях разного уровня, прославляя не только свой родной вуз, но и Кировскую область. Например, Корзунин Александр, обучающийся 1-го курса инженерного факультета, является серебряным призёром кубка России по конькобежному спорту сезона 2022-2023 гг.; Кузнецов Максим, студент 1-го курса агрономического факультета, - победитель Международного турнира по боксу (Сербия, 2023 г.); Сычёв Сергей (агрономический факультет, 1-й курс) – призёр Всероссийских соревнований по спортивной борьбе среди студентов 2023 года и т.д. Успешно выступают на Универсиадах высших учебных заведений Министерства сельского хозяйства России, региональных соревнованиях студенческие команды по баскетболу, лыжам, шахматам, настольному теннису, дартсу, мини-футболу, занимая призовые места.

Ректорат Вятского ГАТУ и Департамент физической культуры и спорта обеспечивают меры поддержки своих студентов-спортсменов: им назначается повышенная спортивная стипендия, оплачиваются командировки, выписываются премии за высокие спортивные достижения, организуется информационное сопровождение и т.п.

За период с 2021 по 2023 гг. в нашем образовательном учреждении были организованы и проведены знаковые для региона спортивные мероприятия. В 2021 году на базе Вятского ГАТУ прошёл этнотурнир «Вятка – территория чемпионов», участниками которого стали 260 обучающихся разных национальностей из городов, областей России, соседних республик, дальнего зарубежья (Кировская область, Татарстан, Удмуртия, Якутия, Марий-Эл, Дагестан, Таджикистан, Туркменистан, Египет, Сенегал). Программа этнотурнира включала в себя показательные выступления чемпионов и проведение мастер-классов по своим видам спорта, работу диалоговых и интерактивных площадок, экскурсию по выставке «Спорт в монетах», открытые турниры по боксу и самбо в разных возрастных категориях. Экспертами открытых дискуссионных площадок стали: участница Олимпийских игр в Пекине Альминова А.А., исполнительный ди-



ректор Федерации самбо Кировской области Плюшко В.Б., президент Федерации панкратиона Кировской области Тасымов Р.Т. и др. Они говорили не только о здоровье, но и о спортивной мотивации, честном соперничестве, психологии победителя.

В мае месяце 2023 года Вятский ГАТУ гостеприимно принял 17 студенческих команд из разных городов России в рамках IX летней Универсиады высших учебных заведений Минсельхоза России по дартс. Команда Вятского ГАТУ заняла пятое место в турнире, а в парных зачетах второе место.

Вывод. Формирование здорового образа жизни, общей физической культуры молодёжи – это комплексная, многоплановая задача, для успешного решения которой необходимы совместные усилия государства, спортивных и общественных организаций, конкретных образовательных учреждений. Понимая значимость физической культуры для повышения успешности будущих специалистов и их личного здоровья, Вятский агротехнологический университет ставит перед собой следующие задачи на предстоящий 2023-2024 учебный год:

- в сентябре 2023-2024 учебного года провести диагностику физических возможностей и психической предрасположенности первокурсников для дальнейшего выбора определённого вида физической активности (в том числе – спортивной);
- с учётом индивидуальных особенностей студентов сформировать физкультурные группы с определённой спортивной направленностью для вовлечения всех обучающихся в систематические занятия физической культуры и спорта;
- продумать планирование физкультурных занятий с учётом базовой и прикладной физической подготовки;
- открыть региональный центр студенческого самбо;
- продолжить формирование сборных команд для участия в спортивных соревнованиях разного уровня;
- участвовать в грантовых конкурсах с проектами, посвящёнными здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

## Литература

1. Бабаева Н.А. Отношение студентов к вредным привычкам и к здоровому образу жизни /Н.А. Бабаева // Наука, образование, общество: проблемы и перспективы развития: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2015. – С.13-14.

2. Болотин А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни /А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. -2015. - №7. – С.32-34.

3. Грачёва М.С. Здоровый образ жизни студенческой и учащейся молодёжи как компонент культуры личности /М.С. Грачёва // Молодость. Интеллект. Инициатива: Материалы V Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов. – Витебск. -2017. – С.417-419.

4. Караван А.В. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного физического развития студентов вузов / А.В. Караван, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2015. - №9. – С.5-7.

5. Милюков А.И. Спорт как способ борьбы с вредными привычками современной молодёжи // Личность как объект психологического и педагогического воздействия: Сборник статей Международной научно-практической конференции (13 февраля 2017 г., г. Челябинск). – Уфа. – 2017. – С.93-96.

6. Шуралева Н.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья и профилактике вредных привычек / Н.Н. Шуралева, А.В. Новикова // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции. – В 4 ч., ч.4. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение». – 2017. – С. 179-181.

УДК 796.012

**ТАЛАНЦЕВА ВАЛЕНТИНА КУЗЬМИНИЧНА,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Чувашский государственный аграрный университет, sport\_chieim21@mail.ru;*

**ПЕТРОВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова,*

*tanushapetr@mail.ru;*

**ШИЛЕНКО ОЛЬГА ВИТАЛЬЕВНА,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Чувашский государственный аграрный университет, mailotrof77@mail.ru*

## **О СОСТОЯНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ**

**Аннотация.** Определён уровень развития основных физических качеств студентов вузов аграрного профиля с разным уровнем физического здоровья (на примере Чувашского ГАУ). Также проведено сопоставление результатов тестов с уровнем физического здоровья.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, уровень физического здоровья, контроль.

**TALANTSEVA V.K.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Chuvash State Agricultural University, sport\_chieim21@mail.ru;*

**PETROVA T.N.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, tanushapetr@mail.ru;*

**SHILENKO O.V.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Chuvash State Agricultural University, mailotrof77@mail.ru*

## **ON THE STATE OF THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF AGRARIAN PROFILE**

**Abstract.** This paper defines the level of development of the basic physical qualities of students of agricultural universities with different levels of physical health (by the example of the Chuvash State Agricultural University). The test results were also compared with the level of physical health.

**Key words:** students, physical readiness, level of physical health, control.

### Актуальность

Система высшего образования в последнее десятилетие претерпевает постоянную модернизацию в сторону практикоориентированной подготовки будущих специалистов. В вузовском образовании все большее внимание уделяется созданию ряда условий для эффективного освоения обучающимися универсальных компетенций, отвечающим современным реалиям социально-экономического устройства страны [1]. А современный мир требует подготовки специалистов, готовых безболезненно приспосабливаться к быстроменяющимся условиям труда, стрессоустойчивых и имеющих высокий адаптационный потенциал, а также сохраняющих высокую работоспособность на протяжении всей трудовой деятельности. Мы полагаем такие профессионально-прикладные качества возможно сформировать в процессе занятий физическими упражнениями [1].

Физической культуре и спорту в структуре профессиональной подготовки специалистов отводится одно из ведущих мест [2, 3]. Увеличение в процессе обучения объема и качества знаний, умений и навыков определяют достаточный уровень физического образования личности, который создаст предпосылки для успешной профессиональной деятельности.

Как уже говорилось выше, современное производство характеризуется высокой компьютеризацией и широким внедрением «искусственного интеллекта» на всех этапах. Это касается и аграрного сектора, где изменения форм труда повлекли изменения требований к будущим специалистам, в том числе к содержанию их профессионально-прикладной физической подготовки [1].

Таким образом, **целью** нашего исследования явилась оценка уровня физической подготовленности студентов вуза с разным уровнем физического здоровья с целью определения основных векторов совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки.

### Методика и организация исследования

Исследование проводилось на базе Чувашского государственного аграрного университета с участием 136 студентов 1-3 курсов (82 девушки и 54 юноши).

Основными методами исследования явились: анализ теоретических и Интернет-источников по проблеме исследования, методы врачебно-педагогического контроля с целью определения уровня физического здоровья, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для определения уровня физической подготовленности использовались общепринятые информативные тестовые упражнения: бег на 100 м (скоростные качества), прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества), сгибание-разгибание рук из упора лежа (силовые качества), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость).

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Чувашский ГАУ осуществляет подготовку будущих специалистов аграрного сектора. Основными физическими качествами, определяющими профессиональную компетентность работников данной сферы, являются силовые качества, общая и статическая выносливость, скоростные качества, равновесие и координация, гибкость и подвижность суставов и т.д. [1].

При определении уровня физического здоровья (по методу Г.Л. Апанасенко) использовалась программное обеспечение «Паспорт функционального состояния обучающегося» [4].

В результате обработки данных программного обеспечения было выявлено, что 44% девушек (36 человек) имеют уровень физического здоровья (УФЗ), характеризующийся как низкий и ниже среднего, 34% (28 студенток) – как средний и 22% (18 человек) – как уровень выше среднего. У юношей показатели УФЗ аналогичны показателям девушек: у большинства наблюдается низкий и ниже среднего УФЗ (44% или 24 человека), 29% (16 человек) – имеют средний УФЗ и 27% (14 человек) – выше среднего.

Тестирование физических качеств у студентов и сопоставление результатов с уровнем физического здоровья указывают на то, что они находятся в прямой зависимости [5], т.е. студенты с лучшим уровнем физического здоровья показывают более высокие результаты в тестовых упражнениях (табл.).

Таблица

*Средние показатели уровня физической подготовленности  
у юношей и девушек с разным УФЗ ( $M \pm m$ )*

	Выше среднего УФЗ	Средний УФЗ	Ниже среднего УФЗ	Низкий УФЗ
Юноши (n=54)				
Бег на 100 м (сек)	13,4±0,2	14,4±0,4	15,0±0,4	16,0±0,2
Сгибание- разгибание рук (кол-во раз)	32,2±2,0	29,3±2,3	19,9±2,1	16,8±2,0
Прыжок в дли- ну с места (см)	214,6±3,2	194,6±2,6	178,2±2,2	168,8±2,6
Девушки (n=82)				
Бег на 100 м (сек)	15,8±0,3	16,7±0,2	17,0±0,2	18,0±0,6
Сгибание- разгибание рук (кол-во раз)	18,6±2,3	17,8±1,2	14,8±0,8	13,2±1,2
Прыжок в дли- ну с места (см)	182,9±2,7	174,8±2,1	168,6±1,4	152±1,8

При оценке уровня развития скоростных качеств статистически значимые различия наблюдались между результатами юношей с УФЗ выше среднего и средним УФЗ ( $p < 0,05$ ), а также между результатами с УФЗ выше среднего и низким и ниже среднего ( $p < 0,001$ ). Аналогичная ситуация наблюдается и среди результатов у девушек.

При оценке уровня развития силовых качеств по результатам теста «сгибание-разгибание рук» испытуемые со средним УФЗ продемонстрировали достоверно лучшие результаты ( $p < 0,01$  для юношей и  $p < 0,05$  для девушек) по сравнению с теми, у кого наблюдался низкий и ниже среднего УФЗ.

Результаты оценки скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с места также позволили выявить статистически значимые ( $p < 0,01$ ) различия между испытуемыми с разным УФЗ как у юношей, так и у девушек.

Данные по тестированию физического качества «гибкость» аналогичны результатам по прыжкам в длину с места и имели такие же статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) как у юношей, так и у девушек.

### Заключение

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о зависимости уровня развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых и силовых качеств от уровня физического здоровья студентов вуза аграрного профиля. И мы предполагаем, что с повышением УФЗ будет наблюдаться и повышение уровня физической подготовленности. Данное предположение является предметом нашего дальнейшего исследования.

### Литература

1. Таланцева, В. К. Показатели силовых способностей у студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 826-831.

2. Петрова, Т. Н. Физическая подготовленность студенток педагогических вузов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары: Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 151-156.

3. Пьянзина, Н. Н. Формирование потребности в двигательной активности у студентов / Н. Н. Пьянзина, С. А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 250-254.

4. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2023614461 Российская Федерация. Паспорт функционального состояния обучающегося : № 2023613154 : заявл. 21.02.2023 : опубл. 01.03.2023 / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко ; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет».

5. Пьянзин, А. И. Закономерности формирования функциональных систем при адаптации организма спортсмена к нагрузкам / А. И. Пьянзин, А. А. Кузьмин, Н. Н. Пьянзина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9, № 1. – С. 130-136. – DOI 10.14526/28\_2014\_28.

УДК 796.011.1

**ХУЗИНА ГУЛИНА КОТДУСОВНА,**  
*кандидат сельскохозяйственных наук,*  
*Казанский государственный аграрный университет,*  
*Gulina1585@mail.ru;*  
**ШАРАФИЕВА РАЛИНА ИЛЬФАТОВНА,**  
*Казанский государственный аграрный университет*  
*ralina1087@icloud.com*

## **ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Аннотация.** На сегодняшний день, все большее количество людей занимаются сидячим образом жизни. Они ограничены в физической активности. Это влияет на их здоровья, ведь важным фактором здорового образа жизни является физическая культура и спорт. Для того чтобы быть здоровым и физически активным, следует заниматься самостоятельной физической деятельностью. Выборы форм занятий зависят от ваших интересов, мотивов, целей и возможностей.

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



**KHUZINA G.K.,**  
*Candidate of Agricultural Sciences,*  
*Kazan State Agricultural University, Gulina1585@mail.ru;*  
**SHARAFIEVA R.I.,**  
*Kazan State Agricultural University, ralina1087@icloud.com*

## FORM OF INDEPENDENT LESSONS IN PHYSICAL CULTURE

**Abstract.** Today, more and more people are engaged in a sedentary lifestyle. They are limited in physical activity. This affects their health, because an important factor in a healthy lifestyle is physical culture and sports. In order to be healthy and physically active, you should engage in independent physical activity. The choice of forms of classes depends on your interests, motives, goals and capabilities.

**Keywords:** *physical culture, sport, healthy lifestyle, physical activity, health.*

Организм человека нуждается в постоянном движении. Со дня рождения, человеку необходимо развивать физические способности. Это характерная черта растущего организма. Дети постоянно нуждаются в активных движениях.

Взрослый организм, напротив, у него в жизни становится все меньше и меньше спорта. Взрослому человеку комфортнее, когда он находится в спокойствии и без активных движений. Но спорт очень полезен во всех возрастах. Люди без каких-либо активных занятий, больше склонны к заболеваниям, простуде, и организм тяжелее сопротивляется к различным бактериям. Также, снижение активности, приводит к частому ожирению.

Большинство людей занимаются физической культурой для поддержания физической формы. Они хотят улучшить свои навыки, хотят быть быстрее, выше, сильнее. Некоторые люди занимаются спортом для поддержания фигуры в хорошей форме, а некоторые, чтобы похудеть.

Занятие физической культурой также отражается на нашем умственном процессе. Многие люди даже этого не подозревали, но часто наше настроение и эмоции зависят от физической активности. Если какое-то долгое время не уделять внимание на активную деятельность, человек становится вялым, подавленным и грустным. Люди, которые на постоянной основе занимаются физической культурой всегда бодрые, весёлые и улыбчивые. Когда они выполняют ка-

кие-либо физические действия, они получают ощущение легкости, жизнерадостности и к ним приливают новые силы [1].

На сегодняшний день, есть большое количество способов занятия спортом. В большинстве городов России построены спортивные залы. В спортивных залах имеются большое количество спортивного инвентаря и различных секций. Вы можете заниматься с тренером индивидуально, а можете сами испробовать все прелести спорта. Тренер подберет вам под ваши желания и возможности специальную программу. Также, вы можете заниматься в группах. Если вы любите более спокойный вид спорта, можете выбрать йогу. А если вам не хватает тяжелой физической активности, то можете выбрать бокс и т.д.

Но зачастую люди просто не хотят или не успевают ходить в спортивный зал. Тогда можно заниматься самостоятельно физической культурой и спортом. Ежедневное занятие физической культурой, может стать для вас хорошей привычкой и держать вас постоянном тонусе.

Для каждого человека, есть свой специальный план занятий. Это зависит от вашего физического состояния, здоровья и интереса. Также, на выбор своего плана занятий, могут влиять такие факторы как, современные тренды спорта, окружение и так далее. Эти факторы могут стать вашими мотивами для занятий. Ваша цель, может также стать важным фактором. Вы можете хотеть заниматься спортом просто для поддержания общего состояния или же для улучшения своих физических качеств [2].

Есть три формы самостоятельных занятий. Это утренняя гимнастика- 30-50 минут, упражнения в течение дня- 5-10 минут, а также самостоятельные тренировочные упражнения в свободное время- 60-90 минут [3].

Утреннюю гимнастику следует делать утром, после того как вы проснулись. Она занимает примерно 30-50 минут. Главная цель утренней гимнастики, это разбудит организм, и подготовить его к нагруженному и плодотворному рабочему дню. Поэтому не стоит заниматься тяжелыми физическими нагрузками. В утреннюю гимнастику входят: дыхательные упражнения, легкий бег или

ходьба, и небольшие упражнения для всех группы мышц. Не стоит сразу делать упражнения с повышенным темпом. Рекомендуется повышать темп и амплитуду движений постепенно и достигнуть максимума к середине занятия. Закончить гимнастику можно водными процедурами.

Для снятия напряжения и утомления в течение дня, следует выполнять физические упражнения. Упражнения в течение дня также могут помочь повысить работоспособность и выносливость. В среднем упражнения выполняются 5-10 минут, их можно делать в перерывах между парами. Это очень легкие, но действующие упражнения. Например, круговые движения головой, кистями, стопами, плечами и так далее. Можно сделать также небольшую зарядку для глаз.

Рассмотрим самостоятельные тренировочные занятия. Они могут проводиться как индивидуально, так и в группах. Статистические данные показали, что занятия в группах более эффективно, так как есть небольшая конкуренция и мотивация, которую люди создают друг для друга. Количество занятий зависят от вашей цели. Если вы хотите поддержать свои физические формы, то следует заниматься 2-3 раза в неделю, а если же вы хотите достичь заметных результатов, то следует уделять внимание тренировкам 4-5 раз в неделю. Не следует забывать о правилах тренировки, например не тренироваться после приема пищи 2 часа.

Для начала вам следует подобрать индивидуальный план тренировки, место проведения занятий, а также время. Если будет необходимость, можно подобрать специальные снаряды для улучшения эффективности и качества. Следует отметить, что все физические занятия проходят по одной схеме: разминка, основная часть и заминка. Тренировочные занятия проходят с использованием разных видов спорта, а также систем физических упражнений. Следует выбрать вид спорта, который не будет требовать специальной физической подготовки. Можно выбрать самые популярные виды спорта. Например: в летнее время оздоровительный бег и скандинавская ходьба, в зимнее время можно выбрать катание на коньках или же катание на лыжах.

На сегодняшний день, существует множество способов занятия спортом и физической культурой. Это больше всего зависит от вашей физической подготовки, цели, мотивации и здоровья [4]. Прежде чем приступить к выполнению занятий, следует ознакомиться со всеми плюсами и минусами выбранного спорта.

Следует изучить свою выбранную программу и уделить достаточное количество времени для достижения нужной цели. Также, рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом и убедиться, что физическая активность не навредит вашему организму. Физическая культура и спорт является хорошей привычкой, которую следует внедрить в вашу повседневную жизнь.

### Литература

1. Мостовая Т.Н. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями / Донцова В.В., Старовойтов Ю.Н. // Наука-2020. 2019. №9. С.143-152.
2. Пястолова Н.Б. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями / Гуров А.И., Таратынова О.В. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. 2016. №3. С.44-48.
3. Данилова Н.В. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями / Мусина К.С. // Наука, образование и культура. 2018. №8. С. 12.14.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания / Чеснокова Н.Н., Чернышева Е.Н. // Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования. 2020. 2-е изд. С.246.

## СЕКЦИЯ 3. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И НАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ

УДК 796.14

**БЕССОНОВА ВАЛЕНТИНА ПРОКОПЬЕВНА,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Арктический государственный агротехнологический университет,*

*bessonova.vp@mail.ru;*

**ПЛАТОНОВ ДМИТРИЙ НИКОЛАЕВИЧ,**

*доцент, заведующий кафедрой,*

*Арктический государственный агротехнологический университет;*

**МОЛУКОВА СВЕТЛАНА РОБЕРТОВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Арктический государственный агротехнологический университет*

### НАРОДНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ В АГРАРНОМ ВУЗЕ

**Аннотация.** Рассматривается роль национальных видов спорта и народных игр для развития познавательной и физической активности студентов. Анализируется значение народных игр, их особенность для сохранения духовного и физического здоровья студентов аграрного вуза в условиях вечной мерзлоты.

**Ключевые слова:** национальные виды спорта, народные игры, здоровая среда, традиционная культура, народы, спорт, студенты.

**BESSONOVA V.P.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Arctic State Agrotechnological University, bessonova.vp@mail.ru;*

**PLATONOV D.N.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Arctic State Agrotechnological University;*

**MOLUKOVA S.R.,**

*Senior Lecture, Arctic State Agrotechnological University*

### FOLK GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY STUDENT ENVIRONMENT IN AGRARIAN UNIVERSITY

**Abstract.** The paper discusses the role of national sports and folk games for the development of cognitive and physical activity of students. The significance of folk games, their peculiarity

for preserving the spiritual and physical health of students of an agricultural university in permafrost conditions are analyzed.

**Keywords.** *national sports, folk games, healthy environment, traditional culture, peoples, sports, students.*

### Введение

В настоящее время проблемы гуманизма приобретают особую актуальность в связи с социально-экономическим и политическим развитием страны и высшего образования, которые требуют новых гуманистических подходов в образовании студентов многонациональной среды. Сохранение и развитие традиционной культуры народов является одной из важнейших задач образования в мире. Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью культуры, в них отражено представление народа о прекрасном, национальное мышление, история и культура народа, которые могут быть применены в гуманизации обучения и интернационализации студентов.

В Арктическом государственном агротехнологическом университете большинство студентов составляет сельская молодежь из республики и стран СНГ, поэтому тема интернационализации, гуманизации обучения имеет первостепенное значение. На занятиях физического воспитания в программе предусмотрены часы для национально-регионального компонента, в настоящее время из национальных видов спорта включены якутские прыжки, в спортивных секциях хапсагай и мас-рестлинг. В данной статье мы предлагаем включить национальные упражнения и игры в учебную программу вуза по общей физической подготовке, в элективный курс так как национальная игра способствует нравственному и интеллектуальному развитию студентов через общение со сверстниками в игре, повышает их познавательную и физическую активность, способствует укреплению коллектива и взаимопониманию, улучшает межкультурный опыт, знания о других культурах.

Целью исследования является анализ роли народных игр в сохранении духовного и физического развития студентов первого курса, ознакомление с традиционной культурой народов, проживающих в Республике Саха (Якутия) через интеграцию в физическом воспитании студентов.

### **Материалы и методы**

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы о национальных видах спорта и народных играх в обучении студентов в аграрном вузе.

### **Результаты исследований и их обсуждение**

В настоящее время проблеме изучения народных игр, национальных видов спорта и упражнений применительно к физической культуре посвящены труды ряда авторов, исследовавших их положительное влияние на развитие подрастающего поколения (Н.И. Понаморев, В.И. Прокопенко, К.П. Тен, Н.К. Шамаев, В.П. Кочнев и др.).

Нами выбраны якутские народные игры и некоторые игры народов севера в соответствии с возрастными особенностями студентов первого курса, для их положительной адаптации к новой образовательной среде и укрепления нового коллектива, а также приобщения к физической культуре, как к части общей культуры человечества. Внедрение народных игр в физическое воспитание позволит реализовать двигательную активность в познавательном процессе о народной культуре. Интегративный процесс физической подготовки студентов обретает ярко выраженную гуманистическую направленность.

На основе анализа научно-методической литературы можно заключить, что в вузах игровой потенциал недостаточно используется. В Арктическом ГАТУ в программу общей физической подготовки (ОФП) входят такие национальные виды спорта, как легкая атлетика – якутские прыжки. В программе не предусмотрены народные подвижные игры, которые были бы полезны на первом курсе, как форма улучшения адаптации первокурсников в вузе, взаимодействия, дружбы, взаимопонимания студентов. Народные игры способствуют активизации двигательной деятельности, положительно влияют на нервную систему, снимают психологические зажимы, развивают положительные эмоции, тем самым активизируют познавательную деятельность студента.

У якутского народа очень много ярких народных и спортивных игр, которые можно внедрить в занятия по общей физической подготовке. В настоящее

время в учебно-методических пособиях есть описания народных игр в основном для детских садов и для общеобразовательных школ, а также по якутским национальным видам спорта для спортивных институтов. Можно отметить, что народные игры для студентов не спортивных вузов в республике недостаточно освещены [1]. Рассмотрим некоторые подвижные игры, для программ по общей физической подготовке для первого курса с учетом возрастных особенностей для аграрного вуза.

### Народные игры для студентов

Описание игры	Параметры физической нагрузки
1	2
<p><b>Якутская игра «Бык и пень».</b> С распространением земледелия в Якутии наши предки расчищали места для посева зерновых, выкорчевывая лес. Веселая игра " Бык и пень" возникла в этот период истории народа. В игре участвуют две команды. От каждой из них выступает один игрок, "бык". Никто из двоих соперников не желает стать "пнем". Игроки должны стать на четвереньки спинами друг к другу. Ведущий надевает веревку на шею игроков и проводит ее через подмышки, чтобы игрокам было удобно тащить друг друга. Потом на линии упора проводить линию. По команде ведущего игроки начинают тащить друг друга в разные стороны. Тот, кто перетянет соперника в свою сторону, считается победителем и называется " быком" а проигравший становится "пнем" [2]</p>	<p>развивает силовые качества, сноровка, ловкость</p>
<p><b>Игра народов севера «Нарты -сани».</b> Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30 — 40 см, высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.</p> <p><b>Правила игры.</b> Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще. [2]</p>	<p>Развивает скорость, силу, выносливость.</p>
<p><b>Якутская игра «Бэгэччэктэьи» (Амрестлинг).</b> Два человека сидят за столом напротив друг друга. Правые руки кладут на стол и берутся за руки так, чтобы соединились предплечья. Игроки должны давить ладонями так, чтобы не поднимались локти.</p> <p>Задача игроков-согнуть запястье противника. В эту игру можно играть и левой рукой. Раньше предки узнавали сильного человека по этой игре [2]</p>	<p>Развитие физической силы и мышления</p>



Продолжение

1	2
<p><b>Якутская игра «Мас-тардыбыы» (мас-рестлинг).</b> Состязание проводится на помосте размером 4x5 м. Доска упора имеет размеры: длина 200 см, высота 24 см, толщина 5 см. Она закрепляется неподвижно. В мас-рестлинге соперники садятся друг против друга и упираются ступнями в доску, которая располагается по средней линии площадки. Длина палки равняется 50 см, а диаметр — 3,3 см. Руками обхватывают палку (она должна находиться параллельно над доской упора). Хват за палку может осуществляться изнутри или снаружи, это определяется путем жеребьевки. Состязание начинается по команде судьи. (Бэлэм! (готов), Чэ! (старт). Победа присуждается, если участник перетянул соперника на свою сторону или палка осталась в его руках [3]</p>	<p>Развитие силы, гибкости, координации, мышления</p>
<p><b>Якутская игра «Борьба на палке».</b> Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту. Правила игры. Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положения ступней ног.</p>	<p>Первоначальная игра, в которую играли без специально-оборудованной площадки.</p>
<p><b>Якутская игра Тутум-эргиир (вертушка).</b> Якутский мостик «тутум эргиир» (якутская вертушка). Юноша на деревянном помосте держится за короткую толстую палочку длиной 25 см., вставленную в паз. Его задача – не выпуская палки из рук и из паза, за две минуты сделать как можно больше оборотов вокруг себя. К примеру, мастера этого вида спорта за 120 секунд успевают обернуться до 50 раз [3].</p>	<p>развития гибкости, координации и силовой выносливости</p>
<p><b>Игра народов севера «Метание аркана».</b> Метание аркана как традиционный вид спорта широко распространен среди малочисленных народов севера. На расстоянии 15 м. на столб высотой 1,5 м прибивается макет головы оленя с рогами. Участники соревнований с места или с разбега бросают аркан на голову “оленя” в трех попытках. Очки начисляются: 5 очков, если участник накрыл арканом макет головы полностью, в обхват; 3 очка, если он зацепил арканом 2-3 ветви рога; 1 очко, если он зацепил за одну ветвь рога. Победитель определяется по наибольшей сумме очков. Настоящий аркан, сплетенный из специальной кожи, найти очень сложно. Поэтому рекомендуется использовать капроновую веревку аналогичной толщины. В конце веревки завязывается петля, в которую пропускается свободный конец аркана. Сбор аркана производится в виде колец [3]</p>	<p>Сила, глазомер, сноровка, ловкость</p>

Окончание

1	2
<p><b>Якутская игра «Хорон оту урдунэн ыстаныы» (Прыжок через соломинку).</b> Правила игры. Прыжок вперед с хватом носков ступней пальцами рук – необходимо, оттолкнутся обеими ногами, прыгнуть вперед на определенное расстояние, не ослабляя первоначального захвата, хотя бы через лежащую поперек соломинку. Упражнение требует значительной координационной согласованности мышечной системы во время прыжка [3].</p>	<p>Гибкость, сила, ловкость</p>
<p><b>Якутская игра «Ойбонтон улаасын» (Водопои с проруби).</b> Правила игры. Первый вариант – сидя ноги врозь как можно шире, руки за спиной, наклоняясь вперед, достать зубами предмет. Второй вариант – стоя ноги врозь как можно шире, достать зубами предмет. Третий вариант – стоя на одной ноге, держась за разноименный носок свободной ноги за спиной, а другой рукой за мочку разноименного уха перед грудью, глубоко подседая, постараться выпить воду из “чарки”. Такое сложно-координационное силовое упражнение может служить отличным тестом в спортивной практике [3].</p>	<p>Гибкость, сила, координация</p>
<p><b>Якутская игра “Хомуур тустуу”. Групповая борьба (хомуур тустуу).</b> К числу развлечений с участием большого количества детей и подростков можно отнести групповую борьбу “хапсагай”. Такие баталии обычно проводят зимой на снегу, летом – на поляне. Участники делятся на равные по силе команды. Проигравшие выбывают. Разрешается атаковать одного участника по несколько человек, возможны и другие варианты. За исходом схваток следят судьи. По договоренности нескольких сильных борцов могут “сражаться” с большой толпой нападающих [3].</p>	<p>Сила, ловкость, сноровка, гибкость</p>
<p><b>Якутская игра «Бэргэн булчут» (меткий охотник).</b> Площадку делят на две половины. «Звери» пасутся на одной половине, охотник подкрадывается с другой. Прицеливаясь, он 5-10тью мячами стреляет в «зверей». Побеждает самый ловкий «зверек», который остался последним и самый меткий охотник [4]</p>	<p>Меткость, ловкость, скорость, гибкость, внимание.</p>
<p><b>Якутская игра «Халбас хара».</b> Игроки встают на гимнастическую скамью или полосу шириной 10 см. Пара прикасается ладонями, по сигналу начинают выталкивать друг друга. победитель остается на скамье [4].</p>	<p>Гибкость, координация, ловкость.</p>

Характерной особенностью якутских игр можно отметить их индивидуальность, малое количество коллективных игр, что связано с особенностью

уклада жизни якутского народа: поселение в отдаленных друг от друга алаасах (полянах), занятие животноводством и охотой, постоянный труд в условиях выживания на севере.

Предложенные игры (в таблице) доступны практически для всех студентов, не требуют закупки дорогостоящего оборудования. Игры можно проводить в виде спортивных игр или в виде эстафеты в различных частях занятия. Народные игры кроме развития физических качеств несут в себе историю народа, его ум, смекалку и вносят в ежедневный труд студента ноты задора и юмора. В большинстве народных игр участники должны проявлять ловкость, быстроту, силу и выносливость. Игры развивают координацию движений, укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему, а также повышают выносливость, силу, гибкость, скорость, координацию.

### **Заключение**

Использование народных игр на занятиях общей физической подготовки в вузе способствует всестороннему развитию студентов, благополучной адаптации студентов к новой образовательной среде и является средством привлечения студенческой молодёжи к занятиям физической культурой, воспитывает физические, умственные и нравственные качества будущего специалиста. Народные игры являются средством развития не только двигательной активности, но и активизации мыслительной деятельности, положительно влияют на психоэмоциональное развитие студента. Изучая народные игры, студенты сохраняют национальную культуру, учатся уважению, взаимоподдержке в коллективе.

### **Литература**

1. Кочнев В.П. Продолжая традиции предков. /В.П. Кочнев – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2000. – 32с.
2. Якутские народные игры. URL: [multiurok.ru](http://multiurok.ru) (дата обращения 06.08.2023г.).

3. Национальные виды спорта. Картотека по физкультуре: Образовательная социальная сеть URL: (nsportal.ru) (дата обращения 06.08.2023 г.)

4. Конспект "Якутские подвижные игры" URL: (infourok.ru) (дата обращения 06.08.2023 г.)

УДК 796.8/796.85

**САПАРОВ БАЙРАМГЕЛЬДЫ МУДЖЕВУРОВИЧ,**  
*кандидат педагогических наук, доцент,  
Уральский государственный аграрный университет;*  
**ИЛЬИНЫХ АННА АЛЕКСАНДРОВНА,**  
*студент,  
Уральский государственный аграрный университет*

### **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

**Аннотация.** Рассматриваются особенности и меры защиты в различных единоборствах. Анализ данной темы основывается на рассмотрении самых различных по своей культуре создания и дальнейшем преобразовании способов защиты в некоторых видах боевых искусств. Это положение действительно в новом мире, где старые технологии живут с новыми бок о бок, где человек ставит перед собой цель защиты своего физического и психического состояния.

**Ключевые слова:** самбо, ушу саньда, каратэ-до сётокан, тхэквондо, бокс.

**SAPAROV B.M.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Ural State Agricultural University;*  
**ILINYKH A.A.,**  
*Student,  
Ural State Agricultural University*

### **MARTIAL ARTS SAFETY MEASURES**

**Abstract.** This paper discusses the features and measures of protection in various martial arts. The analysis of this topic is based on the consideration of the most diverse in their culture of creation and further transformation of the types of martial arts. This position is valid in the new world, where old technologies live side by side with new ones, where a person sets himself the goal of protecting his physical and mental condition.

**Keywords:** sambo, wushu sanda, karate-do shotokan, taekwondo, boxing.

За последний век в России наблюдается очень активный рост социального интереса к занятиям единоборствами в самых различных целях. Но в каждом

спорте можно получить травму. Исходя из анализа научной литературы и собственных исследований, авторы пришли к выводу, что факторами, которые негативно влияют на качество соревновательной борьбы Российских спортсменов, являются серьезные технические и тактические ошибки, неоднократно совершаемые борцами во время поединков, а также недостаточный уровень функциональной готовности к ведению активной атакующей борьбы. Чтобы предотвратить разного рода повреждения во всех видах боевого искусства используются всевозможные меры защиты, о которых и пойдет речь. [1]

Прежде всего стоит отметить, что все виды боевых искусств объединяет ряд общих правил техники безопасности, которые в свою очередь следует помнить при занятиях единоборствами. Требований для предотвращения получения различных травм можно отметить не так много.

1) Принимать пищу перед началом тренировки очень нежелательно, так как во время физической нагрузки кровообращение будет направлено на желудочно-кишечный тракт, а не к работающим мышцам. Поэтому употреблять яства желательно не меньше чем за 2 часа до начала занятий.

2) Верхнюю одежду следует снять, если занятие проходит не на природе, а в помещении. Повседневное одеяние следует поменять на спортивную форму в раздевалке. Перед тренировкой обязательно следует убрать с тела предметы, которые могут представлять опасность для других людей (сережки, браслеты, кольца, часы, заколки).

3) Перед занятием нельзя трогать оборудование, которое предназначено для тренировок без разрешения учителя.

4) Следует убрать предметы и инвентарь, которые будут бесполезными во время тренировок в места их хранения или же в безопасное место.

5) Взять спортивное оборудование можно только с позволения тренера и применять его следует строго по назначению.

6) Необходимо внимательно слушать объяснение выполнения упражнений, а также аккуратно выполнять заданные задачи.

7) При выполнении упражнений потоком, необходимо придерживаться достаточной дистанции с другими людьми.

8) Ни в коем случае не покидать места, где проводятся тренировки без разрешения учителя.

9) Когда происходит передвижение по залу, то следует избегать столкновений с другими людьми или предметами.

10) Если ученик получил травму или его самочувствие ухудшилось, то следует немедленно сообщить об этом тренеру.[2]

Одним из видов спортивной борьбы является самбо. Что отличает его от других единоборств это то, что он был изобретен в СССР, а также его многообразие разных специальных приёмов. Сокращенное выражение самбо переводится как: «самозащита без оружия». В составе обмундирования обязательно присутствуют: куртка (красной или же синей окраски), ботинки (красного, синего или смешенного цвета борцовские), пояс и шорты. Для представительниц женского пола предусмотрена майка строго белого цвета. В момент сражения спортсмену запрещается иметь в своем распоряжении твердые предметы, чтобы не нанести травму противнику или же самой себе. Для того чтобы не получить какие-либо повреждения ног возможно использовать тейпы и бандажи, но по правилам они обязаны быть прикрыты сверху эластичным наколенником, который в свою очередь должен совпадать по цвету с формой.[3]

Ушу саньда. Что отличает этот вид спорта от других, так это то, что он полностью контактный и содержит в себе: удары руками, ногами, технику бросков и захватов. С китайского языка «саньда» обозначает «свободные удары» или «свободный бой». Участник обязан иметь при себе шлем такого образца, который предназначен правилами, жилет для защиты груди, раковину (пояс-бандаж), капу, приспособления для защиты обязаны быть синего или красного цвета. Люди, которые являются спортсменами, обязаны сражаться босиком, в майке и трусах одинакового цвета без каких-либо рисунков. У спортсменов до 60 кг вес перчаток должен быть 227 гр., а для участников, масса тела которых,

составляет 70 кг и больше – 284 гр. Для атаки разрешены все части тела кроме рук и грудной клетки.[4]

Каратэ-до сётокан – это один из самых главных стилей японского каратэ, который был разработан необыкновенным учителем по каратэ Гитином Фунакоси и заработавшим дальнейшее свое совершенствование из-за его сына Ёситакэ Фунакоси. Направление приобрело название «Сётокан» от литературного имени Фунакоси — Сёто. В этом виде спорта есть 2 вида соревнований: кумитэ и ката. В каждом из этих направлений есть как отличие, так и сходство в правилах, и мы их рассмотрим.

В кумитэ участники должны выглядеть и быть одеты в:

1) Белые каратэ-ги без рисунков, но допускается ношение эмблемы страны, «SKIF» и фирм-производителей.

2) Длина куртки, которая затянута поясом, обязательно должна быть такой, чтобы прикрыть бедро, но не ниже  $\frac{3}{4}$  длины бедра. Женщинам под куртку разрешается надеть только белую футболку с короткими рукавами. Длина рукавов обязана находиться не ниже запястья, но не меньше середины предплечья. Закатывать рукава запрещается.

3) Брюки должны быть настолько длинными, чтобы закрыть две голени и при этом не должны быть подвернуты.

4) Участники обязаны быть с чистыми волосами, которые должны находиться в убранном состоянии, чтобы не помешать ведению сражения. Повязки и заколки запрещены. Рефери может отстранить спортсмена от схватки в случае нарушения правил.

5) Спортсмен не должен иметь длинные ногти, а также различные предметы на руках и ногах, которые могут нанести различные травмы. Если у участника имеются металлические скобы, то это должно быть согласовано с Рефери и Главным врачом соревнований. Полная ответственность за травму возлагается на спортсмена.

6) Накладки красного или синего цвета обязаны носить спортсмены всех категорий.

7) Без капы запрещено участвовать в боях. Брекеты или же какие-либо накладки на зубы, кроме спортивной капы запрещены, но если спортсмен возьмёт всю вину в случае травмы на себя, то они разрешены.

8) Очки запрещены, но можно использовать контактные линзы.

9) Использование бандажей, щитков или растягивающих повязок из-за полученных травм разрешаются только с одобрения Рефери и Главного врача. Протекторы голеностопа запрещены.

10) Раковина для мужчин и протектор груди для женщин разрешены.

11) Вся защитная экипировка должна быть утверждена «SKIF».

В ката участники должны выглядеть и быть одеты в:

1) Белые каратэ-ги без рисунков, но допускается ношение эмблемы страны, «SKIF» и фирм-производителей.

2) Длина куртки, которая затянута поясом, обязательно должна быть такой, чтобы прикрыть бедро, но не ниже  $\frac{3}{4}$  длины бедра. Женщинам под куртку разрешается надеть только белую футболку с короткими рукавами. Длина рукавов обязана находиться не ниже запястья, но не меньше середины предплечья. Закатывать рукава запрещается.

3) Брюки должны быть настолько длинными, чтобы закрыть две голени и при этом не должны быть подвернуты.

4) Участники обязаны быть с чистыми волосами, которые должны находиться в убранным состоянии, чтобы не помешать ведению сражения. Повязки и заколки запрещены. Рефери может отстранить спортсмена от схватки в случае нарушении правил.

5) Спортсмен не должен иметь длинные ногти, а также различные предметы на руках и ногах, которые могут нанести различные травмы. Если у участника имеются металлические скобы, то это должно быть согласованно с Рефери и Главным врачом соревнований. Полная ответственность за травму возлагается на спортсмена.

6) Очки запрещены, но можно использовать контактные линзы.



7) Использование бандажей, щитков или растягивающих повязок из-за полученных травм разрешаются только с одобрения Рефери и Главного врача. Протекторы голеностопа запрещены.

8) Вся защита должна быть «SKIF» образца.

При сравнении вышеуказанных правил кумитэ и ката можно увидеть, что во втором виде соревнований участник не будет нуждаться в защите, которая будет оберегать тело от травм, которые могут быть нанесены только другим участникам схватки. Такие различия в правилах возникают из-за того, что кумитэ – это сражение с реальным противником, когда как ката - это бой с «призраками».[5]

Теперь же можно перейти к вопросу, что такое тхэквондó или же таэквондó. Этот вид боевого искусства был создан в Корее. Его характерной особенностью считаются ноги, которые в сражении используются практически регулярно; к тому же не только для ударов, но еще и для защиты. Слово «тхэквондо» образуется из трёх корейских слов: [тхэ] «топтать» + [квон] «кулак» + [до] «путь/учение/метод». Что можно образовать в предложение: «топтать кулаком путь».

В список средств, которые должны носить спортсмены для обеспечения безопасности входят:

- 1) Защита головы: шлем, маска и капа.
- 2) Защита рук: щитки для рук (предплечий), перчатки.
- 3) Защита корпуса: жилет, бандаж (защита паха).
- 4) Защита ног: щитки для ног, наколенники, футы.[6]

Последнее боевое искусство, которое будет рассмотрено в данной статье это бокс. Данный вид спорта в отличии от приведённых выше появился в Англии и является контактным. В боксе участники боя применяют друг к другу удары кулаками, а атаки ногами строго запрещены. Рефери обязательно осуществляет надзор над сражением, которое продолжается до 12 раундов. Этот вид спорта относят к одним из самых травмоопасных.

Список экипировки для бокса по сравнению с другими очень мал и состоит из:

1) Специальной боксерской формы красного или синего цвета, которая состоит из трусов и майки. В профессиональном спорте мужчины выходят на ринг только в шортах, а для женщин предусмотрен вариант с облегающим спортивным топом и юбкой-шортами.[7]

Прочитав данную статью можно сделать вывод, что основные правила безопасности должны соблюдаться и их обязаны знать все, кто начал заниматься спортом. А защита, даже если ее не много, должна присутствовать в любом виде спорта, чтобы избежать каких-либо травм.

### Литература

1. Осипов А.Ю., Сапаров Б.М., Шубин Д.А. «Готовность дзюдоистов Урала и Сибири к соревновательной борьбе». Проблемы современного педагогического образования.

2016. № 50-3. С. 110-117.

2. [Электронный ресурс] «Техника безопасности на занятиях боевыми искусствами и единоборствами».

3. Советский спорт. «Самбо. Правила соревнований».

4. Карамов С.К. «Ушу книга 1. Стилъ Саньда».

5. [Электронный ресурс] // «Правила соревнований по Сётокан Каратэ-до(SKIF)».

6. Цилфидис Л.К. «Путь к успеху. Учебная программа федерации тхэквондó (МФТ) России».

7. Селезнев С.П., Качурин А.И., Созинов В.В., Гаврилов В.В. «Бокс в трех словах».

УДК 796.8/796.85

**САПАРОВ БАЙРАМГЕЛЬДЫ МУДЖЕВУРОВИЧ,**  
*кандидат педагогических наук, доцент,  
Уральский государственный аграрный университет;*  
**ИЛЬИНЫХ АННА АЛЕКСАНДРОВНА,**  
*студент, Уральский государственный аграрный университет*

## **ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ОСОБЕННОСТИ И ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА**

**Аннотация.** Рассматриваются особенности восточных единоборств, а также их положительное воздействие на становление и развитие физической и нравственной составляющих человека. Разбор этой проблемы базируется на рассмотрении разных видов восточных боевых искусств. Данная тема актуальна в нынешнем обществе, которое ставит перед собой цель личного развития.

**Ключевые слова:** *восточные единоборства; организм; боевое искусство; каратэ-до; тхэквондо; айкидо; китайское ушу.*

**SAPAROV B.M.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Ural State Agricultural University;*  
**ILINYKH A.A.,**  
*Student, Ural State Agricultural University*

## **MARTIAL ARTS: FEATURES AND INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF THE BODY**

**Abstract.** This paper discusses the features of martial arts, as well as their positive impact on the formation and development of the physical and moral component of a person. The analysis of this problem is based on the consideration of different types of oriental martial arts. This topic is relevant in today's society, which sets itself the goal of personal development.

**Keywords:** *martial arts; body; martial art; karate-do; Taekwondo; Aikido; Chinese Wushu.*

Последние несколько десятков лет в России отмечается очень активное увеличение социальной заинтересованности к занятиям восточными единоборствами.

В нынешние дни обладание всевозможными боевыми искусствами, стали не только мерой защиты, но также они вошли в занятия физической культурой.

Цель этого исследования заключается в увеличении показателей физической готовности социума при помощи освоения базовых упражнений и навыков в сфере восточных единоборств.

Главными задачами являются:

- Оценка действенности занятий конкретным видом спорта.
- Рассмотрение некоторых восточных видов искусств;

Некоторые люди определенных профессий, к примеру, военные или спортсмены, должны обладать неплохой физической подготовкой, а также владеть базовыми навыками из мира боевых искусств. В данное время самыми востребованными занятиями является обучение восточным единоборствам. Этот вид спорта возник в Китае, далее активно принялся развиваться в Японии и Корее. Главной особенностью Японских боевых искусств конечно же является морально-нравственная сторона, которая обязана прийти на помощь воину во время прикосновения с божественным духом.

Приемы этих единоборств были средством не только физической подготовки, но и психофизического саморегулирования. В реалиях нынешнего социума боевое искусство стало средством персонального самосовершенствования. Оно приходит на помощь, чтобы человек мог владеть своим телом, а также умел контролировать свои силы не только на поединке, но также и в повседневной жизни. Все эти качества вырабатываются на протяжении некоторого определенного периода времени особыми упражнениями и даже играми.[1]

Обучения восточным единоборствам благоприятно сказываются на здоровье человека, на опорно-двигательный аппарат, оказывают содействие развитию важнейших функций организма. В момент спарринга противниками используются захваты разных частей тела, что естественно оказывает воздействие на кожу, кровеносные сосуды и лимфатические узлы соперника, что конечно же способствует улучшению кровообращения в организме человека.

Рассмотрим же несколько видов направлений восточных боевых искусств. Самым известным является - каратэ-до. Систематичные занятия каратэ-до способствуют не только усовершенствованию физических способностей, но и укреплению психологического состояния и так далее.[2]

Один из самых важных моментов в занятии каратэ-до, на которые делают особенный акцент - это сохранение моральной точки зрения, как уважительное отношение к старшему поколению.

Стилевое Каратэ-до - это не просто вид спорта, а боевое искусство, которое совмещает в себе самосовершенствования духа и тела.

Следующий вид восточных боевых искусств – это айкидо. Оригинальные движения помогают концентрации внимания на сохранении основной линии тела и на сохранении шеи и спины, а грудная клетка остается раскрытой, из-за чего есть возможность приобрести правильную осанку и предотвратить формирование деформации позвоночника из-за возраста.

Периодические, а так же регулярные занятия айкидо оказывают укрепляющий и оздоровительный эффект. Занятия этим видом боевых искусств помогают с приобретением как духовного баланса, так и чувством психологического комфорта, что, конечно же, положительно оказывает влияние на самочувствие и здоровье человека.

Одним из полезных для организма видов восточных единоборств - тхэквондо. Это древнее национальное боевое искусство, которое развивается в Корее уже в течении 5 тысяч лет и в данное время является международным видом спорта. К тренировкам тхэквондо лучше всего приступать в раннем возрасте, так как ребенок в данном периоде развития является более маневренным и легко приспосабливающимся, вследствие этого занятия таким родом искусств в данном возрасте наиболее действенны.

Этот вид боевого искусства предоставляет возможность человеку менять мир через изменение себя. Сущность тхэквондо заключается в битве самим с собой, со своими изъянами и несовершенствами, что дает возможность стать более уравновешенным и терпеливым по отношению к себе и окружающим. Тхэквондо, в первую очередь, оборонительный вид борьбы, так как он больше является скоростным видом, а не силовым.[1]

Китайское ушу – было создано несколько тысячелетий назад в Китае и на нынешний день очень сильно переплелось с китайской культурой, а также менталитетом. Понятие "ушу" в переводе значит "совершенное мастерство", в наше время из-за глобализации этот термин приобрел название "кунг-фу". [3]

Первостепенной задачей искусства ушу являлось улучшение здоровья и поддержание устойчивого уровня развития организма. Из-за неправильного питания, образа жизни, отношения к самому себе и отсутствия занятий физической культурой, возникают разнообразные виды заболеваний. Занятия "кунг-фу" выстроены так, что при хорошем дыхании и правильном положении тела, возможно ликвидировать все "блокады отрицательных энергетических потоков", следовательно можно нормализовать все процессы жизнедеятельности. [4]

Восточные виды боевых искусств являются хорошим способом защиты и самообороны, гармонии душевного состояния человека, поддержания общей физической подготовки и улучшения работы организма.

Научно проведенные исследования доказывают то, что регулярные занятия физическими упражнениями, которые существуют в восточных единоборствах, способствуют слаженному развитию организма, увеличивают их физическую и интеллектуальную работоспособность, защитные свойства организма, улучшают его способность к мобилизации функциональных возможностей и наиболее экономичному выполнению мышечного труда. [5]

Под действием разумных физических нагрузок случается преобразование функций некоторых органов и систем, а также связей между ними.

### **Литература**

1. Васильев О. Боевые искусства как средство и метод реабилитации: оздоровительные аспекты боевых искусств / О. Васильев // Боевое искусство планеты. - 2005. - № 3
2. Карате [Электронный ресурс]/ Большая российская энциклопедия. - 2009.

3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: 2000.
4. Музруков Г.Н. «Основы ушу»; «Городец», 2006.
5. Скороходов В.В. Боевые искусства Востока как досуговый интерес молодежи.

УДК 796.332:316.628.5

**ТАРАСОВ ПАВЕЛ ВИКТОРОВИЧ,**  
*кандидат педагогических наук, доцент,*  
*Ставропольский государственный аграрный университет, pavpav0@yandex.ru;*  
**МИРОШНИК ДЕНИС ЮРЬЕВИЧ,**  
*ст. преподаватель,*  
*Ставропольский государственный аграрный университет,*  
*denis-miroshnik@rambler.ru*

### **ТВОРЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ**

**Аннотация.** Раскрывается творческая составляющая и ее роль в формировании мотивации у профессиональных мини футболистов.

**Ключевые слова:** *мотивация, профессиональные мини футболисты, роль формирования, творческая составляющая.*

**TARASOV P.V.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*  
*Stavropol State Agricultural University, pavpav0@yandex.ru;*  
**MIROSHNIK D.YU.,**  
*Senior Lecturer,*  
*Stavropol State Agricultural University, denis-miroshnik@rambler.ru*

### **CREATIVE COMPONENT AND ITS ROLE IN THE MOTIVATION OF PROFESSIONAL FUTSAL PLAYERS**

**Abstract.** This paper reveals the creative component and its role as motivational effects in professional futsal players.

**Key words:** *motivation, professional futsal players, formation, creative component.*

Важным составляющим для хорошей игры профессиональных мини футболистов является мотивация. Мотивация воздействует на отбор игр, выносли-

вость в период напряженных и повторяющихся тренировок и, действительно, сказывается на ваших итогах в игре. Ребята избирают футбол из-за своего любопытства и восторга от игры, а это значит, что у них есть природная мотивация. Наставники, работающие с молодыми футболистами и специалистами, естественно обнаруживают, что применение внешних отрицательных и положительных воздействий (поощрений и наказаний) проявляет более мощное влияние на тайную мотивацию. Однако при работе с несовершеннолетними спортсменами необходимо учитывать все психические и материальные особенности, взаимосвязанные с возрастом ребенка. При взаимодействии с опытными футболистами компенсация определяется спросом и увеличивает необыкновенности игры. Опытные данные демонстрируют, что, вопреки ожиданиям наставников, применение наружных побуждений вместо повышения внутренней мотивации приводит к отрицательным итогам, а внутренняя мотивация уменьшается, в дальнейшем «разрушается» обучением из-за внешних и внутренних мотивов. Согласно одной из влиятельнейших современных взглядов побуждений, суждении самоопределения, мотивация представляет собой континуум с тайной мотивацией на одном конце и мотивацией на другом. Существуют разнообразные формы наружной мотивации между тайной мотивацией и воодушевленной мотивацией.

Если кто-то работает «самоотверженно» и умеет преодолевать страхи и риски, креативность и изобретательность помогут ему в достижении целей, то это однозначно враждебный человек. Эти люди планируют и думают о том, что поможет им добиться наилучших результатов.

Есть несколько факторов, которые могут помочь футболистам поддерживать неплохую мотивацию:

Во-первых, личная поддержка со стороны общества.

Во-вторых, командные стандарты и победы. Также следует учитывать такие аспекты, как похвала за спортивные целодостижения, признание, самоуважение, соревновательность и просто получение удовольствия от игры.



Говоря о мотивировании в спорте и разнообразных прочих моментов, воздействующий на психическое положение игрока, нельзя не отметить, что главный результат зависит от мастерства и ловкости человека в умственном соревновании. Поэтому каждый наставник должен воспитывать в человеке доверие. Это поможет победить боязнь конкуренции.

Можно подметить что, большое влияние на нашу деятельность в футболе оказывают психологические процессы. Мотивация очень важна, потому что это основной механизм, стимулирующий активность и работоспособность.

Соревнование, даже в ходе которого спортсмен будет побежден, является источником нашего прогресса. Это потому, что это открывает следующую проблему, и мы можем извлечь из нее уроки для будущего.

Во время соревнования нужно приложить все усилия, чтобы его выиграть, но в то же время нельзя ориентироваться в направлении «я должен победить любой ценой», потому что в момент проигрыша мы будем воспринимать самое тяжелое поражение.

В тот момент, когда мы делаем все, что в наших силах, и все равно терпим неудачу, поражение влияет на развитие, и мы по-прежнему мотивированы практиковаться и улучшать свои навыки. Если наш страх и напряжение утихают, следовательно, соревнование становится более приятным. Это облегчает концентрацию и увеличивает шансы.

Юный футболист, который хочет добиться успеха в спорте, должен усердно тренироваться и убеждаться в своих силах. Это звучит как клише? Возможно, но это истина.

Вы должны держать в памяти, что нет ничего проще, и элитные футбольные знания принимаются не только во время клубных тренировок с остальной группой. Если ваша мечта — достичь верх в этом или любом другом виде спорта и найти работу за рубежом, вам следует регулярно работать на себя.

Решаясь на карьеру мастерского футболиста, нужно не только регулярно тренироваться, но и уделять внимание верному питанию и позитивному

настрою. Многие футболисты навещают спортивных психологов, ведь игра в футбол – это не только огромная физическая нагрузка, но и психическая. Для достижения неплохих результатов в этой профессии необходимо:

- ежедневно тренироваться;
- выполнять рекомендации наставника;
- верно питаться;
- соблюдать порядок дня, рассчитывать период затрачиваемое на регенерацию;
- владеть «крепкую психику» и положительно подходить в игре.

Двигатель спорта (и не только) — мотивация. Наиболее эффективным инструментом поддержания мотивации на нужном уровне и создания потребности в достижении является стратегия постановки целей для достижения.

Само собой разумеется, что каждый наставник начинает составлять план нового тренировочного сезона с постановки целей. Однако для того, чтобы эти цели исполняли вышеуказанную функцию, чтобы мотивировать игрока усидчиво практиковаться, они должны учитывать предназначенные условия:

Цель должна быть избрана совместно наставником и игроком – это важно, потому что спортсмен должен использовать ее осознанно.

Цель должна быть реалистической и в то же время непростой, а это значит, что достигаемая степень цели должна быть немного выше, чем текущие способности игрока. Только такая цель будет мотивировать вас стараться больше.

Цели должны быть ясно и четко сформулированы конкретным и измеримым образом: это означает, что наставники и игроки должны четко определить конкретные итоги в данном упражнении (например, повторение определенного упражнения в течение определенного периода времени).

Стоит отметить, что психологические исследования показали, что цели, поставленные таким образом, намного эффективнее, чем всеобщие цели типа «я сделаю все возможное».

Грядущий шаг — четко определить, когда тренеры и игроки хотят достичь своих целей. Важно отметить, что имеется в виду основная цель и промежуточная цель, которая к ней привела.

Переходные цели (кратковременные и промежуточные) играют очень важную функцию в поддержании мотивации игроков, поскольку спортсмен достиг цели за короткое время, а полученное удовлетворение усиливает желание продолжать. Установив промежуточные цели, вы также можете регулярно проверять свой прогресс, что является чрезвычайно первенствующим элементом всей стратегии.

Подводя результат, постановку целей прекрасно иллюстрирует метод «7 шагов»:

- Составьте перечень всех возможных целей.
- Выберите свои приоритеты и установите краткосрочные рамки.
- Оцените нынешнюю ситуацию.
- Ставьте предварительные цели.
- Предопределите свои цели.
- Начинайте реализацию.
- Постоянно надзирайте и модифицируйте цели.

Цели задают определенное направление, но именно конкретные мечты определяют, насколько спортсмен подходит к их целедостижению.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что все аспекты мотивации футболистов в возрасте имеют свои подъемы и падения. Молодые футболисты получают большее внутреннее удовольствие от любимого вида спорта и в целом более чувствительны к любому вмешательству извне. В то время как для профессионалов это становится работой и смыслом жизни как духовно, так и материально.

Также следует отметить, что тренерам очень важно учитывать психологические качества в своей реальной работе, ведь в методах каждый индивидуален, поэтому особенно сложно поддерживать футболистов среднего возраста. В

этом возрасте может быть потеряна мотивация во всех аспектах, а значит, игрокам грозит отказ от футбольных тренировок.

### Литература

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.:
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 331 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2003, с. 26-83.
5. Мирошник Д.Ю. Комплексно-комбинированные фитнес-программы как средство последовательного укрепления здоровья и повышения уровня физической работоспособности студентов. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. 2018. №3. С. 59-61 Учредители: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта" (Москва).

## СЕКЦИЯ 4. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.8

**АНИСИМОВ МАКСИМ ПЕТРОВИЧ,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,  
*bysido2006@yandex.ru;*  
**ДАВИДЕНКО ИВАН АНАТОЛЬЕВИЧ,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,  
*ivandaviden@gmail.com;*  
**ПЕТРОВ ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ,**  
доцент,  
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет

### ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СМЕШАННЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

**Аннотация.** Проведено исследование влияния профессионально-прикладной физической подготовки с использованием смешанных видов единоборств на уровень подготовленности студентов. Определены наиболее важные профессионально-прикладные физические качества работников агропромышленного комплекса. Ими являются общая выносливость, координированность и ловкость, специальная выносливость, силовые показатели, гибкость, подвижность суставов, быстрота и моторика, умение ориентироваться в пространстве и преодолевать препятствия.

**Ключевые слова:** аграрный вуз; мотивация; студенты; профессионально-прикладные физические качества; смешанные виды единоборств; физическая подготовка.

**ANISIMOV M.P.,**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
St. Petersburg State Agricultural University, *bysido2006@yandex.ru;*  
**DAVIDENKO I.A.,**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
St. Petersburg State Agricultural University, *ivandaviden@gmail.com*  
**PETROV V.M.,**  
Associate Professor,  
St. Petersburg State Agricultural University

## FORMATION OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF MIXED SINGLE COMBATS

**Abstract.** The paper studies the influence of professional-applied physical training using mixed martial arts on the level of students' preparedness. The most important professional-applied physical qualities of workers of the agro-industrial complex have been determined. They are general endurance, coordination and agility, special endurance, strength indicators, flexibility, joint mobility, speed and motor skills, the ability to navigate in space, the ability to overcome obstacles.

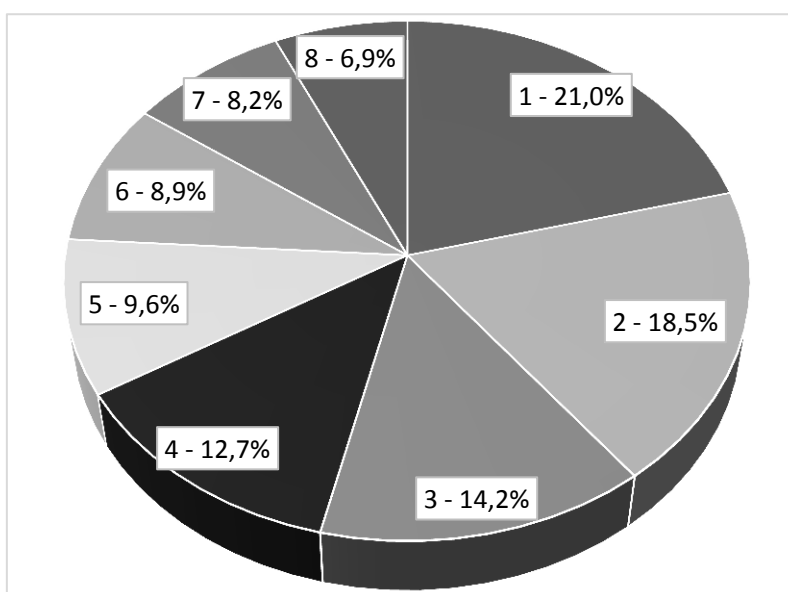
**Key words:** *agricultural university, motivation, students, professionally applied physical qualities, mixed martial arts, physical training.*

В современных условиях динамично меняющейся социально-экономической ситуации агропромышленный комплекс (АПК) является одним из наиболее важных направлений промышленности в России. К специалистам АПК предъявляются высокие требования как к уровню профессиональных знаний и компетенций, так и к уровню развития профессионально важных прикладных физических качеств. Исследования многих авторов показывают, что физическое воспитание студентов аграрных вузов должно осуществляться с учетом направленности их профессиональной деятельности [1, 2]. Поэтому средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки, которые будут помогать успешно справляться с задачами профессиональной деятельности, должны определяться для каждой группы сходных специальностей отдельно [3].

**Методы исследования.** В качестве методов исследования нами использованы анализ и обобщение существующих научных источников, посвященных данной проблематике, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение за учебным и тренировочным процессом.

С целью выявления наиболее значимых профессионально-прикладных физических качеств для работников АПК нами проведен опрос студентов и специалистов физического воспитания Санкт-Петербургского государственного аграрного университета (рисунок). В числе наиболее значимых физических качеств и умений респондентами были названы общая выносливость, координированность и ловкость, а также силовые показатели. Большое значение имеют гибкость, подвижность суставов, так как это позволяет уменьшить риск получения травм, а также быстрота и моторика. Это связано с тем, что аграрная дея-

тельность зачастую связана с выполнением тяжелого физического труда, например посева и уборки урожая, маневрированием и обслуживанием сельскохозяйственной техники. Такая деятельность сопряжена с поднятием и перемещением тяжестей и другими физическими нагрузками средней и высокой интенсивности. Поэтому формирование важных профессионально-прикладных физических качеств должно проводиться заблаговременно еще в студенчестве во время обучения.



*Рис. Результаты опроса наиболее значимых профессионально-прикладных физических качеств для работников агропромышленного комплекса (n=78):  
1 – общая выносливость; 2 – координированность и ловкость; 3 – специальная выносливость; 4 – силовые показатели; 5 – гибкость, подвижность суставов; 6 – быстрота и моторика; 7 – умение ориентироваться в пространстве; 8 – умение преодолевать препятствия*

Важным умением респондентами названо умение ориентироваться в пространстве, а также умение преодолевать различные естественные и искусственные препятствия. Данные умения основаны на вышеперечисленных физических качествах выносливости и координированности. Необходимость использования различных сельскохозяйственных инструментов и техники, совершения точных движений при работе с почвой и сельскохозяйственными культурами также предъявляет высокие требования к координационным способностям и скорости реакции.

Анализируя важность профессионально-прикладных физических качеств работников АПК, можно заметить высокую степень корреляции с влиянием данных физических качеств на результативность в различных видах смешанных единоборств [4, 5]. Так, например, в смешанном боевом единоборстве значительное влияние оказывают быстрота и выносливость, в рукопашном бое – сила, выносливость, координация и быстрота, а в боевом самбо в равной степени указаны быстрота, выносливость, сила, гибкость и координация [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что учебно-тренировочный процесс в смешанных видах единоборств подходит для студентов аграрных вузов и попутно помогает им развивать профессионально-прикладные физические качества и умения. Практика показывает, что студенты, систематически занимающиеся смешанными видами единоборств, имеют повышенную резистентность к процессам психического и физического утомления. Они более качественно усваивают учебный материал, налаживают общение со сверстниками, реже пропускают учебные занятия по причине болезни.

Студенты имеют возможность заниматься в секции по самбо при вузе, а также в спортивных школах, располагающихся в непосредственной близости. В рамках плановых учебных занятий по физической культуре применялись различные прикладные упражнения на ловкость и координацию, а также на развитие специальной физической подготовленности с элементами смешанных единоборств. Помимо этого, в вузе организовываются различные физкультурно-спортивные мероприятия по самбо и другим видам единоборств.

Применение различных тренировочных методик, включающих силовые и кардиотренировки, технические тренировки и различные тактические упражнения, позволяет развивать разносторонние физические качества студентов. Комбинирование тренировочных методик способствует развитию выносливости, гибкости, силы и баланса. Все тренировочные занятия проходят с учетом индивидуальных особенностей студентов, таких как возраст, уровень физической подготовки и морфофункциональные особенности организма. Адаптация тре-



нировочных программ под индивидуальные потребности позволяет достичь оптимальных результатов и предотвращает возможные травмы, что также является важным фактором в формировании профессионально-прикладных физических качеств.

По результатам промежуточной аттестации по физической культуре студенты 2-4 курсов, систематически занимающиеся смешанными видами единоборств, составившие экспериментальную группу (ЭГ), показали более высокий средний балл по сравнению со студентами контрольной группы (КГ), которые посещали только плановые занятия по физической культуре. Наибольший прирост студенты ЭГ показали в упражнениях на общую (11,0 %) и специальную выносливость (12,3 %), а также на силу (7,6 %).

Важно отметить, что занятия смешанными видами единоборств также улучшают мотивацию к обучению. Мотивированные и уверенные в себе студенты проявляют большую активность и настойчивость в достижении своих целей [7, 8]. Важную роль в этом процессе играет психологическая поддержка тренеров, педагогов и членов коллектива. Занятия смешанными видами единоборств также предоставляют студентам возможность применить теоретические знания, полученные в процессе обучения. Они могут наблюдать и анализировать различные приемы и стратегии, осваивать основные принципы тактики ведения боя, что также положительно сказывается на уровне их обучаемости. В показателях успеваемости по теоретическим дисциплинам студенты ЭГ также превзошли студентов КГ на 5,4 %.

Таким образом, можно сделать вывод, что смешанные виды единоборств являются эффективным средством для формирования профессионально-прикладных физических качеств студентов аграрных вузов. Они требуют высокого уровня общей и специальной выносливости, силы, гибкости, баланса и реакции, что также является важным в профессиональной деятельности работников АПК.

### Литература

1. Анисимов, М. П. Модель управления адаптацией студентов к обучению в аграрном вузе средствами физической культуры / М. П. Анисимов, И. А. Давиденко // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 7-11. – EDN GSHKKT.

2. Кубасова М.С. Прикладная физическая культура для студентов отраслей лесного и сельского хозяйства // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: матер. Всерос. науч.-практ. конф. М.: РГАУ-МСХА, 2014. С. 251-253.

3. Севастьянов, В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов средствами спортивного ориентирования : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В. В. Севастьянов. – Санкт-Петербург, 2017. – 167 с. – EDN LAEYUJ.

4. Давиденко, И. А. Исторические аспекты, перспективы и тенденции развития смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, А. А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 69-72. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p69-73. – EDN RBOAQC.

5. Давиденко, И.А. Анализ содержания федеральных стандартов спортивной подготовки смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, Е. М. Шулева, Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 124-129. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p124-129. – EDN WVGFBС.

6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по неолимпийским видам спорта. [https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/arkhiv/27867/?sphrase\\_id=1417016](https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/arkhiv/27867/?sphrase_id=1417016).

7. Пронин, Е.А. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 666-670. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p666-670. – EDN KYFZPA.

8. Миронов, В. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке с использованием средств психологического воздействия / В. В. Миронов, В. И. Горобец, И. А. Давиденко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 10. – С. 34-40. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-10-34-40. – EDN ADOJCF.

УДК 796.8

**АНИСИМОВ МАКСИМ ПЕТРОВИЧ,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,  
*bysido2006@yandex.ru;*  
**ДАВИДЕНКО ИВАН АНАТОЛЬЕВИЧ,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,  
*ivandaviden@gmail.com;*  
**АНИСИМОВА ВИКТОРИЯ ВЛАДИМИРОВНА,**  
учитель СОШ № 638

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Аннотация.** Определены основные этапы педагогической технологии, средства и методы формирования навыков самостоятельных занятий физической культурой у студентов вузов. Исследование позволяет сделать вывод о важности формирования навыков самостоятельных занятий физической культурой для развития психофизических качеств личности студентов вузов.

**Ключевые слова:** вуз; мотивация; студенты; самостоятельные занятия; педагогическая технология; физическая культура.

**ANISIMOV M.P.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
St. Petersburg State Agricultural University, bysido2006@yandex.ru;*

**DAVIDENKO I.A.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
St. Petersburg State Agrarian University, ivandaviden@gmail.com*

**ANISIMOVA V.V.,**  
*Teacher, Secondary General School No. 638*

## **PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF FORMATION OF SKILLS OF INDEPENDENT LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITY STUDENTS**

**Abstract.** The paper defines the main stages of pedagogical technology, means and methods of forming the skills of independent physical culture lessons among university students. The study allows concluding that it is important to form the skills of independent physical education for the development of psychophysical qualities of the personality of university students.

**Key words:** *university; motivation; students; self-study; pedagogical technology; physical culture.*

Одним из путей становления здорового образа жизни у студентов вузов является использование различных методик и тренировочных средств для формирования навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Однако проведенный анализ современных методик и педагогическое наблюдение процесса физической подготовки студентов свидетельствуют о недостаточном уровне мотивации для самостоятельных занятий, снижении общей подвижности, значительным ограничениям по состоянию здоровья [1, 2].

Чаще всего недостаточность мотивации у студентов связана с отсутствием понимания важности физической активности, низким уровнем информированности о ее пользе или отсутствием времени. Студенты, как правило, обладают ограниченными знаниями о эффективных тренировочных методах и технике выполнения упражнений, основах краткосрочного и долгосрочного планирования тренировочного процесса, что может привести снижению его эффективности или травмам [3, 4]. Важно также обеспечить доступ студентов к спортивным объектам вуза, их состояние и пропускную способность, соответствующую количеству обучающихся.

Таким образом, выявленные противоречия между потребностью в формировании навыков здорового образа жизни у студентов и низким уровнем мотивированности для занятий физической культурой свидетельствуют о необходимости разработки педагогической технологии, основным средством которой являются самостоятельные занятия физической культурой.

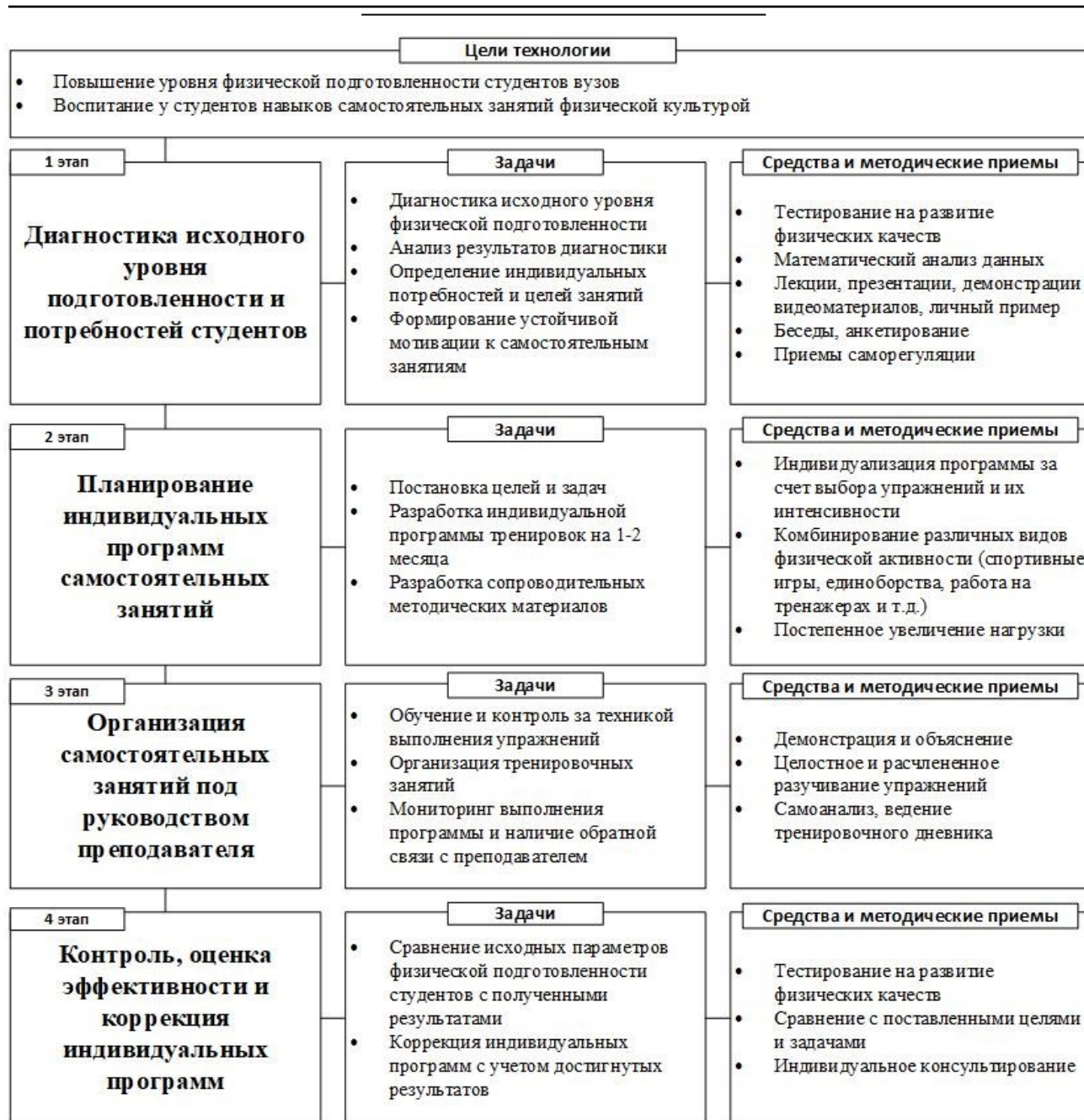
### **Методы исследования**

В ходе исследования нами проводился анализ научной литературы, который позволил выявить основные этапы и содержание педагогической технологии; интервьюирование студентов, а также педагогическое наблюдение за процессом самостоятельных занятий, которое позволило осуществить подбор и оценить эффективность применяемых средств и методов.

Предложенная технология направлена на решение общих образовательных задач, частных задач физического воспитания и задач по формированию навыков здорового образа жизни (рисунок). Научные подходы к решению этих задач реализуются в трех взаимосвязанных принципах: индивидуального подхода, принципа мотивации и поддержки и принципа систематического контроля и оценки.

Основываясь на анализе научной литературы и результатах проведенных исследований, мы выделили четыре основных этапа в формировании навыков самостоятельных занятий физической культурой у студентов. На первом этапе устанавливается исходный уровень подготовленности и потенциал роста результатов. Проводится измерение морфофункциональных особенностей организма студентов, оценка основных показателей развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, изучение лимитирующих факторов здоровья. На данном этапе формируется мотивационный компонент на основе знаний здорового образа жизни. Это достигается средствами анкетирования с целью установления исходного уровня мотивации, наглядными средствами теоретической подготовки, беседами и личным примером педагогов. Установлено, что с повышением уровня квалификации и личного физического развития педагога увеличивается рост результатов физической подготовленности обучаемых [5].

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В АГРАРНЫХ ВУЗАХ РОССИИ**



*Рис. Педагогическая технология формирования навыков самостоятельных занятий физической культурой у студентов вузов*

Важнейшей задачей второго этапа является постановка целевых ориентиров и разработка на основе поставленных целей индивидуальной программы тренировок. Преподаватель должен дать студенту четкое понимание основ планирования тренировочных нагрузок и предоставить необходимые методические материалы для самостоятельного изучения. Использование информационных технологий, с помощью которых обеспечивается доступ к информации о пра-

вильной технике выполнения упражнений, разработке тренировочных программ и мотивации к занятиям, а также применение специальных приложений и онлайн-ресурсов для обратной связи является важным коммуникационным средством при взаимодействии педагога и студента. При составлении тренировочного плана важно учитывать основные принципы планирования тренировочного процесса: принцип систематичности, цикличности, специфичности, адаптации и принцип обратимости. Упражнения необходимо подбирать индивидуально, а нагрузку давать с постепенным увеличением темпа, интенсивности и количества повторений.

В ходе третьего этапа формируется ценностный компонент в виде трансформации исходного уровня мотивации и знаний о здоровом образе жизни в готовность студентов к здоровьесберегающему поведению. На данном этапе осуществляется непосредственное выполнение индивидуальной тренировочной программы, изучение студентами техники выполнения упражнений. Тренировки могут проходить как в виде групповых, так и индивидуальных занятий. Преподаватель должен создать благоприятную атмосферу, стимулировать интерес и активное участие студентов, а также обеспечить необходимую помощь и руководство. Основным методическим приемом на данном этапе является обратная связь преподавателя со студентом, в ходе которой регулярно обсуждаются результаты и их прогресс, выделяются их достижения и возможности для повышения эффективности тренировок.

Заключительным четвертым этапом является контроль, оценка эффективности и коррекция индивидуальных программ. Преподаватель может использовать различные методы оценки, такие как тестирование физических показателей, измерение результатов, сравнение с предыдущими данными и самооценка. Основными показателями контроля является сравнение полученных результатов с планируемыми, а также достижение поставленных целей и задач. Также в ходе четвертого этапа проводится коррекция индивидуальной программы, которая может включать внесение изменений или предоставление дополнительных рекомендаций.

Таким образом, проведенное исследование говорит о важности формирования навыков самостоятельных занятий физической культурой для развития психофизических качеств личности, а разработанная педагогическая технология является эффективным инструментом в повышении уровня физической подготовленности студентов вузов и может быть интегрирована в программу обучения.

### Литература

1. Анисимов, М. П. Модель управления адаптацией студентов к обучению в аграрном вузе средствами физической культуры / М. П. Анисимов, И. А. Давиденко // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 7-11. – EDN GSHKKT.

2. Болотин, А. Э. Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов / А. Э. Болотин, О. В. Миронова, С. М. Лукина, Л. В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 18-20. – EDN VZYIZL.

3. Давиденко, И. А. Средства и методы подготовки высококвалифицированных спортсменов в боевом самбо / И. А. Давиденко, А. Э. Болотин // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : Материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 29–30 апреля 2021 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2021. – С. 147-154. – EDN EYIFCY.

4. Труль, А. Р. Факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки для эффективной боевой деятельности артиллеристов / А. Р. Труль, Е. В. Мельников, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 290-293. – EDN YLMGCL.



5. Пронин, Е.А. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 666-670. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p666-670. – EDN KYFZPA.

УДК 796/799

**ИШКИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Самарский государственный аграрный университет, Olya\_2007\_85@mail.ru;*

**МЕЗЕНЦЕВА ВЕРА АНАТОЛЬЕВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Самарский государственный аграрный университет, vera.mezenceva.78@mail.ru;*

**БОРОДАЧЕВА СВЕТЛАНА ЕВГЕНЬЕВНА,**

*ст. преподаватель,*

*Самарский государственный аграрный университет, lana.sotskova.70@mail.ru*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Освещается несколько ключевых проблем в области физической культуры и спорта в современном обществе. Эти проблемы включают в себя снижение уровня физического воспитания и спорта среди студентов и молодежи, снижение уровня физического здоровья и негативное восприятие массового физического воспитания. Подчеркивается необходимость срочных действий по восстановлению значимости физической культуры и спорта в обществе, как в экономическом, так и в социальном плане.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, проблемы, студент, молодежь, физическая подготовленность.

**ISHKINA O.A.,**

*Asst. Prof., Samara State Agricultural University, Olya\_2007\_85@mail.ru;*

**MEZENTSEVA V.A.,**

*Asst. Prof., Samara State Agricultural University, vera.mezenceva.78@mail.ru;*

**BORODACHEVA S.E.,**

*Asst. Prof., Samara State Agricultural University, lana.sotskova.70@mail.ru*

## **CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN MODERN CONDITIONS OF LIFE**

**Abstract.** The paper highlights several key problems in the field of physical culture and sports in modern society. These problems include a decrease in the level of physical education and sports among students and young people, a decrease in the level of physical health and a negative

perception of mass physical education. It also emphasizes the need for urgent action to restore the importance of physical culture and sports in society, both economically and socially.

*Key words:* physical culture, sport, problems, student, youth, physical fitness.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к человеческому организму, характеризующемуся повышенной степенью активности. На эти требования влияют различные факторы, включая экологические, социальные, экономические и психологические аспекты. Стало очевидным, что люди в современном обществе подвергаются многочисленным неблагоприятным воздействиям различной природы, которые неизбежно сказываются на их психологическом благополучии и общем состоянии здоровья. Следовательно, наблюдается заметный рост числа острых и хронических заболеваний в различных слоях населения, независимо от социального статуса или уровня дохода. Нынешняя сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация диктует новые требования к различным аспектам общественной жизни, включая физическую культуру и спорт.

Необходимость широкого распространения различных форм физической культуры и спорта среди различных слоев населения остается весьма актуальной и сегодня. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений могут повысить сопротивляемость организма к различного рода вредным воздействиям. Эта забота особенно важна, когда речь заходит о молодом поколении. Ухудшение физического здоровья людей среднего возраста и растущая распространенность заболеваний среди них представляют угрозу экономической, интеллектуальной и социальной стабильности общества в ближайшем будущем.

К сожалению, в последние годы наблюдается значительное снижение уровня физического воспитания школьников и студентов. Продолжительность занятий физкультурой и спортом не только неоправданно сократилась, но и снизился престиж ведения здорового образа жизни и систематических занятий

спортом. Кроме того, социальный статус и финансовое благополучие, связанные с определенными элитными видами физических упражнений, такими как фитнес, бодибилдинг и большой теннис, привели к тому, что этими видами деятельности занимается ограниченная группа людей. Следовательно, престиж профессий в области физического воспитания, таких как школьные учителя физкультуры и тренеры детских и юношеских спортивных школ, снизился в обществе. Эта тенденция привела к сокращению количества занятий физкультурой в начальных и средних школах, а также в высших учебных заведениях. В результате наблюдается снижение уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, сопровождающееся неблагоприятным восприятием массовой физической культуры [1].

В свете этих обстоятельств крайне важно решать текущие проблемы и пропагандировать важность физической культуры и спорта в обществе. Следует приложить усилия для придания приоритетного значения физическому воспитанию, увеличения его продолжительности и качества, а также восстановления престижа, связанного со здоровым образом жизни. Признавая важность физической культуры и спорта, мы можем стремиться к улучшению общего самочувствия и физической подготовки людей во всех возрастных группах.

Одним из важных вопросов является подготовка квалифицированных кадров в области физического воспитания. Важно возродить престиж профессии учителя и тренера и решить проблему эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания. Вопрос трудоустройства особенно остро стоит для специалистов по физической реабилитации, которые сталкиваются с трудностями в поиске работы из-за отсутствия соглашений между соответствующими министерствами.

Еще одной проблемой, затронутой в статье, является отсутствие специализированного образования в области спортивной медицины. В то время как врачи, работающие в области физической культуры и спорта, преданы своему

делу и профессиональны, существует необходимость в подготовке спортивных врачей специально для этой области.

В статье также рассматривается необходимость целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта. Это предполагает, что нынешняя учебная программа должна быть пересмотрена таким образом, чтобы обеспечить специализированное преподавание с первого года обучения, а не ограничивать его более поздними годами [1].

Также важным остается вопрос подготовки кадров в области спорта высших достижений. В нем отмечается снижение эффективности специализированных детско-юношеских спортивных школ из-за недостаточного финансирования, оттока квалифицированных кадров и отсутствия финансовых стимулов для детских тренеров. В статье предлагается сконцентрировать ресурсы в специализированных центрах олимпийской подготовки в городах, добившихся значительных успехов в конкретных видах спорта [3].

Также акцентируется внимание на проблеме медико-биологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов. В статье содержится призыв к разработке новых методологических подходов с использованием современных компьютерных технологий для оценки текущего состояния спортсменов, совершенствования реабилитационных мероприятий и систем фармакологической поддержки.

В целом развитие физической культуры и спорта на новом качественном уровне является актуальной проблемой, требующей совместных усилий различных организаций. В нем подчеркивается важность решения этих вопросов для содействия гармоничному развитию общества в целом [3].

Учебный процесс по физическому воспитанию в целом соответствует современным требованиям, но наблюдается тенденция к его ослаблению из-за таких факторов, как старение преподавательского состава, недостаточная финансовая поддержка и неспособность адаптировать образовательный процесс к реалиям и потребностям современной жизни.

Подчеркивается необходимость качественного прорыва в физическом воспитании и спорте с предложением открыть привлекательные и конкурентоспособные специальности, соответствующие с потребностями общества в современных социально-экономических условиях. В статье указывается на снижение результативности спортивных школ из-за недостаточного финансирования, оттока квалифицированных кадров и отсутствия финансовых стимулов для молодых спортсменов.

Для решения проблемы подготовки высококвалифицированных спортивных кадров в статье предлагается сконцентрировать ресурсы в специализированных центрах олимпийской подготовки в городах, которые преуспели в определенных видах спорта. Такой подход направлен на то, чтобы извлечь выгоду из успеха этих городов и разработать эффективные программы тренировок по конкретным видам спорта.

Также важен вопрос биомедицинской поддержки высококвалифицированных спортсменов, подчеркивается важность медико-биологического и медико-педагогического контроля при определении достижений спортсменов. Необходимы разработки новых методологических подходов, использующих современные компьютерные технологии для оперативной оценки состояния спортсменов, усиления реабилитационных мероприятий и создания эффективных систем фармакологической поддержки [4].

В целом, обсуждаемые проблемы представляют собой лишь малую точку проблем, с которыми сталкиваются в области физического воспитания и спорта. Это лишь некоторые из актуальных проблем, связанных с физической культурой и спортом в современных условиях жизни. Решение этих проблем требует совместных усилий государства, общества, образовательных учреждений и спортивных организаций.

### Литература

1. Ишкина О.А., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Актуальные проблемы физической культуры и спорта на современном этапе // Инновации в системе высшего образования: Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Самара, 21 октября 2021 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2021. – С. 17-20.

2. Ишкина О.А., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Актуальные проблемы развития студенческого спорта в России // Инновации в системе высшего образования: Сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Кинель, 23 октября 2020 года. – Кинель: РИО Самарского ГАУ, 2020. – С. 93-95.

3. Жукова Е.И. Спорт в жизни молодого поколения Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 400-402.

4. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 384-388.

УДК 796.81(07)

**МАНУРОВ ИЛЬГИЗ МИНЗАГИТОВИЧ,**

*кандидат сельскохозяйственных наук, доцент,*

*Казанский государственный аграрный университет;*

**САЙФУЛЛИН АЛЕКСАНДР НАИЛЕВИЧ,**

*ст. преподаватель,*

*Удмуртский государственный аграрный университет, saifullin\_fanat@mail.ru*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

**Аннотация.** Успех выступления борцов зависит не только от подготовки и условий проведения состязаний, но и от психологической готовности спортсмена.

**Ключевые слова:** борец, схватка, навык, психологическая подготовка.

**MANUROV I.M.,**

*Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor,  
Kazan State Agricultural University;*

**SAIFULLIN I.N.,**

*senior lecturer, Udmurt State Agricultural University, saifullin\_fanat@mail.ru*

## **PSYCHOLOGICAL CONTENT OF TRAINING WRESTLERS IN THE FORMATION OF MOTOR SKILLS**

**Abstract.** The success of a wrestler's performance depends not only on the preparation and conditions of the competition, but also on the psychological readiness of the athlete.

**Keywords:** *wrestler, fight, skill, psychological preparation.*

Основной целью общей психологической подготовки борца к соревнованиям заключается в обучении спортсмена эффективному использованию универсальных стратегий, способствующих достижению психологической готовности к поединкам в экстремальных условиях соревнований, характерных для спорта, и требующих особых физических и двигательных нагрузок [1].

Высокие спортивные результаты достигаются за счет множества компонентов, входящих в подготовку борца. Невозможно превзойти всех соперников по всем компонентам подготовки одновременно. Однако можно выделить определенные качества, в которых можно превзойти своих противников, такие как техника и психологическая подготовка. Корректная техника основывается на структурном образе действий, который определяет успешность выступления. Перед поединком борец проводит небольшую разминку, затем имитирует атакующие действия, повторяет подвороты, уточняет образ атаки, который он планирует применить в схватке. Он обращает внимание на ключевые элементы техники и силовые акценты. В процессе тренировок он многократно решал эти двигательные задачи, стремился найти более эффективные движения, вносил корректировки. Следует отметить, что борьба происходит в условиях переменных факторов. Поэтому формированию навыков можно выделить две фазы структурного образа. Первая фаза является более подвижной и направлена на освоение навыков, которые могут быть применены в будущем и позволяют достичь более высокого уровня мастерства. Борец воображает себя в простран-

стве, осваивает новый ритм динамических моментов. Этот образ обладает творческим характером. Вторая фаза связана с динамической ситуацией, которая включает тактическую обстановку и условия соревновательной деятельности. Здесь происходит преломление техники и тактики, от которого зависит результат. Важно активно использовать мыслительные процессы для адаптации к особенностям соревновательной борьбы и устранения отрицательного влияния среды. Если борец не сможет адаптироваться к условиям, возникает конфликт между образами, что приводит к снижению результативности. Отрицательные эмоции дополняют разрушение регуляции движений, и личность теряется. Борец не может быть самим собой, а результаты его выступлений резко падают. Таким образом, важно осознавать, что достижение высоких спортивных результатов требует комплексной подготовки, включающей различные компоненты, такие как техника и психологическая готовность. Умение превзойти своих соперников по отдельным качествам играет значительную роль, причем правильное использование структурного образа действий, адаптация к условиям и устранение негативных факторов являются ключевыми элементами успешной подготовки борца перед схваткой [2].

Давайте рассмотрим один из аспектов формирования приема, который применяется борцом. В ходе этого процесса возникают сбои в регуляции и, в результате, спортсмен теряет способность контролировать свои действия. Нельзя передать объективное содержание движения мышц внешним наблюдателям, так как это внутреннее ощущение. Однако можно продемонстрировать выполнение движения и его внешний вид. Суть этих ощущений и восприятий, которые выражаются словами и понятиями, составляет смысловую модель действия. В учебниках по борьбе бросок через спину описывается шаг за шагом: подворот, подбив, отрыв атакуемого, полет и приземление. Каждая фаза этого броска разбивается на множество мелких элементов, которые почти незаметны для невооруженного глаза. Борец выполняет микродвижения во время броска, принимая промежуточные позы, перемещаясь в пространстве. Он обращает



внимание на позицию своего тела, рук, ног и направление взгляда. В процессе тренировок отдельные элементы броска совершенствуются, но если они объединяются без творческого осознания, как сумма, то не создается цельного представления. Целостность броска, его образ нарушается. Борец может выбрать определенный элемент, например, подбив, и сделать его доминирующим, чтобы контролировать действие и уточнить образ всего броска. Или он может сконцентрироваться на нескольких элементах одновременно, стремясь найти оптимальное действие и разрешить двигательную задачу. При этом формируется механизм психической регуляции движений в условиях соревнования. Освоение регуляции движений включает осознание биомеханических характеристик, таких как скорость, сила, темп, ритм и энергетика движения. Достаточно изменить хотя бы одну из этих характеристик, и целостность нарушается, что негативно сказывается на образе броска и регуляции движения. Поскольку движения и действия человека являются целостными явлениями, они должны быть организованы в пространстве и времени в определенном порядке с самых первых шагов. Навык должен формироваться с учетом планируемого результата. Даже небольшое изменение в автоматизированном движении-навыке приводит к его превращению в активное действие. В этот момент включается мышление. Чтобы продолжить новую траекторию и дополнительно контролировать соответствие текущего движения намерению борца, начинается процесс перестройки образа движения и его регуляции в целостности. В то время как в автоматизированном навыке движения следуют заранее известные траектории, навык использует опыт решения задач.

Мышление играет роль в создании образа движения, приемы и действия, но не всегда полностью совпадают с этим образом. Чем больше ошибок, тем больше расхождений между ними. Однако, если борец обладает умением своевременно замечать и устранять расхождения в регуляции, то навык сохраняется даже в экстремальных ситуациях и во время борьбы. Отсутствие понимания механизма освоения движения приводит к слепому обучению, и даже найденное рациональное движение может исчезнуть надолго. Поэтому на соревнова-

ниях борец настраивается на эффективное движение, опираясь на отлаженный навык, который автоматически срабатывает в нужный момент без сознательного вмешательства. Малейшая неуверенность заставляет борца менять прием или действие, что приводит к нарушению навыка. Борец вынужден решать задачи, которые предназначены для тренировочных ситуаций, вместо того чтобы максимально использовать свои возможности в соревнованиях. Именно это приводит к срывам и неудачным выступлениям [3].

Таким образом, общая психологическая подготовка борца направлена на развитие и совершенствование психических качеств, умений и двигательных навыков, необходимых для успешной соревновательной деятельности.

### Литература

1. Зинкевич Д.А. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов / М.В. Габов, Ю.Г. Мартемьянов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 10. - С. 15-16.
2. Блеер А.Н. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в видах спортивной борьбы / А.Н. Блеер, В.В. Шиян. - М.-.ФОН, 2002. - 120 с.
3. Сайфуллин А.Н., Черников П.В. Методика развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков Удмуртского ГАУ // Инновационные решения стратегических задач агропромышленного комплекса : материалы Междун. научно-практич.конф., посвященной 80-летию УдГАУ. – Т.3. – Ижевск, 2023. – С. 199-204.

## СЕКЦИЯ 5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

УДК 378.17

**БОРСУК ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА,**  
*доцент, dena72@mail.ru;*  
**КОНОТОПЧЕНКО ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА,**  
*ст. преподаватель,*  
*Курский государственный аграрный университет*

### ИГРА «ДАРТС» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Аннотация.** Показан один из приёмов построения занятий по физической культуре и спорту для специальной медицинской группы здоровья на примере игры дартс. Ведь дартс – это доступный для всех вид физической активности, развивающий концентрацию внимания, координацию, ловкость, глазомер и, главное, уверенность в собственных силах.

**Ключевые слова:** *дартс; специальная группа здоровья; студенты; физическая культура; эксперимент; мотивация.*

**BORSUK T.V.,**  
*Associate Professor, dena72@mail.ru;*  
**KONOTOPCHENKO O.A.,**  
*Senior Lecturer,*  
*Kursk State Agricultural University*

### THE GAME "DARTS" AS A MEANS OF INCREASING STUDENTS MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Abstract.** The paper shows one of the methods of organizing physical culture and sports classes for a special health group on the example of the game of darts. After all, darts is an accessible form of physical activity for everyone, developing concentration, coordination, dexterity, eye and, most importantly, self-confidence.

**Key words:** *darts, special health group, students, Physical Culture, experiment, motivation.*

У многих студентов, имеющих медицинскую справку специальной группы здоровья, сложилось мнение, что можно:

- сидеть на занятии, обозначив своё присутствие;
- не посещать занятия по физической культуре и спорту, а в конце семестра написать реферат.

Наличие справки ни в коей мере не означает, что обучающиеся должны быть полностью освобождены от занятий физической культурой.

В последнее время число студентов, относящихся к специальной медицинской группе, резко возросло [1]. Эти обучающиеся не могут в полном объеме выполнять требования, рассчитанные на студента основной группы здоровья [2, 3]. Специальная группа – это физкультурная группа с отклонениями постоянного или временного характера в состоянии здоровья, требующая ограничения физических нагрузок. Выделяют две специальные группы: «А» (III группа) и «Б» (IV группа).

К специальной группе «А» или III физкультурной группе относятся студенты с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации (вне обострения).

К специальной группе «Б» или IV физкультурной группе относятся студенты с хроническими заболеваниями или отклонениями в состоянии здоровья, в том числе временного характера, в состоянии субкомпенсации (неполной ремиссии или на выходе из обострения).

Для преподавателей физической культуры и спорта Курского ГАУ стал вопрос повышения мотивации к занятиям студентов специальных групп здоровья [4]. Для решения этого вопроса нами был проведён эксперимент.

**Цель** эксперимента: развить интерес студентов специальной группы здоровья к физической культуре посредством игры в дартс.

Эксперимент проходил 3 месяца (октябрь-декабрь), два занятия в неделю по расписанию. Мы не набирали студентов, которые хотели заниматься именно дартсом. Это была обычная группа первого курса, состоящая из 15 человек, освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий, имеющих медицинскую справку о специальной группе здоровья.

Задачи преподавателей: повысить мотивацию к занятиям по физической культуре у студентов спецгруппы посредством игры дартс, обучить правильно-му броску, а также научить игре «Набор очков», «Большой раунд», «301» и другим разновидностям дартса.

В Курском ГАУ для занятий дартсом оборудована отдельная аудитория, в которой имеется всё необходимое: мишени, дротики.

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов обучения:

- метод наглядной демонстрации;
- словесный метод;
- практические методы (выполнение двигательного действия), самостоятельная, индивидуальная работа;
- игровой и соревновательный метод.

*Первый этап.* Знакомство с игрой дартс. Проведён опрос в группе: «Знаете ли вы, что такое игра «Дартс»; пробовал кто-нибудь бросать дротики? 4 из 15 опрошенных понятия не имели, что есть такая игра. Остальные 11 студентов слышали, видели дартс по телевизору. Никто из них никогда не бросал дротики [5].

Проведена техника безопасности на занятиях «Дартс». Дана общая терминология: мишень для дартса, сектора, подсчёт очков, дротики.

Чтобы заинтересовать студентов, была названа дата турнира по дартсу, запланированная на декабрь. Все студенты группы – участники турнира.

*Второй этап.* Разминка. Каждое занятие начиналось разминкой плечевого пояса и верхних конечностей. Упражнения должны состоять из всевозможных, доступных для занимающихся спецгруппы, движений рук, ног, туловища и их различных комбинаций. Особое внимание уделять кистевым суставам. В разминку обязательно включались упражнения на дыхание.

Обучение технике выполнения броска: стойка, хват дротика, бросок, положение туловища, рук и ног. Для каждого студента подбиралась индивидуальная техника к стойке, в зависимости от ограничений по здоровью.

*Третий этап.* На каждом занятии должна присутствовать не только техническая и тактическая подготовка, но и соревновательная (тренировочные игры), вырабатывающая психологическую устойчивость. Каждое четвёртое занятие проводились мини-турниры внутри группы: «Набор очков», «Булл», «Большой раунд», «301».

В нашем Вузе проводятся соревнования по дартсу. Студенты спецгруппы приняли активное участие в первом для них турнире, в декабре. Соревнования проходили по игре «Большой раунд». Из 48 участников один студент специальной группы здоровья занял 3 место и ещё трое вошли в десятку сильнейших.

Итоги эксперимента:

1. Студенты узнали об игре дартс, её разновидностях, научились правильному броску.
2. Семь студентов записались на тренировки по дартсу, проводимые во внеучебное время, двое приобрели домашний дартс.
3. Игровой и соревновательный методы незаменимы, их очень важно использовать на занятиях по физической культуре.

Таким образом, посредством игры дартс у студентов специальной группы здоровья сформировался интерес, и повысилась мотивация к занятиям по физической культуре [6].

После проведенной работы можно с уверенностью сказать, что, дав обучающимся новую информацию о доступном каждому виде спорта, мы получим положительный результат, а именно повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшем учебном заведении.

### **Литература**

1. Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 109-111.

2. Коняева О.Н., Федулова А.С., Борсук Т.В. Альтернативная физическая культура для студентов специальных медицинских групп. Сборник: Молодежь и наука: шаг к успеху. Сборник научных статей 6-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых, в 3-х томах. Том 2. Курск, 2022. С. 171-173.

3. Токарева Е.Г., Боев Н.В. Формирование здорового образа жизни у студентов // В сб. Молодежная наука - развитию агропромышленного комплекса: материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. –Ч.5-Курск: Изд-во Курск. гос. с.-х. ак., 2020.-С. 103.

4. Железняков А.Г., Николаева Ю.А., Леванов Г.В. К вопросу инклюзивного образования в Курской государственной сельскохозяйственной академии // В сборнике: Инновационная деятельность науки и образования в агропромышленном производстве. материалы Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор И.Я. Пигорев. 2019. С. 238-241.

5. Непочатых А.В., Непочатых В.Г. Особенности спортивной мотивации подростков-дзюдоистов на начальном этапе подготовки // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. - 2022. - Т. 2, № 3. - С. 86 - 93.

6. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Образовательное пространство физической культуры вуза как фактор саморазвития физического потенциала обучающихся // В сборнике: Современные проблемы высшего образования. Материалы I Всероссийской научно-методической конференции. 2017. С. 220-223.

7. Как играть в дартс. Техника [Электронный ресурс]. URL: <https://top220.ru/papers/kak-igrat-v-darts-tehnika> (дата обращения: 15.06.2023) .

**ЗАПОРОЖЦЕВ ЕВГЕНИЙ ВИКТОРОВИЧ,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Воронежский государственный аграрный университет, zevs30031980@yandex.ru*

## **ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КОРОНОВИРУСА**

**Аннотация.** Целью проведенного исследования являлась выработка реабилитационной программы, стратегических и типовых решений для людей переболевших новой коронавирусной инфекцией Covid-19 на основе анализа ключевых проблем и последствий болезни.

**Ключевые слова:** пандемия, Covid-19, плавание, дыхание, дыхательная система, пневмония, мускулатура грудного отдела, реабилитация.

С начала пандемии коронавируса им переболело большое количество людей, и это число увеличивается с каждым днем. Болезнь поражает несколько систем, причем почти всегда страдает дыхательная система, даже если у больного не развилась пневмония. Ощущение нехватки кислорода, невозможность глубоко дышать, так или иначе, ощущают многие после выздоровления и довольно продолжительное время.

Опасный вирус Covid-19 преследует людей уже второй год. Каждый переносит его по-разному, но очень важным фактом является выздоровление от болезни, так как есть некоторые ограничения, о которых сказано в этой статье.

Covid-19 — это заболевание, которое в основном поражает легкие. Он имеет широкий диапазон тяжести: у некоторых людей симптомы не проявляются, а другие серьезно заболевают. Общие симптомы включают лихорадку, сухой кашель, потерю вкуса и обоняния. Физическая активность является одним из факторов, влияющих на ваше здоровье, а также на лучшее выздоровление. О том, что бассейн помогает, в том числе и разгружая голову, известно давно. Нервное напряжение, головные боли, быстрая утомляемость, проблемы с сердцем, суставами и опорно-двигательным аппаратом — распространенные симптомы постковидного синдрома.

Плавание может быть частью реабилитации, но всегда при поддержке и наблюдении врачей. Люди иногда не осознают, насколько хорошо плава-



ние как вид спорта: поскольку они не потеют во время тренировки, плавание не считается.

Польза плавания во время реабилитации

1. Водная среда идеальна для лечения мышечных и суставных болей, а также для людей с избыточным весом.

2. Тренировка всего тела способствует гибкости и силе без нагрузки на суставы. Плавание помогает восстановить работу сердца и кровеносной системы.

3. Плавание фокусируется на контролируемом ритмичном дыхании, которое тренирует легкие.

4. Плавание — отличный способ улучшить силу, равновесие и координацию. Занятия в воде расслабляют и успокаивают, помогают справиться с перенесенным стрессом. [3]

Во время карантина доступ в бассейны был ограничен, хотя плавательные бассейны являются одним из самых безопасных мест. Считается, что современные методы очистки воды не способствуют распространению коронавируса в бассейне. В зоне бассейна и раздевалках системы циркуляции воздуха также предназначены для очистки воздуха, что предотвращает появление вирусов.

У многих переболевших этим вирусом возникают вопросы, когда же можно начинать реабилитацию. На этот вопрос нет простого ответа. Вы должны чувствовать себя готовым и достаточно восстановленным, чтобы облегчить любую физическую активность. У многих людей уже есть проблемы со здоровьем, которые могут добавить ограничения, когда дело доходит до плавания. Но заблаговременное планирование и тщательное начало занятий водными видами спорта будет способствовать успешной реабилитации после болезни.

Чтобы помочь организму справиться с этим последствием, врачи рекомендуют плавание. Этот вид физической нагрузки благотворно влияет в принципе на все системы организма, и особенно на дыхательную систему, так как при интенсивном плавании увеличивается дыхательный объем.[4]

«Идет хорошая нагрузка на легкие. А у нас в организме так все устроено: что работает, туда и внимание. Иммунная система туда идет, и клетки, которые будут приводить в порядок сосудистое русло, потому что логика организма подчинена социалистическому принципу «кто не работает – тот не ест». Туда идут глюкоза, кислород в большом количестве», - объясняет врач-терапевт Звонков Андрей Леонидович.

Во время водных процедур в бассейне легкие начинают работать в полную силу, очень быстро иммунная система распознает наличие проблемы в своем функционировании и начинает ее устранять.

«Если вы этот орган не нагружаете ничем, значит он не нужен, считает наш организм. И поддержку ему никакую не окажет. Во время плавания вы активно дышите, организм вас в этом поддерживает, направляет кислород по сосудам. А там – и сосудистое русло повреждено. Тогда туда отправляются «ремонтующие» клетки – начинается восстановление, приводится в порядок система, и все приходит в норму», - отмечает врач.[1]

Пловец максимально полно использует вдох, а более полному выдоху способствует давление воды на грудную клетку. Это все тренирует мускулатуры грудного отдела и расширяет грудную клетку.

Правильная техника плавания предполагает выдох в воде, а это довольно хорошее сопротивление для дыхательной системы. Дыхательные мышцы обычно тренируются за счет сопротивления. В этом отношении бассейн работает очень хорошо. Дело в том, что есть всевозможные специальные тренажеры для дыхательной системы. Многие из них представляют собой комбинацию, где вы должны наливать воду и выдыхать в трубку через сопротивление воды. В бассейне, конечно, это тоже связано с движением рук и ног, туловища.

При занятии плаванием увеличивается жизненный объем легких и повышаются функциональные способности системы. Также при плавании работают самые отдаленные участки легких, за счет этого исключается возможность появления застойных явлений в них.

В бассейне во время реабилитации происходит включение дыхательной мускулатуры, тренировка кардио-респираторной системы. В рамках занятия в бассейне следует включить в программу упражнения из аквааэробики для развития дыхательной мускулатуры, профилактики застойных явлений легких. Одно из эффективных упражнений является раскрытие рук в стороны с активным дыханием. Также можно отметить такое упражнение, как кроль на спине. В этом упражнении активно включается дыхательная мускулатура, увеличиваются экскурсии грудной клетки, а также происходит растяжка дыхательной мускулатуры. Это отличное сочетание дыхательной гимнастики и физических упражнений. Отличным упражнением в бассейне является ходьба по дну бассейна с дыханием и аккуратными поворотами. [2]

У многих переболевших коронавирусом остаются осложнения, которые могут поражать легкие, головной мозг, носоглотку, глаза, сердце, сосуды, печень, почки, кишечник, нервную систему, буквально каждый жизненно важный орган. Также чем больше хронических заболеваний было диагностировано до заражения коронавирусом, тем тяжелее протекает заболевание. Данные, появляющиеся в процессе изучения новой коронавирусной инфекции, свидетельствуют о том, что осложнения могут появиться не сразу, а через два-три месяца или даже через полгода после выздоровления. У некоторых людей коронавирусная инфекция может привести к развитию или обострению другого опасного заболевания, отдаленные последствия которого могут быть очень серьезными и длительными.

Для решения этой проблемы можно предложить разработку реабилитационной программы с применением плавания в бассейне. При разработке такой программы следует учитывать индивидуальные особенности каждого обратившегося.

Такая программа позволит восстановить нарушенные функции организма и предотвратить появление возможных осложнений, описанных выше.

Умеренное плавание после коронавируса, для восстановления легких, способствует насыщению организма кислородом, повышает общий тонус, нормализует и улучшает психоэмоциональное состояние, а главное оздоравливает легкие, обеспечивает полное дренирование бронхов, очищает слизистую дыхательных путей, укрепляет мышцы.

Плавание в целом является отличным способом для профилактики и восстановлению от Covid-19. Во время плавания важно соблюдать правильную технику, плавать с погружением головы и не создавать пересосгибания в шейном отделе, чтобы не провоцировать спазм мышц трапеций и компрессию шейных позвонков.

### Литература

1. Щетинин М. Н. Дышите правильно! Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой против болезней: [Электронный ресурс]. Москва : Эксмо, Метафора, 2015. 44 с. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=253396&p=1>. (дата обращения: 16.05.2021).

2. Файзиев Я.З., Кузиева Ф.И. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // Вестник магистратуры, 2020. No. 3-1. С. 95.

3. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация средствами плавания. 2-е изд. - 2023. - 184 с. с.

4. Аикина, Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина ; составитель Л. Ю. Башта. — Омск : СибГУФК, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-095-3. — Текст : электронный // Лань : URL: <https://e.lanbook.com/book/118597>

УДК 796.01:159.9

**КУЗНЕЦОВА ЗИНАИДА ВАСИЛЬЕВНА,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Кубанский государственный аграрный университет, fizkafedra.kubsau@mail.ru;  
**МЕШКОВА ИРИНА ИГОРЕВНА,**  
студентка, экономический факультет,  
Кубанский государственный аграрный университет, meshkovairina58@gmail.com

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ,  
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ  
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ  
В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ: АНАЛИЗ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Аннотация.** Проводится анализ психологических факторов, влияющих на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом в университетской среде. Она представляет обзор предыдущих исследований и предлагает рекомендации для улучшения мотивации студентов.

**Ключевые слова:** психологические факторы; мотивация студентов; физическая культура; спорт; университетская среда; анализ; рекомендации.

**KUZNETSOVA Z.V.,**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Kuban State Agricultural University, fizkafedra.kubsau@mail.ru;  
**MESHKOVA I.I.,**  
Student, Faculty of Economics,  
Kuban State Agricultural University, meshkovairina58@gmail.com

**PSYCHOLOGICAL FACTORS DETERMINING STUDENT MOTIVATION  
TOWARDS ENGAGEMENT IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
IN THE UNIVERSITY ENVIRONMENT:  
ANALYSIS AND RECOMMENDATIONS**

**Abstract.** This paper analyzes the psychological factors that influence the motivation of students to engage in physical culture and sports in a university environment. It provides a review of previous research and offers recommendations for enhancing student motivation.

**Key words:** psychological factors; student motivation; physical education; sports; university environment; analysis; recommendations.

Научная статья направлена на анализ психологических факторов, которые определяют мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом в университетской среде. Тема имеет высокую актуальность в свете увеличивающегося интереса к здоровому образу жизни и необходимости повышения

физической активности среди студентов. Цель исследования заключается в идентификации и анализе психологических факторов, влияющих на мотивацию студентов к физической активности, а также предложении рекомендаций для улучшения этой мотивации. Изучение данных факторов является важным для эффективного развития программ по физическому воспитанию и спорту в университетской среде. [1]

В разделе обзора литературы проведено систематическое исследование предшествующих научных исследований, связанных с психологическими факторами, которые влияют на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом в университетской среде. Были проанализированы академические статьи, журналы, книги и другие научные источники, относящиеся к данной тематике. Обзор литературы предоставил полную картину о существующих теориях и концепциях, связанных с мотивацией и физической активностью студентов. Результаты обзора подтверждают важность изучения психологических факторов, таких как самоэффективность, социальная поддержка и внутренняя мотивация, в контексте стимулирования участия студентов в физической культуре и спорте в университетской среде. [2] Это позволяет ориентироваться на предшествующие исследования и дальнейшую разработку рекомендаций для улучшения мотивации студентов в данной области.

В разделе методологии исследования описывается методический подход, использованный в данном исследовании. Была выбрана кросссекционная дизайн-методология для сбора данных. [3] Образец исследования включал студентов из различных университетов, представляющих различные образовательные программы и уровни образования. Для сбора данных был использован структурированный опросник, разработанный на основе предыдущих исследований и академической литературы. Опросник включал вопросы, направленные на измерение мотивации, самоэффективности, социальной поддержки и других психологических факторов, связанных с участием студентов в физической культуре и спорте. Данные были анализированы с использованием статистиче-

ских методов, таких как корреляционный анализ и регрессионный анализ, для выявления связей и влияния психологических факторов на мотивацию студентов. Описанный методологический подход обеспечивает достоверность и надежность полученных результатов и позволяет получить важные инсайты в области мотивации студентов к физической культуре и спорту в университетской среде.

Анализ данных позволил выявить значимое влияние определенных психологических факторов на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом в университетской среде. Было обнаружено, что высокий уровень самооффективности студентов связан с более высокой мотивацией к физической активности. Кроме того, социальная поддержка со стороны сверстников и тренеров также оказывает значительное положительное влияние на мотивацию студентов. Другие факторы, такие как внутренняя мотивация, уровень физической формы и доступность спортивных объектов, также оказались связанными с мотивацией студентов. [4] Анализ результатов подтверждает важность учета психологических факторов при разработке программ по физическому воспитанию и спорту в университетской среде с целью повышения мотивации студентов и их активного участия в физической активности и спорте. В разделе рекомендаций предлагаются следующие действия для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в университетской среде:

1. Разработка и внедрение программы, направленной на развитие самооффективности студентов, с целью укрепления их уверенности в собственных способностях и достижения успеха в физической активности.

2. Создание поддерживающей и мотивирующей среды, включающей организацию спортивных клубов, команд и мероприятий, а также обеспечение наличия квалифицированных тренеров и руководителей, способных предоставить необходимую поддержку и руководство студентам.

3. Стимулирование внутренней мотивации студентов через создание разнообразных и интересных программ занятий, учет их индивидуальных предпо-

чений и целей, а также предоставление возможности для самостоятельного выбора видов физической активности. [5]

4. Улучшение доступности спортивных объектов и ресурсов для студентов путем расширения инфраструктуры, предоставления гибкого графика занятий и доступных цен, а также предоставления информации о различных возможностях физической активности. [6]

5. Дальнейшее проведение исследований в данной области для более глубокого понимания психологических факторов, влияющих на мотивацию студентов, а также для оценки эффективности различных программ и интервенций в университетской среде.

Для дальнейшего развития наших знаний о мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в университетской среде, рекомендуется проведение дополнительных исследований. Эти исследования могут включать применение различных методов сбора и анализа данных, а также расширение образцовой группы для получения более обобщенных результатов. Такой подход позволит глубже понять психологические факторы, влияющие на мотивацию студентов, и способствует разработке эффективных стратегий по улучшению их мотивации в университетской среде.

### **Литература**

1. Чуркин, Н.А., Молдован, В.А. "Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся". В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Уссурийск, 2022.

2. Чуркин, Н.А., Ильин, В.В. "Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта". Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021.



3. Шевченко, Д.О. "Развитие физической культуры и спорта в аграрных вузах на примере занятий настольным теннисом". В сборнике: Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. Материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Персиановский, 2021.

4. "Значение силовых упражнений в образовательных организациях МВД". Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары-Ташкент, 2023.

5. Федотова, Г.Д., Федосова, Л.П., Плишкина, К.Р. "Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса соревновательных мероприятий". Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022.

6. "Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культурой". Пивнев, О.Ю., Федотова, Г.В., Федосова, Л.П. Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022.

УДК 796.015.58

**РУБЦОВА ЛЮБОВЬ ВЛАДИМИРОВНА,**

*ст. преподаватель;*

**ЖУЙКОВ РОМАН АЛЕКСАНДРОВИЧ,**

*ст. преподаватель;*

**ВОРотова Мария Сергеевна,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Удмуртский государственный аграрный университет*

**МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ КРУГОВОЙ МЕТОД  
С УЧЕТОМ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА  
В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УДГАУ**

**Аннотация.** Описываются особенности организации занятий со студентами специальной медицинской группы. Нами предложено использование в учебном процессе кругово-

го метода И.А. Гуревича с учетом биоэнергетических типов организма. Рассматривается дилемма по вопросу об употреблении метода круговой тренировки или кругового метода.

**Ключевые слова:** *круговой метод, экспресс-диагностика Душанина-Карленко, студенты специальной медицинской группы.*

**RUBTSOVA L.V.,**

*senior lecturer, rubcoval2504@gmail.com;*

**ZHUYKOV P.A.,**

*senior lecturer, kafiedra@gmail.com;*

**VOROTOVA M.S.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Udmurt State Agricultural University, mariysonvorotova@yandex.ru*

## **METHOD OF CIRCULAR TRAINING TAKING INTO ACCOUNT BIOENERGETIC TYPES OF THE ORGANISM IN CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP OF UDG AU**

**Abstract.** This paper describes the features of the organization of classes with students of a special medical group. We have proposed the use of the Gurevich circular method in the educational process, taking into account the bioenergetic types of the organism. The dilemma on the use of the circular training method or the circular method is considered.

**Keywords:** *circular method, express diagnostics of Dushanin-Karlenko, students of a special medical group.*

Организация и проведение занятий со студентами специальной медицинской группы – это всегда актуальная тема, т.к. по данным многолетней динамики медосмотров студентов в УдГАУ количество студентов, имеющих серьезные заболевания, не уменьшается. Много лет на кафедре физической культуры в основе организации занятий был положен принцип – «по заболеваниям», т.е. при проведении занятий учитывалась индивидуальная заболеваемость студентов и применялись комплексы упражнений по заболеваниям.

В последние годы теме организации занятий студентов специальной медицинской группы уделяют значительно больше внимания на кафедре физической культуры УдГАУ. Авторам статьи пришла гипотетическая идея: а что, если учитывать не только заболеваемость, но и врожденные особенности биоэнергетики организма? Ведь они у каждого человека индивидуальны.

Согласно экспресс-диагностике Душанина-Карленко существует 5 биоэнергетических типов: аэробный тип энергообеспечения, аэробно-гликолитический тип, аэробно-анаэробный (смешанный) тип, высокий уровень анаэробного обеспечения, анаэробный максимальный уровень анаэробного энергообеспечения [1]. 1 и 2 тип характеризуется склонностью к проявлению выносливости, 3 тип – смешанный, проявление скоростно-силовых качеств, 4 и 5 тип – проявление скоростных возможностей. Продолжая говорить о гипотезе исследования, хочется отметить, что возникло предположение о том, что если учитывать заболеваемость и тип биоэнергетики и ввести средства, соответствующие способностям, то такая подготовка улучшит самочувствие, подготовленность и повысит интерес к занятиям. Развивая данную мысль мы, в первую очередь, провели исследования по экспресс-диагностике Душанина-Карленко, определили типы биоэнергетики студентов СМГ. Во вторую очередь, подобрали средства, соответствующие способностям студентов, а именно, ввели в учебный процесс занятия по авторской методике И.А. Гуревича «1500 упражнений для круговой тренировки» [2]. Студенты СМГ были поделены на типы биоэнергетики: аэробно-гликолитический тип, аэробно-анаэробный (смешанный) тип, высокий уровень анаэробного обеспечения, анаэробный максимальный уровень анаэробного энергообеспечения (2,3,4,5 типы). С помощью методики И.А. Гуревича были составлены комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплекс состоял из 5 станций по названию качеств и переход осуществлялся по кругу. Конечно, учитывались биоэнерготипы организма студентов, так, что студентам аэробно-гликолитического типа мы рекомендовали выполнять больше повторений на станции «Выносливость», студентам 4 и 5 типа (высокий уровень анаэробного обеспечения, анаэробный максимальный уровень анаэробного энергообеспечения) – выполнять больше повторений на станции «Быстрота», а студентам аэробно-анаэробного (смешанного) типа – равное количество повторений на станциях «Выносливость» и «Быстрота».

После проведенного эксперимента, студенты показали положительные результаты в отношении показателей здоровья, физической подготовленности и интереса к занятиям. Более подробные результаты были представлены в наших научных работах [3,4].

Но проблема названия статьи заключается в том, что мы применили со студентами СМГ: метод круговой тренировки или круговой метод? Мы считаем, что это разные понятия, в особенности для студентов СМГ. Понятие тренировка по своей цели не совсем подходит для студентов, имеющих серьезные отклонения показателей здоровья. Говоря о тренировке, мы имеем ввиду определение что **тренировка** — это процесс систематического выполнения упражнений с целью повышения эффективности и увеличении работоспособности соответствующих органов и систем спортсмена [5]. А **метод** – разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности [6].

«Метод» в своем определении, не имеет целей сохранять на высоком уровне физическую работоспособность, стремиться показать высокие спортивные возможности, а направлен на развитие физических качеств и формирование личности а значит, для студентов СМГ метод подходит больше, чем тренировка. И на наш взгляд, более правильно будет звучать круговой метод с учетом биоэнергетических типов организма, а не круговая тренировка. Также круговая тренировка проводится для спортсменов или занимающихся не имеющих проблем со здоровьем. Круговая тренировка может быть проведена 3-мя способами: непрерывно-поточно, поточно-группово и интенсивно-интервально [7]. В каждом из этих способов регулируется время: либо увеличивается время выполнения заданий, либо уменьшается количество секунд, минут на отдых между заданиями (станциями). В отношении студентов СМГ – все эти способы,

описанные авторами М.А. Павловым и Р.В. Фаттаховым, не совсем подходят, т.к. у данной категории студентов нужно тщательно следить за ЧСС до и после упражнения и временем восстановления ЧСС. Студенты переходят на другую станцию по кругу тогда, когда выполняют задание, измеряют ЧСС после и приведут его до «рабочего состояния» (по нашим исследованиям, это состояние, при котором ЧСС находится не выше 120 уд/мин).

Таким образом, нами показаны особенности методики в проведении занятий студентов СМГ с учетом биоэнергетики организма. Представлены рассуждения на тему круговой метод или метод круговой тренировки в отношении организации занятий студентов, имеющих серьезные заболевания? И мы рекомендуем для студентов СМГ применять именно «круговой метод», т.к. речь о круговой тренировке студентов СМГ не может вестись по определению.

### Литература

1. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С.А. Душанин. – Киев, 1986. – 24 с.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / Под ред. Гужаловского А.Г. – Минск: «Вышэйш школа», 1976. – 304 с.
3. Рубцова Л.В. Развитие физических качеств у студенток специальной медицинской группы на занятиях физической культурой на основе биоэнергетических типов организма / И.Г. Гибадуллин, М.С. Воротова, А.Ю. Анисимова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : мат.-лы докл. III Всероссийск. с международ. участ. науч.-практ. конф. (Волгоград, 15–16 апреля 2021 года). – С. 125-132.
4. Рубцова Л.В. Применение круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов у студентов специальной медицинской группы / О.Ю. Дружинина, Р.А. Жуйков // Технологические тренды устойчивого функционирования и развития АПК : мат.-лы докл. Международ. науч.-практ. конф. (Ижевск, 24-26 февраля 2021). – С. 214-218.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Издательство «Астрель», ООО Изд-во «АСТ», 2004. – С. 13.

6. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" / [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва : Совет. спорт, 2003 (Вологда : ПФ Полиграфист). - 463 с.

7. Павлов М.А., Фаттахов Р.В. Организация круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе// Успехи современного естествознания. – 2013. - №10. – С. 62.

УДК 796/799

**СМОКОТНИНА ИРИНА МИХАЙЛОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Алтайский государственный аграрный университет, smokotnina@bk.ru;*

**БАРТЕНЕВА ЛЮДМИЛА МИХАЙЛОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Алтайский государственный аграрный университет, berteneva@list.ru;*

**ЛОБЫГИНА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА,**

*ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Алтайский государственный университет, kolpakova\_33@gmail.ru*

**КУЗНЕЦОВА ОЛЬГА КОНСТАНТИНОВНА,**

*магистрант,  
Алтайский государственный педагогический университет, sh\_konstantin@bk.ru*

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Аннотация.** Рассматриваются основные направления организации двигательной активности в аграрном университете на занятиях физической культурой со студенческой молодежью в специальной медицинской группе. При физкультурных занятиях с данной категорией студентов необходимо не только дифференцировать режим их двигательной активности, так как нозологически группы как правило не всегда обозначаются при комплектовании специальных медицинских групп, но и сформировать спортивную культуру личности. Педаго-

гам по физическому воспитанию необходимо применять индивидуально-дифференцированный подход в процессе реализации программного материала по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** *двигательная активность, студенческая молодежь, специальная медицинская группа, физическое воспитание.*

**SMOKOTNINA I.M.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State Agricultural University, smokotnina@bk.ru;*

**BARTENEVA L.M.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State Agricultural University, berteneva@list.ru;*

**LOBYGINA N.M.,**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Altai State University, kolpakova\_33@gmail.ru*

**KUZNETSOVA O.K.,**

*master's degree student,*

*Altai State Pedagogical University, sh\_konstantin@bk.ru*

## **MAIN DIRECTIONS OF ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

**Abstract.** The authors consider the main directions of the organization of physical activity in the agricultural university in the physical education classes with students in a special medical group. During physical education classes with this category of students, it is necessary not only to differentiate the mode of their motor activity, since nosological groups, as a rule, are not always indicated when completing special medical groups, but also to form a sports culture of the individual. Physical education teachers need to apply an individually differentiated approach in the process of implementing the program material on physical education.

**Key words:** *physical activity, student youth, special medical group, physical education.*

В современном динамично меняющемся мире важно сохранить здоровье подрастающего поколения, в том числе это касается и студенческой молодежи. Особого внимания со стороны педагогического состава кафедр физвоспитания в высших учебных заведениях требуют студенты с особенностями в состоянии здоровья, зачисленные в специальные медицинские группы. Ведь данная категория студентов приходя в вуз со школьной скамьи зачастую физически не подготовлены, о чем свидетельствуют ряд исследований [1, 2, 5].

Одним из основных направлений физкультурного воспитания студентов в специальных медицинских группах аграрного вуза, по нашему мнению, являет-

ся повышение физической работоспособности. Следующим немаловажным направлением для студентов аграрного университета является формирование спортивной культуры личности [4, 7].

Данные направления рассматриваются в работах ученых-новаторов, однако, недостаточно исследований, которые бы касались студенческой молодежи, обучающихся по специальностям агропромышленного комплекса. А ведь именно данный контингент является одним из многочисленных в студенческой среде [3, 6].

Для реализации первого направления повышение физической работоспособности у студентов специальной медицинской группы в аграрном вузе важно применять индивидуально-дифференцированный подход при проведении практических занятий по физической культуре. Данное условие реализуется педагогами с огромным педагогическим стажем, ведь они не только профессионально умеют оптимально подобрать физическую нагрузку для студентов с заболеваниями различной нозологии, но при этом соблюсти основные принципы физического воспитания в вузе.

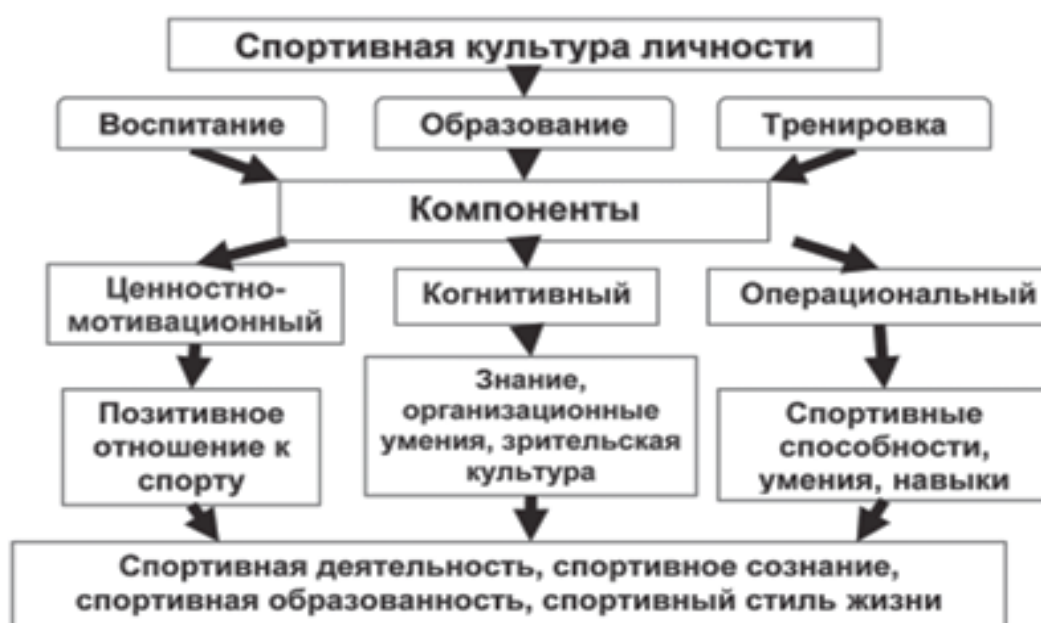


Рис. 1. Структура спортивной культуры личности (Лубышева Л.И., 2012)



Для формирования спортивной культуры личности студента аграрного вуза подразумевается не спорт вообще, а такие компоненты и виды организованной спортивной деятельности. Так, например, на основе внутригрупповых соревнований (соревновательный метод), проводимых в специальной медицинской группе, формировать различные психические качества (воля, организованность, умение побеждать и проигрывать и т.д.) (рис. 1).

Так, на основе спортивной культуры личности студента формируется позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, ценности и нормы культуры, связанные с физическими нагрузками.

Таким образом, педагогам по физическому воспитанию в аграрном университете реализуется индивидуально-дифференцированный подход с применением соревновательного метода в процессе реализации программного материала по физическому воспитанию, что позволяет повысить не только физическую работоспособность обучающихся в специальной медицинской группе, но и повысить их жизнестойкость.

### Литература

1. Белоуско, Д. Проектирование физического самосовершенствования как инструмент зеркальной индивидуализации формирования физической культуры личности студентов / Д. Белоуско, Н. Губарева, О. Подольская, Н. Простихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 4(28). – С. 3-8.

2. Губарева, Н. В. К вопросу о комплексном подходе при повышении физической подготовленности занимающихся физической культурой / Н. В. Губарева, А. А. Наумов, Д. В. Белоуско, Г. А. Тарасевич // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7, № 1(22).

3. Золотухина, И.А. О причинах пассивного отношения студентов различных направлений подготовки к базовой дисциплине "Физическое воспитание" в вузах / И. А. Золотухина, К. Г. Емелин, Л. М. Бартенева, С. В. Вдовин // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 7. – С. 104-109.

4. Лубышева, Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности//Л.И. Лубышева//Теория и практика физической культуры. -2012. -№ 6. -С. 96-99.

5. Матвейчук, Н. С. К вопросу об основах безопасного поведения на занятиях физической культурой в вузах / Н. С. Матвейчук, М. Ю. Скворцова, Т. А. Линдт // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 2(19).

6. Перегудова, Т. М. Влияния тренировок различного характера на организм женщин / Т. М. Перегудова, О. А. Лопатина // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 14 октября 2021 года / Отв. редактор С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. – С. 269-274.

7. Сбитнева, О. А. Оценка развития выносливости у студентов в аграрном вузе / О. А. Сбитнева // Развитие образования. – 2020. – № 4(10). – С. 43-46.

УДК 379.8:796.835

**ПАНАРИН АЛЕКСАНДР ИВАНОВИЧ,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина,*

*[panarin66@mail.ru](mailto:panarin66@mail.ru)*

**РЕПИН АЛЕКСАНДР ЮРЬЕВИЧ,**

*преподаватель, руководитель спортивно-образовательного центра,*

*Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина,*

*[repsus@mail.ru](mailto:repsus@mail.ru)*

## **СТУДЕНЧЕСКИЙ КИКБОКСИНГ РОССИИ В ПЕРИОД 2003-2012 ГОДОВ**

**Аннотация.** Студенческий спорт в России имеет более чем вековую историю развития. Его зарождение происходило в начале XX века. В своем становлении отечественный студенческий спорт прошел несколько этапов, что не всегда благоприятно сказывалось на развитии студенческого спорта в стране. Студенческий кикбоксинг достаточно молодой вид спорта, поэтому инициатива в большей мере была предоставлена местным общественным организациям в развитии студенческого спорта, что не обошло и кикбоксинг.

*Ключевые слова:* студенческий кикбоксинг, поединок, тренировочные упражнения, всестороннее воспитание, здоровый образ жизни.

**PANARIN A.I.,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Belgorod State Agricultural University named after V.Y. Gorin,  
[panarin66@mail.ru](mailto:panarin66@mail.ru)*

**REPIN A.Yu.,**

*Teacher, Head of Sports and Educational Center,  
Belgorod State Agricultural University named after V.Y. Gorin,  
[repsus@mail.ru](mailto:repsus@mail.ru)*

## STUDENT KICKBOXING IN RUSSIA FROM 2003 THROUGH 2012

**Abstract.** Student sports in Russia have more than a century of development history. Its birth took place at the beginning of the 20th century. In its formation, domestic student sports went through several stages which did not always have a favorable effect on the development of student sports in the country. Student kickboxing is a fairly young sport, so the initiative was largely provided to local public organizations in the development of student sports which did not bypass kickboxing.

**Keywords:** student kickboxing, duel, training exercises, comprehensive education, healthy lifestyle.

Студенческий кикбоксинг относится к единоборствам и отличается ярко выраженным скоростно-силовым и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою, высоким эмоциональным напряжением и стремлением нанести противнику жёсткий нокаутирующий удар. Высокие требования предъявляются к психике спортсмена, его физическим качествам и уровню функциональной подготовленности.

Кикбоксинг требует большой физической активности спортсмена. Поединок всегда является мощным стресс-фактором, величина которого обусловлена значимостью турнира. Соревновательные и специально подготовительные тренировочные упражнения, требуют большого напряжения, которое превышает реальные способности спортсмена и в процессе тренировок происходит овладение специальными знаниями, специфическими двигательными умениями и навыками, осуществляется всестороннее воспитание. Что характеризует спортсмена к высшим достижениям.

Так сложилось, что Белгородская область на протяжении многих лет была лидером в развитии кикбоксинга не только в России, но и в Европе и мире, что положительно сказалось на развитии студенческого спорта в вузах Белгородской области.

По решению Российского студенческого спортивного союза, федерации кикбоксинга России, очередного проведения чемпионата России среди студентов запланированного в 2003 году в Белгородской области, где приняло участие в соревнованиях более 135 человек из 35 учебных заведений страны, большее количество участников данного мероприятия составляла сборная Белгородской области, что поспособствовало развитию студенческого кикбоксинга на Белгородчине на многие годы.

Для успешного проведения спортивных мероприятий необходима спонсорская помощь. Основными спонсорами выступали ведущие предприятия и администрация Белгородской области. Для четкой организации мероприятия были изготовлены бейджики, пригласительные билеты, афиши, вымпелы, банеры. Для награждения участников соревнований были закуплены призы: командные кубки, медали, подарки. В буклете размещалась информация о развитии студенческого кикбоксинга, историческая справка о городе, в котором проводится соревнование, приветственные слова руководителей различных подразделений, программа соревнований. Предварительно в городе, в средствах массовой информации размещалась рекламная информация о проведении Чемпионата России. Все это благоприятно сказывалось на популяризации студенческого спорта.

Честью для нашей области в популяризации студенческого кикбоксинга, посетили именитые спортсмены 60-х, 80-х, 90-х и 2000-х годов: Алексей Иванович Киселёв, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР и России по боксу, президент студенческого спортивного союза 1993-2005гг., к.т.н., профессор МГТУ им. Баумана, серебряный призёр олимпийских игр в

Токио 1964 года по боксу в полутяжёлом весе и в Мехико 1968 года. Боксёр – левша. Провёл 250 боёв, 225 побед;

Валерий Аршалуйсович Абаджян, МСМК, обладатель кубка мира 1981 года, победитель спартакиады народов СССР 1983 года, абсолютный чемпион СССР 1982 года, первый советский боксёр, пославший в нокаут легендарного спортсмена Леннокса Льюиса.

Георгий Иванович Свиридов, мастер спорта СССР, первый президент бокса СССР, член союза писателей, автор ряда повестей и романов, заслуженный работник культуры РСФСР.

Олег Утенин, заслуженный мастер спорта РФ по кикбоксингу.

Фёдор Емельяненко, заслуженный мастер спорта РФ по боевому самбо.

Кравченко Олег Вячеславович, мастер спорта международного класса по боксу и кикбоксингу, двукратный чемпион Мира среди профессионалов, кандидат педагогических наук.

А также для популяризации студенческого кикбоксинга на соревнования приглашались известные заслуженные артисты России, Сергей Беликов и др.

И многие другие известные люди присутствовали на спортивном студенческом празднике.

За счёт студенческого кикбоксинга, проводимого в Белгородской области, многие студенты выполнили норматив мастера спорта России.

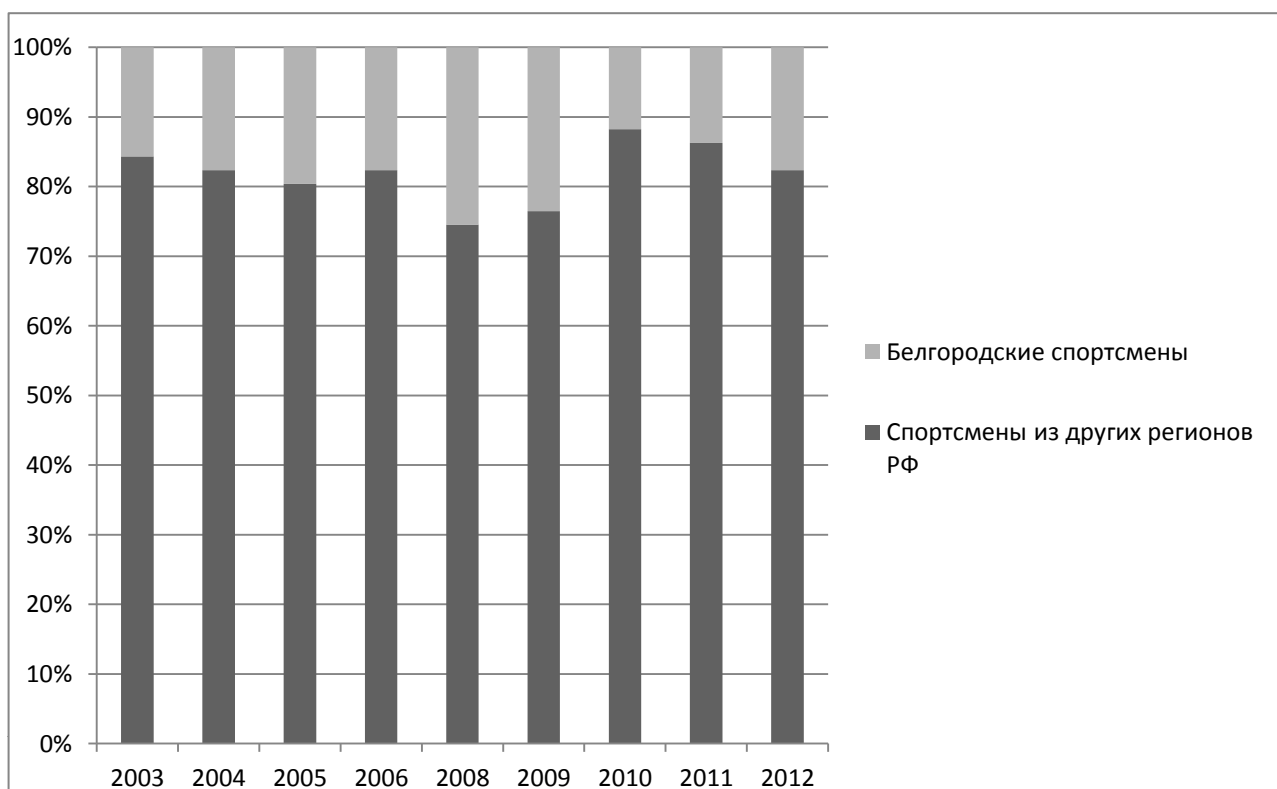
Также хочется перечислить ведущих спортсменов, которые неоднократно становились чемпионами России среди студентов по кикбоксингу: Мамонтов Алексей мастер спорта России, Тарик Павел мастер спорта международного класса, Бескишков Роман мастер спорта международного класса, Зайцев Василий мастер спорта международного класса, Рудаков Александр мастер спорта России, Орисщенко Николай первый разряд.

Количественный анализ участников соревнований показывает, что наибольший интерес к данному виду спорта в студенческой среде был в 2003-2006 годах, а в другие годы значительно снижен. Предположительно это мы

можем объяснить тем, что в стране наступил экономический кризис, и финансирование студенческих выездных соревнований уменьшилось, что привело к уменьшению количественного состава участников соревнований различного уровня. О сокращении финансирования и свидетельствует анализ выделенных средств на организацию соревнований.

Представляем диаграмму процентного соотношения участия сборной студенческой команды Белгородской области к общему количеству участников чемпионата России (таблица №1):

Т а б л и ц а. Процентное соотношение участия



количества молодежи данный вид спорта является средством удовлетворения самых различных потребностей: самовыражения, воспитания, самосовершенствования, самоопределения.

Мероприятия такого уровня – несомненный фактор развития системы патриотического воспитания, так как все мероприятия, которые проводятся российского масштаба посвящаются знаменательным датам, Победы в Великой Отечественной Войне, спорт за здоровый образ жизни, спорт за мир без войны и наркотиков и т.д.

### Литература

1. Монография: Студенческий спорт как средство формирования здорового образа жизни. - / Подготовлена под редакцией к.п.н., доцента А.И. Панарина. - Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020. - 168 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Физическая культура и спорт, 1991. 543 с.
3. Отчёт из архива главной судейской коллегии Белгородской Федерации Кикбоксинга.

производственно-технические сведения

*Научное электронное издание*

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ  
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В АГРАРНЫХ ВУЗАХ РОССИИ**

**Всероссийская (национальная) научно-практическая  
конференция, приуроченная к 80-летию образования  
Алтайского государственного аграрного университета**

*Сборник материалов*

21-22 сентября 2023 г.

Публикуется в авторской редакции

Верстка: Тяпина Наталья Сергеевна

Дата подписания к использованию: 27.12.2022 г.

Объем издания: 5 Мб

Комплектация издания: 1 CD-R

Тираж 25 дисков

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный аграрный университет»  
656049, Барнаул, пр. Красноармейский, 98