

активности и спорту, способствовать более глубокому пониманию психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также духовного, нравственного и эстетического развития. В этом смысле физическое воспитание функционирует как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на усиление потребности в занятиях физической культурой и спортом, понимание их психофизиологических основ, развитие физической силы и здоровья, а также развитие гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

### **Литература.**

1. Коледа, В.А. *Теоретико-методические основы формирования профессионально-личностных качеств студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Коледа; Бел. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001.–90 с.*

2. Наскалов, В.М. *Теоретико-методические основы формирования здорового образа жизни студентов / В.М. Наскалов, Т.П. Юшкевич // Ученые записки: сб. науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2003. – 200 с.*

3. Наскалов, В.М. *Теоретические основы комплексного подхода к физическому воспитанию студентов / В.М. Наскалов // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е. Педагогические науки, 2005. – № 11. – 120 с.*

4. Акулич, Н.В. *Человек и его здоровье: учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 175с.*

УДК 796.011.3

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВУЗА НА ОСНОВЕ ПОПУЛЯРНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ**

**Глачаева С.Е.**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),  
г. Коломна, Российская Федерация

В современной системе образования в области физической культуры и спорта занятия физкультурой не являются приоритетными среди студенческой молодежи. Особенно, если эти занятия строятся по традиционным и устаревшим программам и основываются на базовых видах спорта. Сейчас в тренде у молодёжи фитнес клубы, современные танцевальные студии или спортивные сообщества в соцсетях, где люди общаются и мотивируются к занятиям физической культурой посредством примера кумиров или своих знакомых. Также фитнес клубы привлекают клиентов своей многофункциональностью и оснащённостью спортивным оборудованием и инвентарём. Однако стоимость абонементов не всегда по карману студенческой молодежи, а стремление быть в форме и иметь красивую фигуру на сегодняшний день желают многие девушки и юноши. Альтернатива фитнес клубу могут стать физкультурные занятия в вузе в рамках программы, а также посещение спортивных и оздоровительных секций. На сегодняшний день в вузе «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлены на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, способности активизировать готовность полноценно реализовать себя в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности [4, с. 87].

Согласно ФГОС ВО 3+ в вузах около 1/3 часов отводится на самостоятельную работу, отсюда количество практических занятий с преподавателями выходит от двух до четырёх часов в неделю. Этого не хватает для обеспечения должного двигательного режима студента. А дополнительные посещения фитнес клубов и платных занятий в тренажерных и игровых залах чаще всего студенты не могут себе позволить по разным причинам (не только

финансовым). На сегодняшний день актуальным является методически обоснованный переход от традиционных форм проведения практических занятий по физической культуре к личностно-ориентированной оздоровительной или спортивной программе, доступной каждому студенту. Поэтому, в связи с крайней неоднородностью контингента занимающихся, следует переходить:

- от традиционных форм проведения практических занятий по физической культуре к личностно-ориентированной оздоровительной или спортивной программе;

- от обязательных учебных занятий к индивидуальному выбору вида физкультурной или спортивной деятельности самими студентами» [1, с.62].

- открытию спортивных и оздоровительных секций для дополнительных занятий на спортивной базе университета.

Цель исследования – проанализировать систему ведения физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в учебном процессе студентов и определить эффективные и более востребованные направления этой деятельности.

Организация и результаты исследования. В Государственном социально-гуманитарном университете (ГСГУ) г. Коломна Московской области кафедрой физической культуры реализуются элективные дисциплины по физической культуре по двум направлениям: «Спортивные игры» и «Оздоровительные виды гимнастики». Также на протяжении двух лет ведутся дополнительные секционные занятия в рамках проекта кафедры «ГСГУ – территория здоровья». В проекте задействованы студенты всех факультетов вуза. Данный проект объединяет в себе спортивно-массовую соревновательную деятельность, спортивные и оздоровительные секции.

Обобщая опыт работы за несколько прошедших лет, можно констатировать заметное снижение интереса к традиционным учебным занятиям по физической культуре (легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике). В последние три года у первокурсников в начале их студенческой деятельности отмечается очень слабая техническая подготовка в игровых видах спорта: в волейболе, в баскетболе, следовательно, не имея определенных навыков в этих видах спорта, учебные занятия они начинают посещать без особого желания. Также не вызывает и особого интереса легкоатлетическая программа, крайне низкие показатели физической подготовленности в этом виде. Хочется отметить, что в последнее время наблюдается тенденция пассивного отношения студентов к беговым, прыжковым упражнениям учебной программы, не говоря уже об упражнениях на выносливость и силу. Мы полагаем, что причин такого отношения к занятиям несколько, а именно: традиционные и не современные методики проведения физкультурных занятий; значительное увеличение времени учебного занятия по сравнению со школьным уроком, отсюда студенту тяжело справиться с длительными физическими нагрузками (зная, что впереди еще пары по другим учебным дисциплинам); отсутствие тренировочного эффекта из-за малого количества занятий в неделю.

Проведенный анализ методических аспектов учебных занятий по физической культуре, а также «опрос студентов показал, что ведущими положительными мотивами посещения занятий по физической культуре для них являются: желание улучшить фигуру, хорошо выглядеть (в первую очередь, девушки) и укрепить своё здоровье – 68 %, получить знания, двигательные умения и навыки в избранном виде спорта или физкультурной деятельности – 15%, повысить уровень развития физических качеств и физической подготовки – 18%, и посещают занятия, чтобы получить зачет - 3%» [2, с.149]. Здесь можно выделить то, что около 70% студентов хотели бы получать методическое обоснование по избранному виду физкультурной деятельности в рамках элективных курсов и дополнительных занятиях в спортивных секциях.

Начиная с 2019 года в университете в учебной программе в рамках элективов по физической культуре студентам предоставляется возможность выбора занятий по спортивным играм: волейбол, футбол и баскетбол и по оздоровительным видам гимнастики: это атлетическая гимнастика в тренажерном зале и групповые фитнес-занятия на различных

современным направлениям. После введения в учебные планы этих видов занятий физкультурой уровень посещаемости увеличился на 40%. Преподаватели на своих учебных занятиях используют современные методики обучения и совершенствования техники в спортивных играх. В элективах по оздоровительным видам гимнастики применяются комплексы упражнений по различным направлениям фитнеса. Такие занятия отличаются разнообразием подходов в современных фитнес-технологиях, использованием различного фитнес-инвентаря (фитбол-мячи, степ-платформы, ленточные эспандеры, баланс-борды, гантели и бодибары и т.п.) и повышенным эмоциональным фоном. Из-за схожести с занятиями в фитнес-клубе у студентов появилась потребность в дополнительных занятиях, и это не только касается фитнеса. Много желающих дополнительно заниматься волейболом, футболом и баскетболом. Это объясняется в стремлении освоить технику популярных спортивных игр и повысить свое мастерство для дальнейшего участия в различных соревнованиях как внутри университета, так и за его пределами.

С 2021 года в ГСГУ начал полноценно реализовываться проект «ГСГУ – территория здоровья», который охватывает спортивную и оздоровительную секционную работу и спортивно-массовую. На сегодняшний день для студентов работают четыре секции в фитнес-направлении: это две секции фитнеса для девушек по современным фитнес-направлениям (степ, риптр, йога, пилатес, функциональный тренинг, фитнес-микс), одна секция атлетической гимнастики и секция по кросс-фиту. Для любителей спортивных игр – это три секции по волейболу (для разных уровней подготовленности спортсменов), по одно по футболу и баскетболу. Также есть спортивная секция по единоборствам и самообороне. Вся секционная работа ведется после учебных занятий по установленному на весь учебный год расписанию.

Для исследования эффективности реализации проекта «ГСГУ – территория здоровья» и элективных дисциплин в рамках учебных занятий мы провели социологический опрос студентов и протестировали их уровень физической подготовленности, сравнив его с исходными показателями и результатами тестирования студентов прошлых лет обучения по старым учебным программам. В проекте (в секционной работе) задействованы около 300 человек. По результатам тестирования физических способностей произошли значительные изменения за полтора года работы в проекте студентов, занимающихся в фитнес-группах и посещающих элективы по оздоровительным видам гимнастики по сравнению с их исходным уровнем физической подготовленности. В среднем прирост в силовых способностях составил около 32% у девушек и 38% у юношей, в координационных способностях у девушек увеличение произошло на 36% у юношей на 18%, гибкость выросла на 38% у девушек и 35% у юношей. Что касается показателей быстроты и выносливости, то здесь прирост сравнительно не большой и в среднем составил 21%. У занимающихся в группах по спортивным играм значительно выросли показатели в технических приёмах игры, в показателях выносливости и координации по сравнению с исходными. Если брать результаты тестирования студентов прошлых лет, то здесь картина тоже отличается от нынешней. На сегодня результаты по тестам выше и лучше. Уровень тренированности студентов, участвующих в проекте выше за счёт большего количества занятий в неделю и за счет повышенного интереса к избранному виду физкультурной деятельности.

При анализе анкетного опроса участников проекта «ГСГУ – территория здоровья» мы выявили рост интереса у студентов к физической культуре и спорту в целом и самостоятельным и групповым занятиям в частности. Многие студенты отмечают положительный эмоциональный фон самих занятий и получение удовольствия от игровых тренировок и фитнес-занятий. Многие занимающиеся на 70% и более достигли поставленных перед собой целей в занятиях в спортивных секциях в рамках проекта.

Выводы. На сегодняшний день проект «ГСГУ – территория здоровья» оказался эффективен в совокупности с учебными занятиями в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Последовательное и систематическое проведение физкультурно-оздоровительных фитнес-занятий, спортивных секций, соревнований по

приоритетным для студентов видам спорта и физкультурно-массовых мероприятий является одним из факторов развития здоровьесберегающей компетентности студентов в процессе их обучения в высшем учебном заведении, а также является основным мотиватором к занятиям физической культурой и спортом.

Регулярные занятия в спортивных и оздоровительных секциях наряду с учебными занятиями в вузе даёт каждому студенту оценить собственные возможности, улучшить собственное здоровье, превратив его в жизненную ценность, ежедневные занятия физкультурой и спортом – в естественную потребность. Самое главное — это формирование мотивов, поведенческих стереотипов для сохранения и поддержания здорового образа жизни, мотивация на то, что систематические занятия физической культурой и спортом, активный отдых станут ежедневной потребностью каждого человека.

### ***Литература.***

1. Золотова, М.Ю. *Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе/ М.Ю. Золотова // Современные здоровьесберегающие технологии, 2018. – №2. – С 61-66.*

2. Золотова, М.Ю. *Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе/М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева, С.Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука, 2019. – №2. – С.147-154.*

3. Золотова, М.Ю., Погодина О.А., Маскаева Т.Ю., Васильева О.Б., Глачаева С.Е. *Роль элективных дисциплин по физической культуре и спорту в формировании общекультурных компетенций бакалавра/М.Ю. Золотова, О.А. Погодина, Т.Ю. Маскаева, О.Б. Васильева, С.Е. Глачаева // Теория и практика физической культуры, 2019. – №11. – С.43-45.*

4. Чайченко, М.В., Ковачева И.А. *Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М.В. Чайченко, И.А. Ковачева // Педагогическое образование и наука, 2021. – № 2. –С. 87-91.*

УДК 373.3

## **ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО КОМПОНЕНТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Золотова М.Ю.**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),  
г. Коломна, Российская Федерация

Современные преобразования средств подачи учебного материала на уроках физической культуры и во внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности являются на сегодняшний день актуальной темой. Интересы детей стремительно меняются наряду с развитием информационных и цифровых технологий в обществе. Если в конце XX века детей увлекали традиционные подвижные игры и двигательные развлечения, то сейчас интересы детей стремительно меняются. Отсюда использование на уроках физической культуры игр из программного материала снижает интерес детей к двигательной деятельности, что заставляет учителя искать новые, интересные и современные способы подачи материала на уроке. Двигательную деятельность учащихся на уроках физической культуры можно разнообразить путем включения в него творческого и познавательного компонентов. Особенно это актуально в начальной школе. Одним из прогрессивных направлений на сегодняшний день в практике физического воспитания можно выделить спортивные квесты. Квест (от англ. quest – поиск) – командная игра, которая объединяет в