

8. Soloviev, A., Petrova L., Prikhodko V. and Makarenko E. (2017), "Quality of study programmes or quality of education", *Advances in Intelligent Systems and Computing*, Vol. 544, pp. 362–366.

Контактная информация: poweri@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 15.10.2020

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБЛАСТНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Ольга Анатольевна Борисова, доцент, Александр Иванович Бойко, доцент, Александр Игоревич Колдашов, старший преподаватель, Московский государственный областной университет, Московская область, г. Мытищи

Аннотация

Введение – в статье рассказывается о подготовке по предмету «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на кафедре физического воспитания Московского государственного областного университета (МГОУ). Методика и организация исследования – Студенты получают основные знания, умения и навыки для того, чтобы в дальнейшем научиться самостоятельно следить за своей физической активностью и здоровьем. Результаты исследования и их обсуждение – в ходе учебного процесса студенты овладевают рядом научных методов, которые, в дальнейшем, им пригодятся при самостоятельной деятельности. Выводы – Усиление образовательной направленности элективных курсов по физической культуре и спорту помогает творчески осваивать студентам учебный материал.

Ключевые слова: студент, самоконтроль, адаптационный потенциал.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p47-51

**PHYSICAL DEVELOPMENT AND ADAPTIVE CAPABILITIES OF THE FIRST-
YEAR STUDENTS OF MOSCOW REGION STATE UNIVERSITY**

Olga Anatolyevna Borisova, the senior lecturer, Alexander Ivanovich Boyko, the senior lecturer, Alexander Igorevich Koldashov, the senior teacher, Moscow Region State University, Moscow region, Mytishi

Abstract

Introduction – the article describes the preparation for the subject "Elective courses in physical culture and sports" at the Department of physical education of Moscow Region State University. Methodology and organization of the study-Students receive basic knowledge, skills and abilities in order to learn how to independently monitor their physical activity and health in the future. The results of the research and their discussion – during the educational process, students master a number of the scientific methods that will be useful for their independent activities in the future. Conclusions-Strengthening the educational orientation of elective courses in physical culture and sports helps students to creatively master the educational material.

Keywords: student, self-control, adaptive potential.

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшее значение имеет формирование физической активности студентов, содержанием которой является систематическая мотивированная деятельность. В физической культуре, на сегодняшний день, достаточно остро стоит проблема низкой мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой. Отношения требует к себе проблема совершенствования преподавания физической культуры в вузе. Многие исследователи делают акцент на том, что для воспитания устойчивого интереса и формирования

положительной мотивации необходимо применять активные методы обучения, вводить в практику такие вопросы и задания, которые будут требовать от студентов активной поисковой деятельности.

В современных условиях все более важными становятся умения самостоятельно использовать средства физической культуры для сохранения и повышения умственной и физической работоспособности, для укрепления здоровья. Преподаватель в своей работе должен ориентироваться не только на выполнение нормативных требований студентами, но и должен научиться мотивировать самостоятельные включения их с целью формирования потребности в здоровом образе жизни [1,5].

МЕТОДИКА

Задачей преподавателя в вузе является ознакомить студентов с тестированием, которые будут проводиться в процессе занятий, а студентам предоставить возможность познакомиться с методикой и требованиями к выполнению тестовых упражнений и измерением их самостоятельно. Тестирования проводятся не на одном занятии. Умения и навыки в оценке собственного здоровья по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную деятельность для каждого человека. Тесты надо проводить 2 раза в год, что позволит дать им количественную оценку и проследить за их динамикой.

Исследование проводилось в Московском государственном областном университете (МГОУ) в 2018–2020 учебных годах. В исследовании приняли участие студенты психологического факультета, в количестве 46 человек.

Студенческий возраст, по мнению И.С. Кона, является периодом выбора профессии и началом вступления во взрослую жизнь, формирования мировоззрения, бурного роста самосознания, завершения физического развития. Самосознание в этом возрасте развивается по всем направлениям: осознание себя в деятельности, во взаимоотношениях со сверстниками. Оценки и самооценки в студенческом возрасте не всегда бывают адекватными, поэтому индивидуальный подход при педагогическом воздействии на личность. Поэтому, от преподавателя физической культуры зависит, насколько он понимает мотивации учения в своей сущности, факторы и методы ее формирования [2, 4].

Существует противоречие между постоянно растущими требованиями к подготовке студентов вузов по физической культуре и отсутствием интереса к теоретическим знаниям по этой дисциплине, а также ограниченностью используемых методов в образовательном процессе по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики студента является: усовершенствование своего физического состояния; используемые для этой цели средства; уровень знаний об организации, о физическом состоянии, о средствах и методах их применения и т.д. Мотивация является основой активности личности.

Мы изучили мотивы по методике Е.П. Ильина, позволяющей оценить стратегию учебы конкретного студента.

На первый вопрос: «занимались ли Вы спортом, не считая занятий физической культурой в вузе, и если занимались, то как часто?» Результаты ответа на данный вопрос следующие: занимаются каждый день 15%; занимаются 2-3 раза в неделю 26%; не занимаются 59%.

На второй вопрос, «какие физкультурно-спортивные занятия Вы чаще всего посещаете?» Результаты ответа на данный вопрос следующие: 6,25% посещают какую-либо секцию; 18,75% ходят в спортзалы; 42% занимаются дома.

На вопрос: «какова причина занятий спортом?». Результаты ответа на данный вопрос следующие: 56% ответили, что осознают полезность этих занятий для здоровья; 31,5% они занимаются для коррекции фигуры; 12,5% для наращивания мышечной массы.

На вопрос, «занятия физической культурой и спортом нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни» 68% ответили, что они понимают пользу этих занятий, 55% получают удовольствие от занятий физической культурой, но при этом у 81% занимающихся улучшается настроение и самочувствие, 88% указывают, что общение с другими доставляет удовольствие. Хотя студенты и понимают значимость физической культуры в их жизни, только 15% хотят накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущем.

Данные анкетного опроса показали, что 78% готовы объяснить связь между физической культурой и здоровьем. По мнению 73% опрошенных, увеличить физическую активность помогут дополнительные знания и умения, полученные на занятиях физической культурой в ВУЗе. Одно из условий эффективности повышения процесса физического воспитания в вузе является определение наиболее эффективных методик самоконтроля за состоянием здоровья занимающихся. Перед преподавателем ставится задача научить студентов анализу, оценке значимости выполненной работы. Полученная информация будет способствовать тому, что студенты научатся систематически контролировать свое здоровье, а рекомендации, полученные от преподавателя, помогут им самостоятельно организовывать занятия [3].

Адаптационный потенциал это важнейший физиологический показатель жизнедеятельности, формирования уровня которого осуществляется всем комплексом изменений физиологических систем организма под влиянием стресс-факторов. На формирование адаптационного потенциала влияют состояние здоровья человека и семейная атмосфера.

Адаптация в сфере физкультурной деятельности оказывает воздействие и на адаптацию к новым требованиям в процессе труда структуру поведения, взгляды и отношения, необходимые для успехов в дальнейшей учебной деятельности. В ходе работы для определения оценки уровня здоровья и адаптационного потенциала у студентов использовались методики экспресс диагностики Г.Л. Апанасенко и Р.Н. Баевского.

Подобный подход позволяет обучить студентов первокурсников использовать полученные знания на занятиях по физической культуре. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм, их детальный анализ позволяет выявить возможность результатов.

В общей системе физического воспитания важное место занимает проблема оценки результатов занимающихся. Выработка точных критериев оценки является необходимым условием для правильного управления учебным процессом.

Осуществление постоянного контроля за состоянием здоровья приводит к повышению эффективности учебных занятий. Преподаватели физической культуры в ВУЗе должны научиться активно использовать внутренние возможности организма, которые позволили бы управлять адаптационными возможностями организма студентов.

Построение учебного процесса должно основываться на учете закономерностей индивидуальных особенностей каждого студента.

Для вычисления уровня здоровья, студенты измеряют следующие показатели:

1. Масса тела (кг);
2. Рост (см);
3. Систолическое и диастолическое давление (мм рт.ст.);
4. Результаты показателей жизненной емкости легких (мл), студенты берут из практических работ по физиологии;
5. Частоту сердечных сокращений (ЧСС) измеряется до нагрузки и после выполненной нагрузки, рассчитывают по формуле: $ЧСС_{\text{после}} - ЧСС_{\text{до}} = X$; $X \times 100\% / ЧСС_{\text{до}} = X\%$

Оценка: увеличение ЧСС после нагрузки оценивается следующим образом: 25% отлично; 26–50% хорошо; 51–75% удовлетворительно; 76–100% неудовлетворительно.

Результаты нашего исследования показывают, что 47% имеют хорошие показатели, 35% имеют удовлетворительные показатели и 19% имеют неудовлетворительные показатели. Расчет индекса адаптационного потенциала (АП) по А.М. Баевскому проводится по формуле:

$$\text{АП (в баллах)} = 0,011(\text{ЧСС}) + 0,014(\text{САД}) + 0,008(\text{ДАД}) + 0,014(\text{возраст в годах}) + 0,009(\text{масса тела, кг}) - 0,009(\text{длина тела, см}) - 0,27$$

ЧСС – частота сердечных сокращений;

САД – систолическое артериальное давление (мм рт.ст.);

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.).

Оценка адаптационного потенциала и состояния здоровья следующая:

АП ниже 2.60 – удовлетворительная адаптация системы кровообращения.

АП 2.60–3.09 – напряжение механизмов адаптации.

АП 3.10–3.49 – неудовлетворительная адаптация.

АП 3.50 и выше – срыв адаптации.

У 72% обследованных студентов наблюдается удовлетворительная адаптация системы кровообращения, у 26% напряжение механизмов адаптации и 2% имеют неудовлетворительную адаптацию.

Для уровня здоровья использовалась методика Г.Л. Апанасенко, оценка результатов осуществлялась по таблице 1.

Таблица 1 – Оценка уровня здоровья по методу Апанасенко

Общая оценка уровня здоровья	Уровни здоровья				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	3 и ниже баллов	4–6 баллов	7–11 баллов	12–15 баллов	16–18 баллов

Чем выше адаптивные возможности системы кровообращения, тем меньше значение АП, т.е. между ними существует обратно пропорциональная зависимость. Анализ результатов АП позволил выявить, что планировать занятия в первом семестре необходимо с повышения аэробных возможностей организма на основе сопряженных и развивающих методов развития. Используемая методика позволила провести исследование, у студентов первокурсников, следующих показателей: весоростовой индекс Кетле; жизненного индекса; силового индекса; индекса Робинсона; пробы Мартина.

Студенты педагогического вуза должны знать свой организм и быть знакомы с методиками изучения контроля за ним. Изучив процентное значение показателей уровня здоровья мы можем констатировать, что: 47% студентов имеют средний уровень здоровья; 35% низкий; 12% уровень здоровья ниже среднего; 6% выше среднего.

Подготовка будущего специалиста в педагогических учебных заведениях требует постоянного научного совершенствования, продиктованного задачами, стоящими перед обществом. Студент должен получить необходимые знания в вузе и научиться их применять на практике. Физическое воспитание в вузе должно быть направленно не только на развитие и совершенствование двигательных качеств и уровня физической подготовки, но и на возможность формировать у них комплекс теоретических знаний, охватывающих широкий спектр анатомических, психических и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием.

ВЫВОДЫ

Резюмируя изложенное, можно сделать выводы:

1 Целью преподавания дисциплины является передача студентам знаний о проведении тестирований как о средстве оценки оздоровления организма;

2 при проведении занятий преподаватель должен внести в работу студентов заинтересованность в процессе проведения тестирований;

3 факторы, наиболее влияющие на повышение физической активности студентов, являются:

- использование знаний, полученных в процессе изучения дисциплин;
- самостоятельная работа с теоретическим материалом, и выполнение проблемных заданий, как на учебных занятиях, так и в самостоятельной подготовке.
- воспитывать осознанное отношение студентов к проблемам здорового образа жизни;
- полученные результаты тестирования должны сформировать умение, позволяющее оперировать учебным материалом, анализировать и осмысленно решать проблемные вопросы;

4 коррекция проведения занятий должна проводиться на основе результатов контроля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов, С.В. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой – важное звено укрепления здоровья и функциональных возможностей организма студента / С.В. Антонов, Л.Ф. Грошева, Л.А. Шинкарьук // Молодежь и наука. – 2018. – № 7. – С. 83–87.
2. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – Москва : Советский спорт, 2010. – 296 с.
3. Борисова, О.А. Контроль и самоконтроль состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов на занятиях физической культурой : практикум / О.А. Борисова. – Москва : [б. и.], 2013. – 22 с.
4. Лыжная подготовка: рекомендации по организации самостоятельных занятий для студентов / Э.А. Чибриков, С.А. Якушин, Д.Г. Подрубный, М.Э. Чибrikova // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 377–380.
5. Физическая культура : учебник / под ред. М.Я. Виленского. – Москва : КНОРУС, 2013. – 424 с.

REFERENCES

1. Antonov, S. V., Grosheva, L.F. and Shinkaryuk, L.A. (2018), “Independent classes in ski training – an important link in strengthening the health and functional capabilities of the student's body”, *Youth and science*, No. 7, pp. 83–87.
2. Kabachkov, V.A., Polievsky S.A. and Burov, A.E. (2010), *Professional physical culture in the system of continuous education of youth*, Soviet sport, Moscow.
3. Borisova O.A. (2013), *Control and self-control of the state of the cardiovascular and respiratory systems of students in physical education classes: practicum*, publishing house of Moscow Region State University, Moscow.
4. Chibrikov, E.A., Yakushin, S.A., Podrubny, D.G. and Chibrikova, M.E. (2019), “Ski training: recommendations for organizing independent classes for students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 377–380.
5. Vilensky, M.Ya. (2013), *Physical culture: textbook*, KNORUS, Moscow.

Контактная информация: olga-borisova-202@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.10.2020

УДК 796.032.2

ПРОГНОЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ИГРАХ XXXII ОЛИМПИАДЫ 2021 ГОДА В ТОКИО

Андрей Павлович Бровкин, преподаватель, Сергей Геннадьевич Боровик, старший преподаватель, Дмитрий Владиславович Мостяков, преподаватель, София Ильинична Мирошниченко, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань