

2018. – № 11 (165). – С. 160–162.

3. Кудинова В.А. Мониторинг развития видов спорта в России / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов // Теория и практика физической культуры – 2019. – № 5. – С. 42–43.

4. Мониторинг эффективности развития физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации / В.Ю. Карпов, В.А. Кудинова, А.И. Сесёлкин, Е.Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 56–58.

REFERENCES

1. Bliznevsky, A.Yu. and Filippov, S.S. (2015), “Information and analytical approach to improvement of management of development of regional system of physical culture and sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 121, No. 3 (121), pp. 13–19.

2. Kudinova, V.A. (2018), “Forecasting indicators of the development of physical culture and sports in the Russian Federation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 165, No. 11 (165), pp. 160–162.

3. Kudinova, V.A. and Karpov, V.Yu. (2019), “Sports progress statistics analysis for Russia”, *Theory and practice of physical culture*, No.5, pp.42–43.

4. Karpov, V.Yu., Kudinova, V.A., Seselkin, A.I. and Bakulina, E.D. (2016), “Monitoring the effectiveness of development of physical culture and sport in the Russian Federation”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 56–58.

Контактная информация: kudinov9910@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2021

УДК 797.2:316.614

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Наталья Михайловна Лапина, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный социально-педагогический университет; **Николай Дмитриевич Лысаков**, доктор психологических наук, профессор, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет); **Лариса Васильевна Бокова**, старший преподаватель, Российский государственный университет правосудия, г. Москва; **Оксана Юрьевна Кузнецова**, старший преподаватель, Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва

Аннотация

Цель исследования – выявить основные направления, по которым пловцы-студенты вуза имели преимущество перед обучающимися, которые посещали занятия по физической культуре. Методика и организация исследования. В работе проводилось анкетирование студентов, использовались методики определения их морфофункционального состояния, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и заболеваемости. Обследование студентов РГСУ проводилось в период 2018-2019 учебного года. Результаты исследования. В работе осуществлялась сравнительная характеристика морфофункционального состояния, физической подготовленности, уровню заболеваемости и составляющих навыков здорового образа жизни у пловцов – студентов вуза и обучающихся, посещающих учебные занятия по физической культуре. Большинство студентов-спортсменов регулярно смотрят телевизионные передачи, читают художественную литературу, заняты организованным досугом, часто не употребляют спиртные напитки и наркотики, не курят. Обучающиеся, не занимающиеся спортом, умеренное использование вредных привычек рассматривают как нормальное явление, а занятия физической культурой как принудительное посещение учебных занятий. Вывод. Занятия плаванием существенно повышают уровни морфофункционального состояния студентов вуза, их физическую подготовленность, физическую и умственную работоспособность, снижают заболеваемость и способствуют социализации их личности.

Ключевые слова: юные спортсмены, студенты вуза, морфофункциональное состояние, физическая подготовленность, плавание, здоровый образ жизни, структура заболеваемости.

SWIMMING LESSONS AS A DIRECTION OF UNIVERSITY STUDENTS PERSONALITY SOCIALIZATION

Natalia Mikhailovna Lapina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Samara State University of Social Science and Education, Samara; Nikolay Dmitrievich Lysakov, the doctor of psychological sciences, professor, Moscow Aviation Institute (National Research University); Larisa Vasilievna Bokova, the senior teacher, Russian State University of Justice, Moscow; Oksana Yurievna Kuznetsova, the senior teacher, Russian State University for the Humanities, Moscow

Abstract

The purpose of the study is to identify the main directions, on which the university swimmers-students had advantage over the studying, who visited classes in physical culture. Methodology and organization research. The work was conducted with the help of student's survey, the techniques were used to determine their morphofunctional state, physical and mental performance, physical fitness and morbidity. Examination of students of RSSU was held in the period 2018-2019 academic years. Research results. The work carried out the comparative characteristic of the morphofunctional state, physical fitness, the level of morbidity and the components of the skills of a healthy lifestyle at students - professional swimmers and students visiting educational classes in physical culture. Most athletes' students regularly watch television programs, read fiction, being engaged in the organized leisure time, often do not use alcoholic beverages and drugs, don't smoke. Students, not being engaged in the sports, consider the moderate use of bad habits as the normal phenomenon, and physical education classes as the compulsory visit to training sessions. Conclusion. Swimming classes significantly increase the levels of the university students morphofunctional state, their physical fitness, physical and mental performance, reduce the incidence and contribute to the socialization of their personality.

Keywords: young athletes, university students, morphofunctional state, physical fitness, swimming, healthy lifestyle, morbidity structure.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время специалисты при анализе показателей молодых людей, занимающихся спортом, обращали, прежде всего, внимание на характеристики их физической и технической подготовленности и в основном не рассматривали результаты вне тренировочной деятельности [1, 3, 4]. Изучение этого направления позволит получить новые аргументы о значимости занятий спортом для студенческой молодежи [2, 5, 6].

Цель исследования – выявить основные направления, по которым студенты-пловцы имели преимущество перед обучающимися, занимающимися физическими упражнениями на учебных занятиях. Задачи исследования: выявить особенности физического развития, физической подготовленности, уровня заболеваемости и составляющих здорового образа жизни у студентов-пловцов и обучающихся, не занимающихся спортом.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе проводилось анкетирование студентов, использовались методики определения их морфофункционального состояния, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и заболеваемости. Обследование 145 студентов РГСУ проводилось в период 2018-2019 учебного года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

По нашим данным, студенты, которые занимались в течение двух лет плаванием, имели заметное преимущество перед обучающимися, посещающими занятия по физической культуре, по показателям морфофункционального развития: ЖЕЛ – 35,3% ($p < 0,01$), кистевой динамометрии – 32,4% ($p < 0,01$), ЧСС в покое – 17,4% ($p < 0,01$) и ОГК – 12,4% ($p < 0,01$), результатам систолического – 10,2% ($p < 0,05$) и диастолического – 5,0% ($p < 0,05$)

артериального давления. Показатели длины тела у студентов-пловцов и обучающихся, посещающих учебные занятия по физической культуре, существенно не различались. Таким образом, первичный отбор в спортивную секцию плаванием и тренировочные занятия в течение двух лет способствовали межгрупповым различиям по анализируемым показателям морфофункционального развития.

По многим показателям, характеризующим уровни развития физических качеств, прослеживается существенное преимущество студентов-пловцов. Наиболее существенное различие ($p < 0,001$) выявлено по результатам подтягивания на перекладине – 128,9%, поднимания и опускания туловища – 71,2%. По другим показателям физической подготовленности также прослеживается преимущество пловцов прыжок в длину с места – 27,2% ($p < 0,01$), бег 1 000 м – 9,2% ($p < 0,01$), бег 30 м со старта – 7,2% ($p < 0,05$), челночный бег 3 × 10 м – 6,9% ($p < 0,05$), наклон туловища вперед – 17,5%, ($p < 0,05$).

Результаты исследования убедительно доказывают существенное преимущество занимающихся плаванием (сравнение со студентами, посещающими учебные занятия по физической культуре) по показателям физической подготовленности.

У студентов, не занимающихся спортом, первые позиции занимали болезни органов дыхания (47,5%), болезни органов пищеварения (20,7%) и болезни костно-мышечной системы (19,3%). Поскольку на долю болезней органов дыхания приходится около 50% всей заболеваемости обучающихся, потребовалось их распределение по отдельным нозологическим формам: первое место занимает ОРВИ, второе – грипп, третье – бронхит, четвертое – ангина, пятое – пневмония).

У студентов-пловцов прослеживалось меньшее количество заболеваний, болезни органов пищеварения занимали первое место в структуре заболеваемости (23,5%), затем проявлялись болезни костно-мышечной системы (22,2%).. Главное преимущество студентов-пловцов – существенное (79,6%) уменьшение количества пропущенных дней по болезни за год. Данный факт указывает на высокую значимость занятий плаванием в структуре заболеваемости студентов.

Анализ материалов исследования показал, что занятия плаванием существенно повышали физическую работоспособность занимающихся: показатели PWC170 достоверно выше у спортсменов (20,3%, $p < 0,001$) в сравнении со студентами, не занимающимися спортом. Повышение физической работоспособности способствовало и улучшению показателей умственной работоспособности. Интенсивность работы за четыре минуты (число знаков) выше у студентов-пловцов (6,5%, $p < 0,01$). По количеству ошибок на дифференцировку нами обнаружены достоверные различия межгрупповых показателей у этого контингента студентов при пятипроцентном уровне значимости (5,5%). Таким образом, занятия плаванием позитивно отражаются на показателях физической и умственной работоспособности студентов вуза.

Студенты-пловцы регулярно смотрят телевизионные передачи (92,1%) читают художественную литературу (61,3%), принимают активное участие в общественной жизни вуза (54,8%), заняты организованным досугом после тренировок (20,8%), в основном не курят (93,8%), не употребляют спиртные напитки (83,3%) и наркотические вещества (100,0%).

Студенты, посещающие учебные занятия по физической культуре, умеренную сформированность вредных привычек не рассматривают как несоблюдение здорового образа жизни. Большинство обучающихся (58,3%) оценивают занятия физическими упражнениями не как деятельность, направленная на улучшение физической подготовленности и здоровья, а как принудительное посещение учебных занятий.

ВЫВОД

Занятия плаванием существенно повышают уровни физической подготовленности студентов, физическую и умственную работоспособность, снижают их заболеваемость и

способствуют социализации их личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быховская И.М. Спорт в современном мире: социокультурный анализ и социальная практика / И.М. Быховская // *Культурология: фундаментальные основания прикладных исследований*. – Москва : Смысл, 2010. – С. 611–626.
2. Изменение психоэмоционального состояния студентов в процессе занятий спортом / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов, Н.Г. Пучкова, Ю.Б. Кашенков // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 9 (163). – С. 321–325.
3. Исследование мотивации учебной деятельности студентов социального вуза / Н.В. Белякова, А.В. Романова, В.Ю. Карпов, Д.А. Иванов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2019. – № 10 (176). – С. 402–407.
4. Мониторинг физического состояния студентов психолого-педагогического вуза / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Е.В. Ногина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 10 (164). – С. 43–52.
5. Физическая культура и спорт в формировании психологической устойчивости студентов к экстремальным ситуациям / О.Н. Логинов, А.Л. Волобуев, В.Ю. Карпов, А.В. Романова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – № 11 (129). – С. 144–149.
6. Эффективность формирования компетенций по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» обучающихся управленческой направленности / А.С. Болдов, С.А. Фирсин, А.В. Гусев, Ю.Б. Кашенков // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2020. – № 1. – С. 30–36.

REFERENCES

1. Bykhovskaya, I.M. (2010), "Sports in the modern world: socio-cultural analysis and social practice", *Culturology: fundamental foundations of applied research*, Publishing house "Smysl", Moscow, pp. 611–626.
2. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu., Puchkova, N.G. and Kashenkov, Yu.B. (2018), "The change of emotional state of students in sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No. 9, pp. 321–325.
3. Belyakova, N.V., Romanova, A.V., Karpov, V.Yu. and Ivanov, D.A. (2019) "Research of motivation of educational activity of students of social higher education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 176, No. 10, pp. 402–407.
4. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu., Sibgatulina, F.R. and Nogina, E.V. (2018), "Physical condition monitoring of psychology and pedagogical higher education institution's student", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 164, No. 10, pp. 43–52.
5. Loginov, O.N., Volobuev, A.L., Karpov, V.Yu. and Romanova, A.V. (2015), "Physical culture and sport in the formation of psychological stability of students to extreme situations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 129, No. 11, pp. 144–149.
6. Boldov, A.S., Firsin, S.A., Gusev, A.V. and Kashenkov, Yu.B. (2020), "Efficiency of the formation of competencies within the discipline "Elective course of physical education" of student-managers", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1, pp. 30–36.

Контактная информация: kisalapina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2021

УДК 796.09.022

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Денис Васильевич Логинов, доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; Марина Геннадьевна Янова, доктор педагогических