

УДК 796.011.3

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Евгения Александровна Назаренко, соискатель, Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) университета прокуратуры Российской Федерации

Аннотация

В статье представлены результаты исследований автора по выявлению факторов, определяющих необходимость совершенствования системы оздоровительной физической культуры (ОФК) для студенческой молодежи.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость совершенствования системы ОФК для студенческой молодежи, респонденты отметили необходимость создания правильного восприятия у студентов упражнений из системы ОФК, а также наличие индивидуальных ориентиров по улучшению собственного здоровья у студентов. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как низкий уровень состояния здоровья у студентов вузов, и на недостаточное внимание вопросам применения специальных упражнений из системы ОФК. Большое значение имеют высокая значимость упражнений из системы ОФК для улучшения здоровья студентов, а также необходимость систематических занятий физическими упражнениями из системы ОФК для улучшения здоровья студентов.

Ключевые слова: факторы; оздоровительная физическая культура; студенты вузов; улучшение здоровья.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p299-302

**FACTORS DETERMINING THE NEED IN IMPROVING THE PHYSICAL HEALTH
EDUCATION FOR STUDENT YOUTH**

Evgenia Aleksandrovna Nazarenko, the competitor, St. Petersburg Law Institute (branch) of the University of the Prosecutor's Office of the Russian Federation

Abstract

The article presents the results of the author's research on identifying the factors determining the need to improve the system of recreational physical education for student youth. As the main factors determining the need to improve the system of health physical culture for student youth, respondents noted the need to create the correct perception of exercises in students from the system of health physical culture, as well as the presence of individual guidelines for improving their own health in students. Respondents also drew attention to such factors as the low level of health status of university students, and insufficient attention to the use of special exercises from the health physical education system. Of great importance are the exercises from the health physical culture system to improve the health of students, as well as the need for systematic exercise from the health physical culture system to improve the health of students.

Keywords: factors, health physical education, university students, improved health.

Одним из важнейших направлений укрепления здоровья студентов является ОФК. Между тем, перемены в ОФК протекают тяжело. Эффективность модернизации ОФК отстает от желаемых результатов. Это обусловлено, прежде всего, недооценкой роли ОФК для укрепления здоровья студентов. Поэтому в последние годы все больше внимания уделяется совершенствованию системы ОФК для студенческой молодежи [1-3].

Среди большого количества задач по совершенствованию системы ОФК для студенческой молодежи особо отмечаются задачи по укреплению здоровья студентов. В этих случаях требуются хорошо сформированные навыки здорового образа жизни у студенческой молодежи. Современная концепция проведения ОФК со студентами вузов предполагает целенаправленное улучшение их здоровья. [3].

Практика показывает, что использование упражнений ОФК улучшает общее функциональное состояние организма студентов вузов. [3-5].

Функциональное состояние организма у студентов вузов зависит от состояния координационных механизмов построения движений у студенческой молодежи. Соответственно высокий уровень эффективности работы организма студентов определяется его функциональным состоянием.

Процесс достижения максимальной эффективности функционирования организма должен достигаться на основе совершенствования механизмов адаптации к нагрузке. [5].

Внешнее проявление функциональной адаптации организма характеризуется трех-этапным механизмом адаптации к нагрузке.

Таким образом, совершенствование системы ОФК для студенческой молодежи, должно осуществляться на основе адаптации организма студентов к нагрузке.

Решение этих задач осуществлялось на основе выявления факторов, определяющих необходимость совершенствования системы ОФК для студенческой молодежи. Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 78 преподавателей вузов. Результаты данного опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость совершенствования системы оздоровительной физической культуры для студенческой молодежи (n=78 при $W>0,74$)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Необходимость создания правильного восприятия у студентов упражнений из системы оздоровительной физической культуры	28,5
2	Наличие индивидуальных ориентиров по улучшению собственного здоровья у студентов	21,5
3	Низкий уровень состояния здоровья у студентов вузов	15,9
4	Недостаточное внимание вопросам применения специальных упражнений из системы оздоровительной физической культуры	14,1
5	Высокая значимость упражнений из системы оздоровительной физической культуры для улучшения здоровья студентов	10,8
6	Необходимость систематических занятий физическими упражнениями из системы оздоровительной физической культуры для улучшения здоровья студентов	9,2

В качестве основных факторов, определяющих необходимость совершенствования системы ОФК для студенческой молодежи, респонденты отметили необходимость создания правильного восприятия у студентов упражнений из системы ОФК, а также наличие индивидуальных ориентиров по улучшению собственного здоровья у студентов. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как низкий уровень состояния здоровья у студентов вузов, и на недостаточное внимание вопросам применения специальных упражнений из системы ОФК. Большое значение имеют высокая значимость упражнений из системы ОФК для улучшения здоровья студентов, а также необходимость систематических занятий физическими упражнениями из системы ОФК для улучшения здоровья студентов.

В качестве главного фактора, определяющего необходимость совершенствования системы ОФК для студенческой молодежи, респонденты отметили необходимость создания правильного восприятия у студентов упражнений из системы ОФК. Практика показала низкий уровень правильного восприятия у студентов упражнений из системы ОФК. Это негативно сказывается на их физическом состоянии.

Респонденты обратили внимание на наличие индивидуальных ориентиров по улучшению собственного здоровья у студентов. Без наличия таких ориентиров по улучшению собственного здоровья нельзя ставить конкретные задачи студентам по улучшению их собственного здоровья.

Значимым фактором, определяющим необходимость совершенствования системы ОФК для студенческой молодежи, по мнению респондентов, является низкий уровень состояния здоровья у студентов вузов. Многолетние наблюдения за состоянием здоровья у студентов вузов свидетельствуют о неуклонном его снижении. В настоящее время около 40 % поступающих абитуриентов в разные вузы страны, имеют различные отклонения в состоянии здоровья.

Респонденты обратили внимание на недостаточное внимание, которое уделяется вопросам применения специальных упражнений из системы ОФК. Многие специалисты недооценивают их роль в укреплении здоровья студентов.

По мнению большинства опрошенных респондентов, большое значение имеют высокая значимость упражнений из системы ОФК для улучшения здоровья студентов. При этом важно учитывать при подборе упражнений особенности заболеваний у студентов.

Необходимость систематических занятий физическими упражнениями из ОФК имеет огромное значение для улучшения здоровья студентов. Принцип систематичности занятий физическими упражнениями из ОФК является определяющим для укрепления здоровья студентов.

ВЫВОД. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета данных факторов при разработке оптимальной модели проведения занятий физическими упражнениями из системы ОФК для укрепления здоровья студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 58.
2. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 35–37.
3. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 12–15.
4. Bakayev, V.V. Reaction of vegetative nervous system to loads in female long-distance runners with different fitness level / V.V. Bakayev, A.E. Bolotin, Yu Chunguang // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2018. – No. 13 (2). – P. 245-252.
5. Bolotin, A.E. Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, Yu Chunguang // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2018. – Vol. 13 (2). – P. 240-244.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. and Yakovlev Yu.V. (2014), “The factors defining inclusiveness of students of mountain specialties in sports activity”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, p. 58.
2. Volkov A.V., Panchenko I.A. and Bolotin A. E. (2014), “Psychology and pedagogical conditions necessary for ensuring physical readiness of staff of mine-rescue divisions”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 35–37.
3. Tokareva A.V., Mironova O.V., Moskalenko I.S., Bolotin A.E. and Yarchikovskaya L.V. (2016), “Formation of skills of the organization of independent aerobic trainings at students of higher education institutions for successful passing examinations”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 12–15.
4. Bakayev V.V., Bolotin, A.E. and Chunguang, Yu (2018), “Reaction of vegetative nervous system to loads in female long-distance runners with different fitness level”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)*, 13(2), pp. 245–252.
5. Bolotin, A.E., Bakayev, V.V. and Chunguang You (2018), “Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels”, *Journal of Hu-*

УДК 796.42

ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Олег Борисович Немцев, доктор педагогических наук, профессор, **Айдамир Батербиевич Бгуашев**, кандидат педагогических наук, профессор, **Марина Николаевна Мартынова**, **Наталья Алексеевна Немцева**, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Майкоп; **Александр Витальевич Полянский**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет филиал в г. Славянске-на-Кубани

Аннотация

Целью исследования являлось изучение особенностей отношения к проблеме допинга российских легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике. Было проведено анкетирование при помощи сервиса "Google Формы". Анкета включала 15 вопросов закрытого типа с четырьмя вариантами альтернативных ответов каждый. Всего было получено 129 анкет с ответами, большинство из которых были заполнены действующими спортсменами (88 человек), 18 – бывшими спортсменами-легкоатлетами и 23 – тренерами легкоатлетов. Для оценки достоверности различий частот ответов опрошенных на каждый вопрос применялся критерий хи-квадрат Пирсона. При наличии достоверных различий частот ответов на вопрос в целом при помощи критерия хи-квадрат проводилось сравнение частот выбора каждой из пар ответов, затем применялась поправка Холма-Бонферрони на множественное сравнение. Было установлено, что подавляющее большинство опрошенных против легализации допинга ("Нет" ответили 84,5% опрошенных, что достоверно больше частоты выбора любого другого ответа, p во всех случаях 0,000), не намерены использовать допинг даже если это останется нераскрытым, однако в этом случае значимым оказалось допущение о наличии или отсутствии негативного воздействия допинга на здоровье: 69% респондентов ответили "Нет, не стал бы использовать" в случае, если подразумевалось, что допинг не окажет негативного влияния на здоровье, и 87,6% опрошенных, если такое воздействие допускалось ($p = 0,001$). Больше половины принявших участие в анкетировании (58,9%) уверены, что лишь отдельные спортсмены мирового уровня используют допинг (различия с частотами других ответов достоверны, p во всех случаях 0,000) и что допинговые скандалы снижают привлекательность лёгкой атлетики для зрителей (58,1% опрошенных, p при сравнении с частотой любого другого ответа – 0,000), а также готовы информировать антидопинговые организации об известных им случаях применения допинга ("Да" – 24,0% опрошенных, "Скорее да, чем нет" – 34,1%, однако достоверны только различия ответов "Скорее да, чем нет" и "Нет" (17,1%, $p = 0,002$). В то же время большая часть легкоатлетов и тренеров считают несправедливой практику терапевтического применения запрещённых субстанций (лишь 8,5% опрошенных ответили "Да, это справедливо", что достоверно меньше, чем число давших любые другие ответы на этот вопрос, p от 0,001 до 0,000).

Ключевые слова: определение допинга, терапевтическое использование, запрещённые субстанции.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p302-309

ATTITUDE TO THE PROBLEM OF DOPING OF RUSSIAN TRACK AND FIELD ATHLETES AND COACHES

Oleg Borisovich Nemtsev, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Aydamir Baterbievich Bguashev**, the candidate of pedagogical sciences, professor, **Marina Nikolaevna Martynova**, **Natalia Alekseevna Nemtseva**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Adyghe State University, Maykop**; **Alexander Vitalievich Polyansky**, the candidate of