

УДК 796.1 +06

## **ПОИСК НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ**

*Татьяна Андреевна Зенкова, кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону*

### **Аннотация**

Проблемы, вызванные ограниченным временем, доступным для занятий спортом во внеучебное время, в наши дни становятся все более актуальными. Эта тема представляется актуальной для специалистов в различных областях наук. В статье анализируются с междисциплинарной точки зрения характерные черты образа жизни студенческой молодежи и степень включения занятий спортом в самостоятельную работу студентов.

Цель исследования – изучить показатели включения занятий спортом в самостоятельную работу студентов для стимулирования рационального использования этого времени для повышения их возможности достижения улучшения качества жизни.

В исследовании приняли участие студенты Ростовского государственного университета путей сообщения. всего 311 студентов, 18-19 лет, с репрезентативным гендерным представительством: 183 юношей и 128 девушек. Было проведено анкетирование, анкета включала 23 вопроса. Проведенное нами исследование выявило тот факт, что многие из студентов вуза ведут малоподвижный образ жизни, 34,38% из них не занимаются спортом, что ведет к негативным последствиям, более половины студентов, 54,98%, имеют нарушения функциональных систем.

По результатам исследования сделан вывод о необходимости пересмотра программ высшего образования по физической культуре и спорту с направленностью увеличения часов контактной работы преподавателя со студентами, а также разработки оздоровительных обучающих программ, направленных на стимулирование студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** студенты, самостоятельная работа, двигательная активность, качество жизни, спорт.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p142-146**

## **SEARCH FOR DIRECTIONS OF PHYSICAL CULTURE IN INDEPENDENT WORK OF STUDENTS**

*Tatyana Andreevna Zenkova, candidate of pedagogical sciences, docent, Rostov State Transport University, Rostov-on-Don*

### **Abstract**

The problems caused by the limited time available for sports outside of school hours are becoming increasingly relevant these days. This topic seems to be relevant for specialists in various fields of science. The article analyzes from an interdisciplinary point of view the characteristic features of the lifestyle of student youth and the degree of inclusion of sports in the independent work of students.

The purpose of the study is to study the indicators of the inclusion of sports in the independent work of students to stimulate the rational use of this time, thereby increasing their ability to achieve an improvement in the quality of life.

Students of the Rostov State Transport University took part in the study. a total of 311 students, aged 18-19, with a representative gender representation: 183 boys and 128 girls. The questionnaire used included 23 questions. Our study revealed the fact that many of the university students lead a sedentary lifestyle, 34.38% of them do not go in for sports, which leads to negative consequences, more than half of the students, 54.98%, have violations of functional systems.

Based on the results of the study, it was concluded that it is necessary to revise the programs of higher education in physical culture and sports with the aim of increasing the hours of contact work of the teacher with students, as well as the development of recreational training programs aimed at stimulating students to engage in physical exercises.

**Keywords:** students, independent work, physical activity, quality of life, sports.

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе, с выходом России из Болонской системы, все более остро стоят вопросы высшего образования. Большое количество вузов сталкивается с тенденцией перераспределения академических часов в сторону самостоятельной работы студентов [1]. Физическая культура за последние годы претерпела большие изменения. Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам на дисциплину выделено достаточно большое количество часов, их общая сумма составляет 400 часов, но их фактическая реализация составляет менее одной трети аудиторных часов. Остальные две трети учебных часов переведены в раздел самостоятельной работы студентов. Поэтому, в статье сделана попытка изучить интерес, желание и возможности студентов Ростовского государственного университета путей сообщения в реализации вышеуказанного раздела работы. Качество жизни является оценочной концепцией, которая определяется установкой условий жизни и деятельности, соответствующим потребностям, ценностям и устремлениям человека [2]. Ряд исследований подчеркивает роль занятий спортом на состояние здоровья организма, а также на социализацию студенческой молодежи. Уровень развития общества зависит от каждого индивидуума, от его умственных и физических способностей, от их общего прогресса. Формирование воспитания, развития и образования человека находится в тесной связи с тем, как он проводит внеучебное и внепроизводственное время, и в этом контексте занятия спортом могут стать настоящим источником здоровья и работоспособности для будущей деятельности [3].

В свободное время занятия спортом в самостоятельной работе студента – это целенаправленные занятия, которые могут скорректировать состояние организма, приводя к гармоничному развитию физических и психических качеств. По сравнению с другими видами досуга занятия спортом могут помочь сбалансировать умственные и физические показатели человека [4].

Привлечение студентов к различным спортивным мероприятиям, включение их в регулярное участие в соревнованиях, ведение активного образа жизни, является одновременно потребностью и стимулом не только для самих студентов, но и для специалистов, отвечающих за их образование и обучение как будущих членов общества [5].

Цель исследования – определить свободное время в рамках самостоятельной работы студента, и место, которое занимают занятия спортом в самостоятельной работе студентов.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании были использованы следующие методы исследования: изучение специальной литературы, проведение анкетирования, выполнение статистико-математических измерений и обработки, представление данных графическими методами.

Исследование проводилось на базе Ростовского государственного университета путей сообщения в период март-апрель 2023 г. Применимая анкета была направлена на сбор информации о месте, которое занимает спорт среди видов досуга студентов. Анкета содержала 23 вопроса, включающие вопросы определения свободного времени студентов, выявления типичных черт образа жизни студентов, измерение проявления студентами интереса к занятиям спортом в самостоятельной работе, установление связи между практикой занятий спортом в свободное время студентов и социально-экономический статус, расчет доли занятий спортом среди занятых студентов в свободное время.

В исследовании участвовали студенты Ростовского государственного университета путей сообщения, всего 311 студентов, 18-19 лет, с репрезентативным гендерным представительством: 183 юношей – 59% и 128 девушек – 41%.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Отмечая у студентов большой объем образовательных программ по учебным курсам, семинарам, лабораторным работам и внеучебной деятельности, в которой они

участвуют, собранные данные указывают на то, что многие обучающиеся имеют достаточно свободного времени, которое они могли бы конструктивно использовать для активной жизни (рисунок 1).

Одна из причин видится в планировании в основных образовательных программах значительного количества часов на самостоятельную работу студентов. Согласно учебному расписанию 25% студентов имеют 2–4 часа в день свободного времени, 19% имеют 4–6 часов, 15% 6–8 часов, 11% 8–10 часов. Более того, 17% студентов заявили, что могут иметь свободное время вне зависимости от расписания. Таким образом, кроме 13% студентов, заявивших, что у них нет свободного времени, все остальные имели разную продолжительность свободного времени, которое они могли бы использовать по своему усмотрению (рисунок 2).

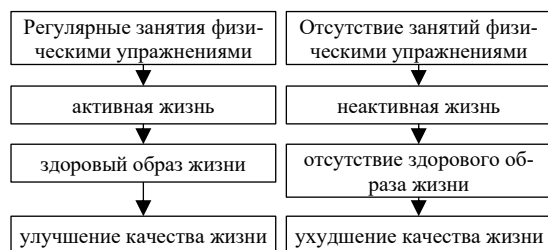


Рисунок 1 – Различия, определяемые особенностями образа жизни

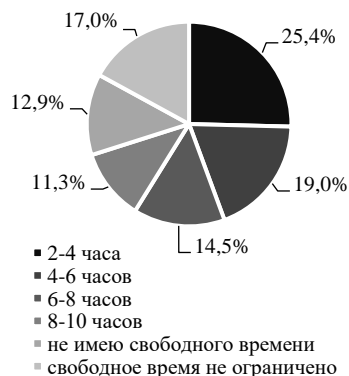


Рисунок 2 – Среднее количество ежедневного свободного времени студентов

Сопоставив ответы на вопрос № 5 «Как часто вы занимались спортом в течение последней недели?» с ответами на вопрос № 10 «Что вы предпочитаете делать в свободное время?», было обнаружено, что многие студенты ведут малоподвижный образ жизни (рисунок 3, 4).



Рисунок 3 – Занятия двигательной активностью в течение недели, %



Рисунок 4 – Предпочтения студентов в свободное время, %

Следующий раздел анкеты включал вопросы о видах спорта, которым студенты отдают предпочтение, и которыми хотели бы заниматься в процессе самостоятельных занятий. Из игровых видов спорта доминирующим видом стал футбол – 18,97%, что связано по всей видимости с тем, что большое количество респондентов юноши. Фитнесу отдали предпочтение как юноши, так и девушки – 12,22%. Вместе с тем отмечается, что 8,68% студентов не выбрали никакой вид спорта, при этом девушки составили 63% по

отношению к юношам – 37% (рисунок 5).

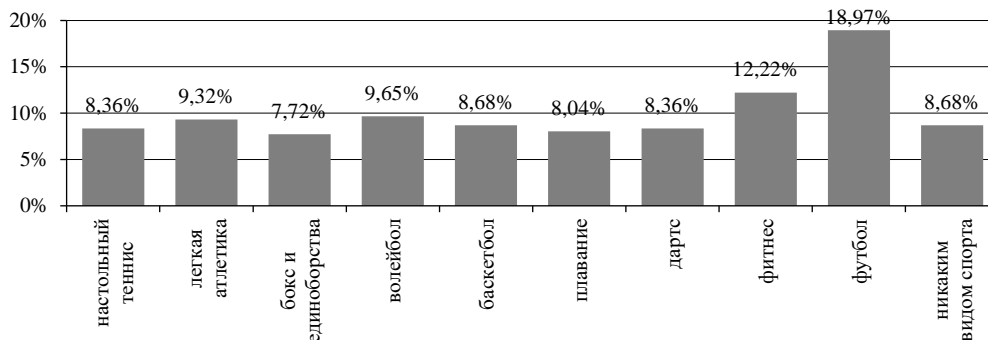


Рисунок 5 – Виды спорта, доминирующие у студентов в самостоятельной работе

По словам студентов, основным фактором, влияющим на их решение заниматься спортом, является их финансовая ситуация. 43,4% студентов поставили этот фактор на первое место, а 37,9% указали интерес от занятий спортом и 18,6% наличие свободного времени как факторы, которые могут повлиять на их занятия спортом. 50,4% респондентов отметили, что не имеют работы, 60,9% студентов из семьи со средним и ниже среднего доходом, а 51,13% не имеют собственного дохода. Отсюда, можно сделать вывод, почему многие из студентов не могут позволить себе тратить деньги, чтобы заниматься в свободное время. Пробежки по стадиону или в парке не пользуются большой популярностью, а занятия в спортзале на фитнес-тренировках или аренда спортивную площадок требуют денежных вложений.

## ВЫВОДЫ

На основании статистической оценки и интерпретации анкеты были сделаны следующие выводы:

1. Это исследование доказало, что студенты ведут малоподвижный образ жизни, не поддерживают здоровый образ жизни, одним из последствий которого является то, что 54,98% имеют избыточный вес.

2. Студенты имеют низкий интерес к занятиям спортом в свободное время, значительная доля – 34,48%, указывает, что они не занимаются спортом в свободное время или считают эту деятельность, не представляющую интереса.

3. На решение студентов заниматься спортом в свободное время влияет, прежде всего, материальное положение – 43,41%. Интерес, желание заниматься физическими упражнениями и свободное время – два фактора, влияющие на занятия спортом.

4. Несмотря на то, что исследование показало, что занятия спортом не входят в список предпочтений студентов, отмечается, что они осознают необходимость в ежедневных самостоятельных занятиях двигательной активностью, а также необходимость эффективно использовать свое свободное время, что могло бы помочь получить положительные эффекты от занятий физическими упражнениями и перспективно улучшить качество своей жизни.

Таким образом необходимо разработать для студентов программы оздоровительных обучающих систем, обеспечив их реализацию; принять превентивные меры, чтобы избежать потенциальных кризисов, которые могут проявиться в послевузовской деятельности; разработать и провести кампанию в СМИ, чтобы представить негативное влияние малоподвижного образа жизни на организм человека и стимулировать студенческую молодежь к занятиям физическими упражнениями.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Стародубцев М.П. Компетентностный подход к реализации самостоятельной работы студентов / М.П. Стародубцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 12 (154) – 2017.

– С. 271–275.

2. Колесников В.Ю. Формирование потребности личности в занятиях физической культурой и спортом / В.Ю. Колесников // ЦИТИСЭ. – 2016. – № 3 (7). – С. 25–30.

3. Организация спортивно-оздоровительной деятельности в процессе физкультурного образования студентов высших учебных заведений / И.П. Тарасенко, А.А. Марченко, А.К. Белов, Ю.А. Филиппов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 64–66.

4. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / И.Ф. Ибрагимов, С.В. Абзалова, А.И. Муртазина, А.Г. Коржева // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 4 (85). – С. 10–13.

5. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания / А.В. Малыхин, С.М. Струганов, Д.А. Гаврилов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 178–183.

#### REFERENCES

1. Starodubtsev, M.P. (2017), “Competence-based approach to the implementation of students' independent work”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 12 (154), pp. 271–275.

2. Kolesnikov, V.Yu. (2016), “Formation of the individual's need for physical culture and sports”, *CITISE*, No. 3 (7), pp. 25–30.

3. Tarasenko, I.R., Marchenko, A.A., Belov, A.K. and Filippov, Yu.A. (2019), “Organization of sports and health-improving activities in the process of physical education of students of higher educational institutions”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 6, pp. 64–66.

4. Ibragimov, I.F., Abzalova, S.V., Murtazina, A.I. and Korzheva, A.G. (2018), “The role of physical culture and sport in the life of a university student”, *Global Scientific Potential*, No. 4 (85), pp. 10–13.

5. Malykhin, A.V., Struganov, S.M., Gavrilov, D.A. and Otev, D.P. (2019), “Improving the working capacity of students by means of physical education”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 9 (175), pp. 178–183.

**Контактная информация:** zata-70@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 18.06.2023*

**УДК 796.332.015-053.4**

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ФУТБОЛЕ И МИНИ-ФУТБОЛЕ**

*Олег Николаевич Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка; Дмитрий Глебович Печеник, тренер, спортивный клуб «Црвена Звезда», Белград, Сербия*

#### **Аннотация**

Работа посвящена экспериментальному обоснованию методики начального обучения детей младшего школьного возраста двигательным умениям с использованием упражнений координационной направленности на развитие точностных действий в футболе и мини-футболе. Эксперимент, проведенный в спортивном клубе на базе одной из общеобразовательных школ Московской области, доказал эффективность предложенной методики.

**Ключевые слова:** дети, физкультурно-оздоровительная программа, футбол, точностные действия, координационные способности.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p146-152**

### **GENERAL AND SPECIAL COORDINATION TRAINING OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN FOOTBALL AND MINI-FOOTBALL**

*Oleg Nikolaevich Ivanov, candidate of pedagogical sciences, docent, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka; Dmitry Glebovich Pechenik, coach, sports club “Crvena Zvezda”, Belgrade, Serbia*