

3. Минникаева Н.В. Исследование физической подготовленности, функционального и психоэмоционального состояния лиц 50–60 лет, занимающихся фитнесом / Н.В. Минникаева, Е.А. Буданова, С.В. Шабашева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 59–61.

4. Чернышева Е.Н. Исследование медико-социальных рисков, определяющих качество жизнедеятельности спортсменов / Е.Н. Чернышева // Развитие агропромышленного комплекса на основе современных научных достижений и цифровых технологий : материалы международной научно-практической конференции Посвященной 65-летию академии. – Великие Луки : 2022. – С. 152–155.

5. Чернышева Е.Н. Силовые технологии в оздоровительном пространстве спортсменов завершивших карьеру / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева // Актуальные проблемы и инновации в современной спортивной тренировке и физической культуре : научно-практическая конференция с международным участием, посвященной 70-летию образования кафедры теории и методики легкой атлетики СГУС. – Смоленск, 2023. – С. 175–180.

REFERENCES

1. Zvyagina, E.V., Petrushkina, N.P. and Latyushin, Ya.V. (2021), “Digitalization of self-control results as a stage of training athletes and coaches during the period of restrictive measures (lockdown)”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 21, No. S2, pp. 61–68.

2. Zvyagina, E.V., Petrushkina, N.P. and Borisova, T.V. (2022), “Opportunities and prospects for the introduction of digital technologies in the organization of sports and physical education”, *Physical culture, sports and youth policy in the context of global challenges*, materials of the international scientific congress dedicated to the 90th anniversary Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy UrFU, Ekaterinburg, pp. 215–222.

3. Minnikayeva, N.V., Budanova, E.A. and Shabasheva, S.V. (2019), “Research of Physical Fitness, Functional and Psychoemotional State of Persons 50–60 Years Old, Going in for Fitness”, *Theory and Practice of physical culture*, No. 12, pp. 59–61.

4. Chernysheva E. N. (2022), “Study of medical and social risks that determine the quality of life of athletes”, *Development of the agro-industrial complex based on modern scientific achievements and digital technologies*, materials of the international scientific and practical conference dedicated to the 65th anniversary of the Academy, Velikie Luki, pp. 152–155.

5. Chernyshova, E.N. and Karaseva, E.N. (2023), “Power technologies in the health-improving space for athletes who have completed their careers”, *Actual problems and innovations in modern sports training and physical culture*, scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Theory and Methods of Athletics SSUS, Smolensk, pp. 175–180.

Контактная информация: elena.chernishowa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.08.2023

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Ирина Сергеевна Щадилова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва; Ольга Львовна Лебедева, старший преподаватель, Татьяна Андреевна Куликова, старший преподаватель, Тульский государственный университет, Тула

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы организации занятий по физической культуре в вузе, которые позволяют нивелировать отрицательное воздействие различных факторов на мотивацию студентов к активному образу жизни. Физкультурно-оздоровительные практики, применяемые в вузе, направлены на приобщение молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями, саморазвитие, сохранение биологической основы формирования личности. Контрольные самостоятельные задания по организации и проведению внутренних соревнований, дают возможность закрепить полученные знания и быть вовлеченными в спортивно-массовую работу вуза, получить толчок

к самостоятельному использованию полученных знаний.

Ключевые слова: физическая культура студента, мотивация, самостоятельная работа студента.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p384-388

INCREASING THE MOTIVATIONAL AND VALUE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS PRACTICE

Irina Sergeevna Shchadilova, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Transport, Moscow; Olga Lvovna Lebedeva, senior teacher, Tatiana Andreevna Kulikova, senior teacher, Tula State University

Abstract

The article deals with the organization of physical education classes at the university, which make it possible to neutralize the negative impact of external factors on the motivation of students to an active lifestyle. Physical culture and wellness practices applied at the university are aimed at introducing young people to systematic physical exercises, self-development, preservation of the biological basis of personality formation. Control independent tasks on the organization and conduct of internal competitions, make it possible to consolidate the acquired knowledge and be involved in the sports and mass work of the university, to get an impetus to the independent use of the acquired knowledge.

Keywords: student's physical culture, motivation, independent work.

ВВЕДЕНИЕ

Обучение в современном высшем учебном заведении сопряжено для студента с различными трудностями: непривычный режим работы вуза и вузовских образовательных технологий, новый коллектив, отсутствие видимого контроля, для многих проживание в общежития или отдельно от семьи и привычных условий, большой объём материала, который необходимо усваивать в кратчайшие сроки, ряд других социальных проблем, в том числе, сохранение психического и физического здоровья. Уровень физической подготовки обучающегося должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым российским обществом к своим гражданам [1, 4]. Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года» предполагает влияние на основные ценности физической культуры и спорта. Основное из них, это направленность личности на формирование навыков и умений психофизического здоровья, активного долголетия, включенность в различные виды физической активности [5]. Умение самостоятельно выстраивать свои личностные траектории развития в сфере физической культуры и спорта становятся критерием качества физкультурного образования студента.

Целью исследования стало подбор комбинации методических и педагогических условий проведения регулярных учебных занятий по физической культуре в Российском университете транспорта (РУТ(МИИТ)) и Тульском государственном университете (ТулГУ), с акцентированным вниманием на формирование навыков самостоятельной работы студентов как в учебное, так и во внеучебное время. Задача исследования – определить необходимый объём знаний, умений и навыков для самостоятельного режима вовлеченности в физкультурно-спортивную практику.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

РУТ(МИИТ) и ТулГУ, два крупнейших технических вуза страны, в которых уделяется большое внимание физическому воспитанию студентов, спортивно-массовой работе. В обоих вузах проводятся регулярные внутренние Спартакиады студентов: в ТулГУ по волейболу, баскетболу, мини-футболу, шахматам, настольному теннису, спортивному ориентированию, лёгкой атлетике, ГТО, стрельбе, плаванию. В РУТ(МИИТ), помимо вышеперечисленных видов спорта, имеется армрестлинг, фехтование, дартс, спортивная гимнастика.

Оба вуза проводят несколько крупных мероприятий: в РУТ(МИИТ) это «Забеги Образцово», «РУТ, вставай на лыжи!», «Фестиваль ГТО», в ТулГУ такие как «День бега», «Лыжный забег по местам боевой славы». Приобщая студентов к различного вида активностям, в программе каждого мероприятия обязательно есть интерактивная часть в которой может принять участие любой желающий: встречные эстафеты, перетягивание каната, удары по воротам, бросок мяча в баскетбольное, дартс. Масштабы мероприятий постоянно увеличиваются и без привлечения волонтеров из числа активных студентов их провести невозможно. Перед кафедрами физической культуры встаёт вопрос увеличения количества и вовлечения студентов, которые не принимают участия в такого типа соревнований, в качестве участников и в качестве помощников-организаторов [2, 3].

Для решения поставленной задачи, авторами был разработан комплекс методических приемов, направленные на формирование комплекса знаний и умений в проведении и организации соревнований в отделениях волейбола. В педагогическом эксперименте участвовало по одной экспериментальной (ЭГ) и одной контрольной (КГ) групп первокурсников, в каждом университете, по 25 человек. Первым этапом, в сентябре 2022года.

Базовые знания студентов рассматривались по интегральному компоненту, состоящему из оценки владения практическими навыками игры в волейбол и знаний теоретической базы: правил судейства, систем проведения турниров [4].

Волейбол сложнокоординационный вид спорта, требующий быстроты реакции, скорости перемещений, переключения от одних действий к другим, принятия игровых решений. Для эффективности в игре необходим хороший уровень технического исполнения элементов. У поступивших на первый курс, в двух университетах параллельно, было проведено тестирование на владение техническими элементами волейбола верхней и нижней передачей, подачей любым разрешенным способом, нападающим ударом. Очевидное затруднение вызвало качество исполнения и количественные показатели. КГ и ЭГ при исследовании базового уровня владения техникой игры показали похожие результаты: около 16–20% высокого уровня, 40–34% удовлетворительного, 44–46% низкого соответственно. Тестирование, определяющее знание основных правил соревнования и владение методами проведения турниров показало не высокие результаты: 18–16% высокого уровня, 20–22% средний и 62–62% низкий. Учитывая полученные результаты, авторы провели адаптацию программы обучения ЭГ в отделении волейбола с добавлением теоретического и практического обучения. КГ занималась по стандартной программе. Для углубленного изучения правил, было предложено ознакомиться с оригинальной трактовкой на сайте ВФВ в течение месяца. Затем было организовано тестирование на знание основных правил волейбола. Для изучения и последующего совершенствования в ЭГ каждому студенту предлагалось самостоятельно провести судейство «на оценку» одной игровой партии. Первые соревнования, с добровольным участием и предложением сотрудничества в организации и проведении, «Новогодний турнир первокурсника» в РУТ(МИИТ) и «Турнир первокурсника» в ТулГУ, проведенные в декабре, показал, что студенты из ЭГ (около 78% обучающихся) приняли активное участие в качестве игроков команд, проявляли инициативу в формировании команд и около 20% помогали судить текущие игры. Студенты КГ, менее охотно записывались на соревнования, ссылаясь на неполную готовность.

Для контроля уровня теоретической подготовки, во втором семестре перед студентами ЭГ была поставлена задача, регулярного судейства двусторонних учебных игр, проводимых в конце занятия. Оценку за судейство выставляла проигравшая команда. Такой подход увеличил ответственность студентов за свои действия в качестве судьи. В апреле 2023 в каждой ЭГ был проведен внутренний турнир. Преподаватель выступал в роли главного судьи, а студенты, по очереди, как судьи (1-й, 2-й, судья на линии, судья секретарь). После турнира был проведен опрос студентов. Около 74% учащихся положительно отзывались о своём судейском опыте. Студенты ТулГУ, находясь на отдыхе в оздоровительном лагере, самостоятельно проводили турниры по волейболу, 26% не посчитали свои знания

в этом вопросе удовлетворительными. Контрольное тестирование показало, что студенты ЭГ в обоих вузах более качественно владеют техническими элементами, и на более высоком уровне овладели теоретическими знаниями (таблица).

Таблица – Показатели результатов в конце учебного года (%)

№	Показатели	Высокий		Средний		Низкий	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Передача мяча сверху и снизу по 10 раз	20	50	46	34	34	16
2	Подача	22	50	38	42	40	8
3	Нападающий удар	16	36	26	40	58	24
4	Основные правила волейбола	76	80	16	20	8	-
5	Системы розыгрыша турниров	76	80	20	20	4	-

В течение учебного года студенты и КГ и ЭГ овладели основными правилами игры, узнали нюансы проведения и организации соревнований. Однако техническими показателями более качественно овладели ребята из ЭГ. Результативность в спортивных состязаниях также оказалась не одинаковой. Команды, которыми руководили и в которых участвовали студенты ЭГ, в среднем одержали на 35,7% побед больше, чем команды КГ. Промежуточные показатели позволяют сделать вывод о том, что студенты ЭГ более уверены в своих силах, мотивированы на высокие результаты, у них ярко выраженное желание играть. Вероятно, более частое участие в соревновательной деятельности стало побудительным мотивом к желанию играть эффективнее.

ВЫВОДЫ

1. Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта, направлено на развитие и дальнейшее самосовершенствование личности. Самостоятельная работа студентов вузов определяется повышением мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту. Проявлять инициативу возможно только обладая необходимым уровнем знаний, умений и навыков.

2. Предложенный авторами комплекс методических приёмов, позволяет обучающемуся в кратчайшие сроки приобрести уверенность в своих силах как участника и организатора спортивно-массовых мероприятий различного уровня, а также достигнуть максимального «включённости» личности в спортивно-ориентированную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изаак С.И. Проблемы и способы повышения интереса населения к занятиям спортом / С.И. Изаак, И.С. Щадилова, Е.А. Миронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 149–152.

2. Постол О.Л. Особенности влияния физической активности на студентов Российского университета транспорта / О.Л. Постол, П.С. Аленькина, Ю.А.Тюрина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов Международной научно-практической конференции. – Москва, 2019. – С. 117–120.

3. Внедрение новых современных видов соревновательной деятельности в спортивно-массовую работу вуза / М.А. Овсянникова, Е.Е. Биндусов, Е.А. Янкина, Е.А. Поздеева // Мировые тенденции и перспективы развития науки в эпоху перемен: от теории к практике : материалы I Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2023. – С. 215–217.

4. Щадилова И.С. Мотивационные аспекты познавательной деятельности студентов вузов к физкультурно-спортивной практике // И.С. Щадилова, Н.Н. Каргин, С.И. Изаак // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2021. – С. 863–866.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020г № 3081-р. // Правительство России : [сайт]. – URL: <http://government.ru/docs/all/131173/> (дата обращения: 03.07.2023)

REFERENCES

1. Izaak, S.I., Shchadilova, I.S. and Mironova, E.A. (2020), “Problems and ways of increasing public interest in sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 149–152.
2. Postol, O.L., Alenkina, P.S. and Tyurina, Yu.A. (2019), “Peculiarities of the influence of physical activity on students of the Russian University of Transport”, *Actual problems of development and improvement of the system of physical education for training specialists in the transport industry*, proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, pp. 117–120.
3. Ovsyannikova, M.A., Bindusov, E.A., Yankina, E.E. and Pozdeeva, E.A., (2023), “Introduction of new modern types of competitive activity in the sports and mass work of the university”, *World trends and prospects for the development of science in the era of change: from theory to practice*, materials of the I International Scientific and Practical Conference, Rostov-on-Don, pp. 215–217.
4. Shchadilova, I.S., Kargin, N.N. and Izaak, S.I. (2021), “Motivational aspects of cognitive activity of university students to physical culture and sports practice”, *Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture*, materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Kazan, pp. 863–866.
5. Government of the Russian Federation (2020), “Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030”, *Decree of November 24, 2020 No. 3081-r*, available at: <http://government.ru/docs/all/131173>. (accessed 3 July 2023).

Контактная информация: ishchad@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.07.2023

УДК 796.856.2

ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НЕОЛИМПИЙСКИХ НАПРАВЛЕНИЯХ ТХЭКВОНДО В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ «ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ИНДИВИДУАЛЬНО» И «ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ГРУППА»

Игорь Михайлович Щеглов, старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Современные неолимпийские направления тхэквондо (в настоящее время во Всероссийском реестре видов спорта представлены три неолимпийских направления, развивающихся под эгидой Глобальной, Международной и Интернациональной федераций) характеризуются большим количеством соревновательных дисциплин – от 9 до 13. Часть дисциплин представляет собой традиционное единоборство и характеризуется объективно-субъективным критерием оценивания, а часть дисциплин представляет собой парное, индивидуальное или групповое исполнение спортсменом комплексов формальных упражнений – тулей, хьёнгов, представляющих собой строго регламентированную последовательность атакующих и защитных действий, оценка которых является субъективной в соответствии с требованиями правил соревнований. Выявление наиболее значимых критериев оценивания позволит определить наиболее значимые факторы успешности соревновательной деятельности в этих дисциплинах.

Ключевые слова: неолимпийские направления тхэквондо, тхэквондо ИТФ, ГТФ, МФТ, соревнования по программе «формальный комплекс – группа», «формальный комплекс – индивидуально», комплексы формальных упражнений, туль, хьёнг, паттерн, критерий судейской оценки соревнований по тулям и хьёнгам.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p388-392

FACTORS OF SUCCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN NON-OLYMPIC AREAS OF TAEKWONDO IN COMPETITIVE DISCIPLINES “FORMAL COMPLEX-INDIVIDUALLY” AND “FORMAL COMPLEX-GROUP”

Igor Mikhailovich Shcheglov, senior teacher, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg