

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные ТТД важно учитывать при подготовке к поединку, но еще лучше заготовить сопернику сюрприз: комбинацию, прием, неожиданную манеру бороться. Таким образом, чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен правильно оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сумеет выбрать правильную тактику и реализовать ее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, М.А. Дасько, Л.М. Волкова, А.А. Даценко // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2022. – № 4 (206). – С. 56–60.
2. Вольский В.В. Сравнительный анализ силовых возможностей борцов вольного стиля различного уровня подготовки / В.В. Вольский, Ю.И. Логинов // *Архитектура – строительство – Транспорт : материалы конференции.* – Санкт-Петербург, 2017. – С. 129–133.
3. Греховодов В.А. Спортивная борьба: изменение тактики / В.А. Греховодов // *Теория и практика физической культуры.* – 2006. – № 3. – С. 49–51.
4. Коркин А.Н. Тактика спортивной борьбы / А.Н. Коркин // *Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы II региональной научно-практической конференции молодых ученых :* – Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2016. – С. 25–27.
5. Чеглаков А.Н. Понятие о тактике спортивной борьбы / А.Н. Чеглаков // *Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции.* – Чайковский, 2018. – С. 110–114.
6. Шалупин В.И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности / В.И. Шалупин, Д.В. Морщинина // *Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации.* – 2011. – № 166. – С. 174–176.

REFERENCES

1. Volsky, V.V., Kovalenko V.N., Dasko M.A., Volkova L.M., Datsenko A.A (2022), “The concept of key competencies of novice athletes in sports pedagogy”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206). pp. 56–60..
2. Volsky, V.V., Loginov Yu.I. (2017), “Comparative analysis of the power capabilities of freestyle wrestlers of various levels of training”, *Architecture – Construction – Transport, conference materials*, St, Petersburg, pp. 129–133.
3. Grekhovodov, V.A. (2006), “Wrestling: changing tactics”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3. pp. 49–51.
4. Korkin, A.N. (2016), “Tactics of wrestling”, Modern problems of physical culture and sports”, materials of the II regional scientific and practical conference of young scientists, Churapcha, pp. 25–27.
5. Cheglaakov, A.N. (2018), “The concept of wrestling tactics”. Training of martial artists: theory, methodology and practice, Tchaikovsky, collection of materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference, Tchaikovsky, pp. 110–114.
6. Chaliapin, V.I. and Morschinina D.V. (2011), “Educational aspects of the formation of physical culture of personality”, *Scientific Bulletin of MGTUGA*. No. 166. pp. 174–176.

Контактная информация: volkovaalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2023

УДК 378.147

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Ольга Александровна Маркова, старший преподаватель, Татьяна Ивановна Величко, кандидат биологических наук, доцент, Олеся Сергеевна Ванина, старший преподаватель, Татьяна Стефановна Васющенко, кандидат педагогических наук, доцент,

Аннотация

Авторами статьи предложены инновационные подходы по актуальным проблемам в организации учебного процесса по предмету «Физическая культура и спорт». Кроме того, рекомендованы способы повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе, а именно со студентами первого курса до проведения обязательного медицинского осмотра, для определения группы здоровья и получения допуска на занятия по физической культуре. Изложены результаты педагогического эксперимента, которые эффективно и позитивно отображаются на процессе физической подготовки в МГТУ им. Н.Э. Баумана. На основе тестирования информативного 2 км пешеходного теста (теста UKK) проведен мониторинг уровня функциональной подготовленности студентов, позволяющий получить достаточно объективную характеристику состояния их здоровья и физического развития в данный период. Дана оценка практических результатов исследования, связанная с системной работой кафедры в поиске современных подходов в организации учебного процесса по предмету физическая культура и спорт. Данные рекомендации необходимо учитывать для реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических ВУЗов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, физическая подготовленность, здоровье, терренкур.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p301-305

MODERN APPROACHES IN THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE SUBJECT "PHYSICAL CULTURE AND SPORT"

Olga Alexandrovna Markova, the senior teacher, Tatyana Ivanovna Velichko, the candidate of biological sciences, docent, Olesya Sergeevna Vanina, the senior teacher, Tatyana Stefanovna Vasyuschenkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Bauman Moscow State Technical University, Moscow

Abstract

The authors of the article propose the innovative approaches to topical issues in the organization of the educational process on the subject of "Physical Culture and Sports". In addition, the methods were recommended to increase the motor activity of students in the process of studying at the university, namely with first-year students before conducting a mandatory medical examination, to determine the health group and obtain admission to physical education classes. The results of the pedagogical experiment were presented, which are effectively and positively reflected in the process of physical training at the Bauman Moscow State Technical University. Based on the testing of the informative 2 km walking test (UKK test), the monitoring of the level of functional readiness of students was carried out, which allows to obtain a fairly objective characteristic of their health and physical development during this period. The evaluation of the practical results of the study related to the systematic work of the department in the search for modern approaches in the organization of the educational process on the subject of physical culture and sports is given. These recommendations should be taken into account for the implementation of the program of professional and applied physical training of students of technical universities.

Keywords: physical culture and sports, students, physical fitness, health, exercise.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование в высшей школе здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды предполагает обеспечение таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студентов [3]. Именно поэтому, в МГТУ имени Н. Э. Баумана, постоянно разрабатываются и исследуются новые подходы к вопросам организации учебного процесса по предмету «Физическая культура и спорт». Однако в адаптационный период, когда студенты первого курса еще не прошли полноценное медицинское освидетельствование и не получили адекватные медицинские рекомендации, использование любых физических нагрузок во всех от-

ношениях нежелательно.

Гуманистический характер физической культуры ставит перед специалистами задачу поиска новых путей, методов и методик совершенствования учебного процесса, создания максимально возможного разнообразия средств контроля состояния и уровня развития различных систем организма [1]. В связи с тем, что содержание курса «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту», согласно Федерального государственного образовательного стандарта ВО 3++, предусматривает использование доступных средств физического воспитания, было рекомендовано использовать в данный период терренкур или скандинавскую ходьбу.

В научной литературе также отмечается положительное воздействие использования этих средств в ходе физического воспитания студентов, что подчеркивает актуальность нашего исследования [2, 4].

Перед началом исследования была выдвинута гипотеза, что включение терренкура в вариативную часть базовой программы по предмету «Физическая культура и спорт» эффективно и позитивно отразится на процессе физической подготовки в адаптационный период со студентами первого курса, до прохождения ими обязательного медицинского осмотра и получения допуска на занятия по физической культуре. Что в свою очередь, должно положительно повлиять на улучшение показателей учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов, а также формирование здоровьесберегающей компетенции, мотивации на здоровый образ жизни.

Цель исследования – обосновать эффективность использования терренкура со студентами первого курса в адаптационный период (до проведения обязательного медицинского осмотра, для определения группы здоровья и получения допуска на занятия по физической культуре) на уровень физической подготовленности студентов МГТУ имени Баумана.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании приняли участие студенты (n=115) 1-го курса МГТУ им. Н.Э. Баумана, которые не прошли обязательный медицинский осмотр, следовательно не определены по группам здоровья. Объектом исследования являлся процесс физического воспитания студентов первого курса МГТУ им. Н.Э. Баумана. В ходе исследования изучалось влияние терренкура на организм студентов. Для отслеживания изменений в функциональной подготовленности студентов проведено тестирование с помощью пешеходного теста (теста УКК). Результаты фиксировались в начале и в конце семестра. Экспериментальные данные обрабатывались методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Наблюдения показывают, что самым безопасным и естественным способом двигательной активности является ходьба, именно поэтому целесообразно использование терренкура на занятиях «Физическая культура и спорт» в адаптационный период, используя принцип постепенного наращивания двигательной активности. Учебные занятия терренкуром со студентами проводились под руководством преподавателя, который определяет и контролирует величину нагрузки, с учетом индивидуального уровня физической подготовленности студентов и особенности рельефа местности. Первое прохождение маршрута является тестовым, далее устанавливается карта, на которой определен конкретный маршрут. Старт может быть общим или индивидуальным.

Для мониторинга уровня функциональной подготовленности студентов в начале семестра, было проведено тестирование на основе 2 км пешеходного теста (теста УКК). Перед студентами стоит задача пройти дистанцию 2 км, как можно быстрее в обычном темпе без ускорений, без дополнительного ускорения или замедления в конце теста, без палок. Темп должен быть достаточно быстрым, чтобы вызвать небольшое потоотделение

и одышку. Сразу после прохождения дистанции подсчитывается пульс за 15 секунд с перерасчетом на 1 мин. Время прохождения дистанции определяется минутами и секундами. Результат определяется по формуле: для мужчин: $420 - (11,6t_1 + 0,2t_2 + 0,56w + 2,6H/p2 - 0,2L)$; для женщин: $304 - (8,5t_1 + 0,14t_2 + 0,32w + 1,1H/p2 - 0,4L)$, где: t_1 – время прохождения 2км (полные минуты), t_2 – время прохождения 2 км (секунды), w – частота сердечных сокращений (ЧСС) сразу после завершения дистанции (ударов в минуту), H – вес тела (кг), P – рост (м), L – возраст (число полных лет).

Используя формулу для подсчета индекса физической работоспособности в тесте UKK, было установлено, что 29,6% студентов имеют – «очень плохой» уровень физической работоспособности, 40% – оценку «плохо», 25,2% – удовлетворительно, и только 5,2% – «хорошо». При этом зафиксированы максимальные значения частоты сердечных сокращений в диапазоне 176 уд/мин. и 164 уд/мин., возможно, это объясняется низкими функциональными способностями отдельных студентов. Средняя частота сердечных сокращений при выполнении теста – 122 уд/мин., что соответствует уровню аэробного порога, средний показатель индекса теста UKK – 81. В ходе наблюдений установлено, что исходный уровень функциональной подготовленности влияет на эффект занятия.

После использования терренкура в вариативной части базовой программы по предмету «Физическая культура и спорт» в адаптационный период (более 8 недель), проведены повторные измерения на основе 2 км пешеходного теста (теста UKK), которые имеют явный прогресс. Результаты представлены в таблице.

Таблица – Сравнение результатов теста UKK до и после эксперимента

№	Индекс физической работоспособности	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента
1	<71 – «очень плохо»	29,6%	21,7%
2	71–89 – «плохо»	40%	41,7%
3	90–110 – «удовлетворительно»	25,2%	26,1%
4	111–130 – «хорошо»	5,2%	7%
5	>130 – «отлично»	-	3,5%

Индекс физической работоспособности студентов уменьшился на 7,9% в показателях – «очень плохо» и на 1,7% – «плохо», отмечена положительная динамика в индексе «отлично» – 3,5% студентов. Средняя частота сердечных сокращений при выполнении теста составила 140 уд/мин., а средний показатель индекса теста UKK увеличился до 85. При этом зафиксирован равномерный переход студентов от одного индекса физической работоспособности к другому.

ВЫВОДЫ

Сравнительный анализ результатов теста UKK неоспоримо доказывает эффективность использования терренкура со студентами первого курса в адаптационный период. Помимо очевидных факторов: движение, пребывание на свежем воздухе, закаливание, снятие психоэмоционального напряжения во время простых прогулок, исследования подтвердили, что непосредственно терренкур положительно влияет на здоровье организма и на уровень физической подготовленности студентов. Проведенное исследование позволило выявить положительные аспекты мотивации студентов и позитивного отношения к занятиям физической культурой, которые повышают эффективность и качество учебного процесса по предмету «Физическая культура и спорт». Высокая степень информативности при оценке аэробной производительности и простота выполнения теста позволяют рекомендовать 2 км пешеходный тест (тест UKK) для оценки уровня физической подготовленности студентов. Данные описываемого исследования могут стать основой для теоретической базы новых исследований в данной области.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Л.М. Оценка физической подготовленности студентов по 2 - км тесту (тест UKK) / Л.М. Волкова Л.М., А.А. Голубев // Сборник статей Международной научно-практической

конференции «Концепция «Общества знаний» в современной науке» 4 мая 2019 г., часть 2 – Уфа : OMEGA SCIENCE- 2019, – С. 13 –133.

2. Заплатаина Н.Ю. Скандинавская ходьба и терренкур в курсе элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Н.Ю. Заплатаина // Инновационная наука. – 2020. – № 7. – С. 59–61.

3. Мысина Г.А. Здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда вуза (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) / Г.А. Мысина // Известия Уральского государственного университета. – 2010. – № 6 (85). – С. 68–76.

4. Тренировочное воздействие от прохождения маршрута терренкура на организм человека / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортова, Ю.А. Васильковская, Л.К. Федякина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. –2011. –Т. 6, – № 3. – С. 140–146.

REFERENCES

1. Volkova, L.M. and Golubev, A.A. (2019), "Assessment of physical fitness of students on the 2- km test (UKK test). *Collection of articles of the International scientific and practical conference "The concept of the "Knowledge Society" in modern science", part 2*, OMEGA SCIENCE, Ufa, pp. 13 –133.

2. Zaplatina, N.Yu. (2020), "Nordic walking and health path in the course of elective disciplines in physical culture and sport, *Innovative science*, No. 7, pp. 59–61.

3. Mysina, G.A. (2010), Health-saving educational environment of the university (experience of Bauman Moscow State Technical University), *Proceedings of the Ural State University*, No. 6 (85), pp. 68–76.

4. Fedyakin, A.A., Kortava, Zh.G., Vasilkovskaya, Yu.A. and Fedyakina, LK. (2011), "The training effect of the passage of the terrencourt route on the human body". *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 6, No. 3, pp. 140–146.

Контактная информация: markovaoa75@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВЫПУСКНИКАМИ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВУЗОВ НА АДАПТАЦИЮ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Валентин Сергеевич Матвеев, кандидат педагогических наук, доцент, **Олеся Юрьевна Чашикова**, старший преподаватель, **Николай Сергеевич Мязгов**, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В рамках настоящего исследования изучались вопросы, связанные с влиянием занятий физической культуры на выпускников строительных специальностей, определены основные требования к молодым специалистам, описана методика регулярных занятий в соответствии с требованиями, необходимыми для работы в строительной отрасли. Выявлена связь физической готовности и эмоциональной составляющей при адаптации к профессиональной деятельности. Доказано наше предположение о благотворном влиянии физической культуры на выпускников строительных специальностей при адаптации к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, студенты, выпускники, молодые специалисты, физическая подготовка, физические нагрузки, выносливость, сила, спортивные игры, тренировки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p305-309

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION BY GRADUATES OF CONSTRUCTION SPECIALTIES OF UNIVERSITIES ON ADAPTATION TO PROFESSIONAL ACTIVITY

Valentin Sergeevich Matveev, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Olesya Yurievna Chashkova**, the senior teacher, **Nikolay Sergeevich Myagkov**, the student, Kuban State Tech-