

УДК 796.034.2

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ И
МЕТОДОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И СПОРТИВНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА**

Барчук Екатерина Борисовна

Губарев Владислав Дмитриевич

Сидоров Руслан Эдуардович

Санкт-Петербургский аграрный университет

Аннотация. В статье представлено исследование по вопросам вовлеченности студенческой молодежи Санкт-Петербургского государственного аграрного университета во внеурочную деятельность, учитывая современные реалии и сложившиеся тенденции в мире спорта у юношей допризывного возраста.

Ключевые слова: кикбоксинг, функциональное многоборье, допризывная молодежь, внеурочная деятельность, студенты.

**UPDATING THE INTRODUCTION OF NON-STANDARD MEANS AND
METHODS IN THE PHYSICAL EDUCATION, HEALTH AND SPORTS
ACTIVITIES OF PRE-CONSCRIPTION AGE STUDENTS**

Barchuk Ekaterina Borisovna

Gubarev Vladislav Dmitrievich

Sidorov Ruslan Eduardovich

Saint Petersburg Agrarian University

Abstract. The article examines the involvement of students of the St. Petersburg State Agrarian University in extracurricular activities, taking into account modern realities and current trends in the world of sports among young men of pre-conscription age.

Keywords: kickboxing, functional all-around, pre-conscription youth, extracurricular activities, students.

ВВЕДЕНИЕ. Современное состояние физической культуры и спорта является результатом реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта в соответствии с указами и поручениями Президента Российской Федерации и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. N 3081-р. В Российской Федерации только 50,9 % юношей призывного возраста имеют необходимый уровень физического развития. Также возросли требования к функциональным возможностям допризывной молодежи как фундаментальной основе обеспечения боеготовности Вооруженных Сил, в условиях современных реалий. В новых условиях ежегодно в ряды Вооруженных Сил будут призываться около 250 тысяч человек, допризывная подготовка которых в новых условиях должна заменить обучение личного состава в первые полгода службы, ранее осуществлявшееся в учебных подразделениях Министерства обороны Российской Федерации. Вместе с тем, анализ нормативных требований Российской Армии и реальная физическая подготовка допризывной молодежи общеобразовательных школ и колледжей показывают наличие явного противоречия между потребностью государства в повышении боеготовности Вооруженных Сил и существующим низким уровнем физической подготовленности допризывной молодежи. Важным является исходный уровень физической готовности призывника, чем больше багаж военно-прикладных знаний, двигательных умений и навыков, а также уровень развития военно-прикладных физических ка-

честв, тем большего уровня готовности сможет добиться молодой солдат в рамках освоения программы боевой подготовки в войсках [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В ходе обсуждения перед преподавателями предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин колледжа Санкт-Петербургского государственного аграрного университета встал вопрос: «Как осуществить физическую подготовку допризывной молодежи в условиях учебных и внеурочных занятий колледжа СПбГАУ?». Пришли к мнению, что необходимо провести анкетирование среди юношей-обучающихся первого курса. Выявлено яркое предпочтение к искусству ведения поединка, а также силовой подготовке в рамках вида спорта «кроссфит». В настоящее время среди широкого спектра средств физической культуры большой популярностью пользуется кикбоксинг. Как вид двигательной активности кикбоксинг чрезвычайно разнообразен [2], а функциональное многоборье является средством, применяемым при подготовке кикбоксеров. Данные виды двигательной активности являются мощным инструментом при подготовке юношей допризывного возраста – не только средством развития физических качеств, но и средством становления личности как отдельной структурной единицы. Это позволяет направлять допризывную молодежь к двигательной активности, не оказывая давления на психологическое и физическое развитие социально значимой личности (естественное развитие с учетом предпочтений).

Эти направления являются ключевыми в ходе педагогической деятельности, начиная с начала учебного 2023 года. В совместной работе мы опирались на нормы и требования Российской Армии, военно-прикладной концепции физической подготовки молодежи допризывного возраста с учетом внедрения нестандартных средств и методов в учебный процесс обучающихся таких как:

- кикбоксинг;
- функциональное многоборье.

В ходе обсуждения было выявлено, что систематическая работа над фундаментальной физической подготовкой и включение нестандартных средств и методов по виду спорта «кикбоксинг» и «функциональное многоборье» в образовательную программу обучающихся первых и вторых курсов способствует более успешной подготовке допризывников к службе в армии.

В системе физической подготовки юношей допризывного возраста, осуществляемой в условиях СПО, остановились на двух связующих звеньях, в рамках которых осуществляется непрерывное физическое воспитание:

- 1) занятия физической культурой (с внедрением нестандартных средств и методов по виду спорта «кикбоксинг» и «кроссфит»).
- 2) внеурочные формы занятий физическими упражнениями средствами кикбоксинга и кроссфита.

В связи с этим увеличение и улучшение физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов колледжа СПбГАУ является актуальной задачей. Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение индивидуальным опытом занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Добиться реализации данных целей невозможно без комплексного и непрерывного взаимодействия со студентами. Для этого в начале учебного года было проведено анкетирование студентов 1-2 курсов колледжа СПбГАУ. Основные вопросы, включенные в анкету, были следующие:

1. Каким видом спорта вы бы хотели заниматься?
2. Какой вид отдыха вы предпочитаете: активный или пассивный?
3. Что для вас главное на занятиях физической культурой?

Наибольшую заинтересованность студентов вызвали кикбоксинг – 24%, кроссфит – 14%, футбол – 9% (рисунок 1).

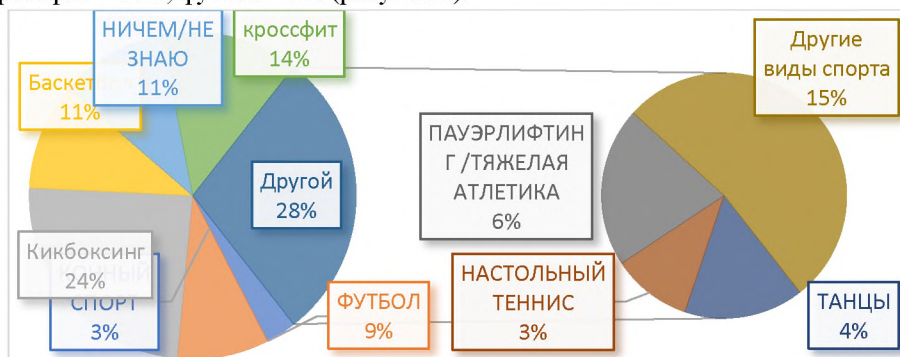


Рисунок 1 – Спортивные предпочтения студентов первого курса.

В совокупности это 44% опрошенных первокурсников. Следует отметить, что на базе колледжа СПбГАУ были организованы внеурочные занятия по кикбоксингу и кроссфиту, что дало возможность культивировать данные направления в образовательной среде, а также вовлечь массы студенческой молодежи к систематическим занятиям по данным направлениям.

Более 50% студентов не получили возможности реализовать себя в рамках внеурочной деятельности колледжа СПбГАУ. Эта проблема связана с различными факторами и требует дальнейшего изучения.

Менее половины опрошенных студентов высказали свое предпочтение активному отдыху. Среди пассивного отдыха выделены: просмотр фильмов, игра в компьютер (рисунок 2), что как следствие может сопровождаться хроническими заболеваниями со стороны опорно-двигательного аппарата, ЖКТ, а также со сто-

роны сенсорных систем организма. Так называемая группа риска составляет 35%, что достаточно много.

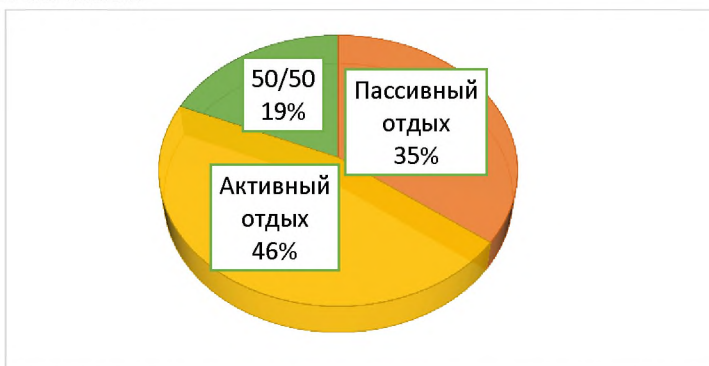


Рисунок 2 – Предпочитаемые виды отдыха студентов первого курса.

Анализ ответов на вопрос «Что для вас главное на занятиях физической культурой?» выявил следующие тенденции. Всего 11% опрошенных считают главным «поддержание основ здорового образа жизни». Для большинства это общий спектр физических упражнений с целью укрепления мышечно-связочного аппарата (рисунок 3). Стоит также отметить, что для студентов физическая культура — это еще и возможность хорошо провести время, отдохнуть от тяжелой умственной работы, при прохождении полосы препятствий (общекомандной) или так называемой ринговой работе идет процесс социализации и предопределения «себя» в дальнейшем.

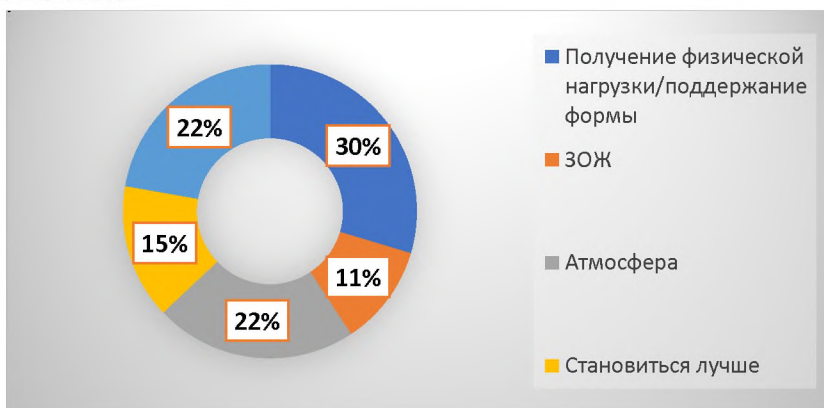


Рисунок 3 – Главное на занятиях физической культурой для студентов 1 курса.

Из ответов стало понятно, что немаловажным аспектом для студентов является личность педагога, его отношение и квалификация.

На рисунке 4 приведены данные об изменении отношения к физической культуре у студентов за время обучения в колледже СПбГАУ. 77% опрошенных получают удовольствие от занятий физической культурой. 56% изменили свое отношение к физической культуре и спорту в лучшую сторону, обучаясь в колледже СПбГАУ, что свидетельствует о продуктивной работе преподавателей и самих студентов.



Рисунок 4 – Изменение отношения к физической культуре у студентов за время обучения.

Изменение отношения в худшую сторону можно связать с неудовлетворённостью у студентов различными аспектами их образовательной деятельности, преподавателями. Особенно ярко это проявляется у студентов 1 курса.

ВЫВОДЫ. На основании приведенных данных можно сделать следующие выводы:

1. У студентов есть заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом.
2. Уровень двигательной активности студентов во внеурочное время недостаточно высокий – 46%
3. Здоровый образ жизни не является ключевым вопросом для современной молодежи.

Для того, чтобы исправить выявленные тенденции к пассивному досугу и привлечь студентов к поддержанию здорового образа жизни, целесообразно выделять больше времени на внеурочную деятельность, улучшать спортивную инфраструктуру колледжа и прививать личным примером стремление к занятиям физической культурой.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Заимбетов В. Ю. Кроссфит как эффективное средство военно-прикладной физической подготовки студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 129–132.
2. Айгулов Н. М. Физическое воспитание студентов гуманитарного вуза на основе использования средств кикбоксинга // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2009. Том 15. С. 143–146.

REFERENCES

1. Zaimbetov V. Yu. (2023), "CrossFit as an effective means of military-applied physical training of students", Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta, No. 7 (221), pp. 129–132.
2. Aigubov N. M. (2009), "Physical education of students of a humanitarian university based on the use of kickboxing", Bulletin of KSU named after. ON THE. Nekrasova, vol. 15, pp. 143–146.

Поступила в редакцию 27.12.2023.

Принята к публикации 11.01.2024.