

Опыт внедрения прикладных программ в систему занятий физической культурой Санкт-Петербургского филиала имени В. Б. Бобкова Российской таможенной академии

Курамшин Юрий Федорович¹, доктор педагогических наук, профессор

Липовка Анна Юрьевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Черкасова Алина Викторовна²

¹*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

²*Российская таможенная академия, Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал*

Аннотация

Цель исследования – научно обосновать эффективность элективных программ по физической культуре различной направленности для формирования профессионально значимых качеств будущего специалиста таможенного дела.

Методы и организация исследования. Применили следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, экспресс-тест по Л.Г. Апанасенко, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов. Исследование проводили в Санкт-Петербургском филиале Российской таможенной академии.

Результаты исследования и выводы. Данные эксперимента по внедрению элективных программ по физической культуре с различной направленностью показал свою результативность. Оценка функционального уровня здоровья студентов, систематически занимающихся физической культурой, показала прирост показателей и общее улучшение состояния здоровья по экспресс-тесту Л.Г. Апанасенко. Также косвенно подтверждает повышение уровня мотивации и изменение отношения к ценностям физической культуры в своей профессиональной деятельности хорошая посещаемость учащихся в группах АФК и прикладной физической культуры и общее увеличение численности групп прикладной физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, мотивация физкультурной деятельности, специалисты таможенных органов, профессионально-прикладная физическая подготовка

Experience in implementing applied programs into the physical education system of the Russian Customs Academy, Saint Petersburg V.B. Bobkov Branch

Kuramshin Yuri Fedorovich¹, doctor of pedagogical sciences, professor

Lipovka Anna Yurevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Cherkasova Alina Viktorovna²

¹*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

²*Russian Customs Academy, Saint Petersburg V.B. Bobkov Branch*

Abstract

The purpose of the study is to scientifically substantiate the effectiveness of elective physical education programs of various orientations in developing professionally significant qualities in future customs specialists.

Research methods and organization. The following research methods were employed: theoretical analysis and synthesis of literary sources, a rapid test by L.G. Apanasenko, a pedagogical experiment, and mathematical-statistical processing of the obtained results. The study was conducted at the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy.

Research results and conclusions. The data from the experiment on the implementation of elective physical education programs with various focuses demonstrated their effectiveness. The assessment of the functional health level of students who regularly engage in physical activities showed an increase in indicators and an overall improvement in health according to L.G. Apanasenko's express test. Additionally, good attendance in the APE (Adapted Physical Education) and applied physical education groups, as well as the overall increase in the size of applied physical education groups, indirectly confirms the rise in motivation levels and a change in attitudes toward the value of physical education in their professional activities.

Keywords: physical education at the university, motivation for physical activity, customs officers, professionally-applied physical training

Введение. Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности молодого специалиста. Разработка и реализация программ занятий физической культурой в вузе, которые бы способствовали повышению мотивации и формированию психофизической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности, является одним из важных условий в организации учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Сотрудники таможенных органов, в частности, лица, непосредственно осуществляющие таможенный контроль, оперативную деятельность и т.п., работают в совершенно разных условиях, которые не всегда подпадают под определение «благоприятные». Успешная реализация специалиста в этой профессии предъявляет специфические требования к мотивации, к знаниям, навыкам и умениям в области физической подготовки, необходимым для профессиональной деятельности [1, 2, 3].

По мнению ряда авторов, существует отрицательная динамика состояния физической подготовленности студентов в период обучения. У многих студентов отсутствует достаточная мотивация к регулярным занятиям физической активностью, поэтому их физическая подготовленность находится на низком уровне [3, 4, 5, 6].

Одним из факторов, определяющих потребности, интересы, мотивы, ценностные установки студентов к занятиям физической культурой, является направленность учебно-тренировочного процесса и содержание физкультурных занятий [7].

Установлено, что содержание курса «Физическая культура» в вузе должно быть представлено различными видами физкультурной деятельности: образовательной, оздоровительной, рекреационной, спортивной, прикладной и др. [7, 8]. В связи с этим возникает необходимость изучить влияние программ занятий физической культурой и спортом различной направленности на функциональное состояние студентов.

Цель исследования – научно обосновать эффективность элективных программ по физической культуре различной направленности для формирования профессионально значимых качеств будущего специалиста таможенного дела.

Для ее достижения были поставлены следующие задачи:

1. Разработать программы занятий физической культурой физкультурно-оздоровительной, физкультурно-адаптивной и физкультурно-прикладной направленности.
2. Осуществить проверку эффективности разработанных программ и представить результаты экспериментально-опытной работы.

Методы и организация исследования. В работе применяли следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, экспресс-тест по Л.Г. Апанасенко, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных. Для подтверждения достоверности результатов использовался парный t-критерий Стьюдента, для сравнения изменений внутри каждой подгруппы использовали 2 выборки подгрупп до и после эксперимента с двухсторонним типом проверки. Педагогический эксперимент проводили в Санкт-Петербургском филиале Российской таможенной академии на протяжении первых двух курсов обучения с приоритетом занятий по прикладной программе.

Результаты исследования. Контингент студентов на начало каждого изучаемого учебного года представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Контингент студентов на начало учебного года

Учебный год	1 курс (кол-во)			2 курс (кол-во)			Всего (кол-во)	
	ФТД	ЭФ	ЮФ	ФТД	ЭФ	ЮФ	1 курс	2 курс
2021/22	140	103	127				389	
2022/23	132	92	117	142	97	123	341	362
2023/24	119	81	122	132	88	116	322	336
2024/25				105	76	119		300

ФТД – факультет таможенного дела

ЭФ – экономический факультет

ЮФ – юридический факультет

Учебным планом по направлению подготовки (специальности) предусматривается элективная дисциплина «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» (ФОД и фитнес), запись на которую возможна только обучающимся, посещающим на регулярной основе физкультурно-спортивные организации. В соответствии с приказом № 36 от 29.01.2021 г. «Об утверждении Порядка реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата, программам специалитета в государственном образовательном учреждении высшего образования «Российская таможенная академия» обучающийся обязан посетить не менее 20% учебных занятий и сдать в установленные сроки нормативы, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Решение о зачете части трудоемкости элективной дисциплины «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» принимается заведующим кафедрой физической подготовки на основании заявления обучающегося и подтверждающих документов о посещении им на регулярной основе физкультурно-спортивной организации [9].

Практические занятия со студентами по фитнесу были направлены, в основном, на формирование здорового образа жизни, развитие необходимых физических качеств, характеристику существующих программ в фитнесе, изучение техники выполнения упражнений и построение тренировочного процесса.

В соответствии с примерной учебной программой по физической культуре целью изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» (прикладная) является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, психофизической и общей физической подготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

Установлено, что в последнее десятилетие значительно увеличилось число абитуриентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [10]. В вузовской практике наиболее востребованными среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, являются физкультурные занятия, которые позволяют удовлетворять потребности по коррекции и восстановлению сниженных функциональных возможностей различных органов и систем организма. Такие занятия проводятся в специальных медицинских группах. В Санкт-Петербургском филиале Российской

таможенной академии в учебный процесс для таких студентов введена «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» (адаптивная). В процессе занятий по данной дисциплине предусматривается освоение теоретических знаний по физической культуре, приобретение умений и навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для поддержания, восстановления и укрепления здоровья в повседневной жизни, психофизической и общей физической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Особенность дисциплины заключается в привлечении к занятиям лиц с ограниченными двигательными возможностями, инвалидов, а также лиц, перенесших травмы или имеющих хронические заболевания.

Во время преподавания предусматривается решение следующих задач:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического и моторного развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам, расширение диапазона функциональных возможностей организма;
- закаливание организма, повышение его защитных сил и сопротивляемости;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений, рекомендованных учащемуся с учетом особенностей имеющегося у него заболевания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок, освоение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания [11].

В таблице 2 представлено процентное соотношение распределения студентов по программам ФОД и фитнес, АФК, прикладная физическая культура в период с 2021 по 2023 годы набора.

Таблица 2 – Процентное соотношение распределения студентов по программам ФОД и фитнес, АФК, прикладная физическая культура

1 курс 2021 года набора (кол-во в %)			1 курс 2022 года набора (кол-во в %)			1 курс 2023 года набора (кол-во в %)		
ФОД и фитнес	АФК	Приклад- ная ФК	ФОД и фитнес	АФК	Приклад- ная ФК	ФОД и фит- нес	АФК	Приклад- ная ФК
40	25	35	35	25	40	32	26	42
2 курс 2021 года набора (кол-во в %)			2 курс 2022 года набора (кол-во в %)			2 курс 2023 года набора (кол-во в %)		
25	25	50	20	21	59	16	21	63

Из таблицы видно, что в начале обучения большинство студентов трех годов набора предпочитали программу ФОД и фитнес, тогда как к концу обучения часть студентов перешла на программы прикладной физической подготовки, в том числе и из программы адаптивная физическая культура. Опрос студентов о причине перехода показал сформированное понимание студентами роли прикладной физической подготовки в реализации себя в будущей профессии как специалиста высокого класса и необходимости целенаправленной физической подготовки.

В группах, занимающихся по трем программам, было проведено дополнительное тестирование по экспресс-тесту Л.Г. Апанасенко. Так как в группах АФК студенты не сдают нормативы по физической подготовке, то данная методика позволила отследить динамику изменений в функциональном состоянии и состоянии здоровья. Для определения уровня здоровья в баллах у испытуемых измеряли следующие показатели: рост, масса тела, индекс массы тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс, динамометрия, силовой индекс, частота сердечных сокращений, систолическое артериальное давление, индекс Робинсона, время восстановления ЧСС после 30 приседаний за 30 секунд. Далее рассчитывали баллы уровня здоровья по экспресс-тесту Л.Г. Апанасенко.

Измерения проводили в начале 1-го года обучения и в конце 2-го года обучения, при этом учитывались результаты только тех студентов, которые окончили два курса обучения.

В таблице 3 приведены результаты экспресс-теста по Л.Г. Апанасенко студентов, принявших участие в эксперименте.

Таблица 3 – Результаты экспресс-теста по Л.Г. Апанасенко

Функциональный уровень	Низкий (3 и менее баллов)	Ниже среднего (4-6 баллов)	Средний (7-11 баллов)	Выше среднего (12-15 балл.)	Высокий (16-18 балл.)
Результат 1 курса ФОД и фитнес	10%	25%	50%	13%	2%
Результат 2 курса ФОД и фитнес	10%**	26%**	52%**	10%**	2%**
Результат 1 курса АФК	35%	35%	30%	0%	0%
Результат 2 курса АФК	15%*	38%*	45%*	2%**	0%**
Результат 1 курса прикладная ФК	15%	28%	40%	14%	3%
Результат 2 курса прикладная ФК	5%*	20%*	55%*	16%**	4%**

*различия статистически значимы при $P < 0,05$

**различия статистически не значимы $P > 0,05$

Результаты оценки состояния здоровья в группах ФОД и фитнес до эксперимента оценивался у 50% испытуемых как средний, 13% результатов были выше среднего, 24% результатов – ниже среднего и 10% – низкий функциональный уровень. После проведения эксперимента данные практически не изменились, наблюдается небольшая тенденция к улучшению показателей здоровья, но статистических различий не установлено. Так как студентам, занимающимся по этой программе, предлагалось самостоятельно заниматься в фитнес-центрах и только приходить сдавать нормативы, то качество проведения, систематичность таких занятий остается за пределами внимания преподавателей. Однако, судя по результатам, косвенно можно судить, что такие занятия были неэффективными, или их было недостаточно.

В группах, занимающихся по адаптивным программам, в начале эксперимента наблюдались самые низкие исходные показатели оценки здоровья. Низкий уровень отмечался у 35% студентов, также у 35% он был ниже среднего, 30% – средний уровень здоровья; оценок функционального уровня выше среднего и высокого не было. После систематических занятий по специальным программам для раз-

личных нозологических групп произошли достоверные изменения в сторону улучшения состояния здоровья, и низкий уровень остался только у 15%, ниже среднего оказался у 38%, средний уровень – у 45% и даже был выявлен уровень выше среднего у 2% студентов. При этом около 15% студентов адаптивной программы улучшили свои результаты и перевелись в группы прикладной физической подготовки.

Самые большие сдвиги в оценке функционального уровня здоровья наблюдались в группах прикладной физической культуры. До эксперимента низкая оценка состояния здоровья наблюдалась у 15% студентов, у 28% – ниже среднего, у 40% – средний, у 14% – выше среднего и у 3% – высокий. После проведения эксперимента был отмечен прирост в функциональном состоянии здоровья всех студентов, низкий уровень остался у 5%, ниже среднего – у 20%, средний уровень – у 55%, выше среднего – у 16% и высокий – у 4% студентов.

Выводы. Таким образом, данные эксперимента по внедрению элективных программ по физической культуре с различной направленностью, в том числе прикладной, показал свою результирующую способность. Оценка функционального уровня здоровья студентов, систематически занимающихся прикладной физической подготовкой, показала прирост показателей и общее улучшение состояния здоровья по экспресс-тесту Л.Г. Апанасенко. Также косвенно подтверждает повышение уровня мотивации и изменение отношения к ценностям физической культуры в своей профессиональной деятельности хорошая посещаемость учащихся в группах адаптивной и прикладной физической культуры, а также общее увеличение численности групп прикладной физической культуры.

Список источников

1. Катков А. Е., Дастько М. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Российской таможенной академии на начальном периоде профессионального обучения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 7 (89). С. 66–72. EDN: PAYYBZ.
2. Валуев В. А., Процко С. Р. Современные аспекты освоения модуля по физической культуре и спорту студентами Российской таможенной академии направления 38.03.02 «Менеджмент» // Физическая культура, здоровье и спорт. Москва, 2019. С. 27–32. EDN: KXWYVN.
3. Липовка А. Ю., Черкасова А. В. Динамика мотивации при занятиях физической культурой и спортом студентов Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии. DOI 10.5930/1994-4683-2025-73-80 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 1 (239). С. 73–80. EDN: UZWDNJ.
4. Использование элективных курсов на занятиях по физической культуре со студентами / Э. В. Мануйленко, А. А. Тащиян, Е. В. Панов, Д. А. Андреева. DOI 10.24412/2305-8404-2024-6-29-35 // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 6. С. 29–35. EDN YTACNF.
5. Кривоцекова О. Н., Сумина В. В., Крылова Т. И. Анализ динамики физической подготовленности студентов вуза // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2020. № 4 (23). С. 20. EDN IDTTNX.
6. Кондаков В. Л., Шепляков А. С., Шумилов А. Ю. Анализ двигательной активности студентов в свободное от учебы время // Международная научно-техническая конференция молодых ученых, Белгород, 25–27 мая 2020 года. Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. С. 6374–6378. EDN GUKGGJ.
7. Попов А. П., Короткова А. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 87–91. EDN: EYOJLI.
8. Гармаев Ц. К., Платонов Д. Н. Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза. Чебоксары : Издательский дом «Среда», 2020. 136 с. ISBN 978-5-907313-56-9. DOI 10.31483/a-199. EDN GZTZBH.
9. Об утверждении Порядка реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата, программам специалитета в государственном казенном образовательном учреждении высшего образования «Российская таможенная академия» : приказ № 36 от 29 января 2021 г. URL: https://donrta.customs.gov.ru/storage/donrta_files/attachments/documents/local/2021_prikaz_rta_36.pdf (дата обращения: 12.09.2025).

10. Старкова В. В. Состояние и прогноз развития деятельности вуза по организации учебного процесса и досуга средствами физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2014. № 5. С. 3–7. EDN SCZKРJ.

11. Аннотации дисциплин образовательной программы высшего образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело. URL: https://vfrita.customs.gov.ru/storage/folder_page/2020/12-30/bNLIBKoX/1ftd_2tvte_3annot_2019.pdf (дата обращения: 12.09.2025).

References

1. Katkov A. E., Dasko M. A. (2012), "Professionally-applied physical training of students of the Russian customs academy in the initial period of training", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 7 (89), pp. 66–72.
2. Valuev V. A., Protsko S. R. (2029), "Modern aspects of mastering the module on physical culture and sports by students of the Russian Customs Academy of the direction 38.03.02 "Management"" , *Physical culture, health and sport*, Moscow, pp. 27–32.
3. Lipovka A. Yu., Cherkasova A. M. (2025), "Dynamics of motivation in physical education and sports of students of the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 1 (239), pp. 73–80, DOI 10.5930/1994-4683-2025-73-80.
4. Manuylenko E.V., Tashyan A.A., Panov E.V., Andreeva D.A. (2024), "Use of elective courses in physical education classes with students", *Bulletin of TulSU. Physical culture. Sport*, Issue 6, pp. 29–35, DOI 10.24412/2305-8404-2024-6-29-35.
5. Krivoshchekova O. N., Sumina V. V., Krylova T. I. (2020), "Analysis of dynamics of physical fitness of university students", *Electronic scientific and Methodological Journal of Omsk State Agrarian University*, No. 4 (23), p. 20.
6. Kondakov V. L., Sheplyakov A. S., Shumilov A. Yu. (2020), "Analysis of students' motor activity in their free time", *International Scientific and Technical Conference of Young Scientists*, Belgorod, May 25-27, 2020, Belgorod, Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, pp. 6374–6378.
7. Popov A. P., Korotkova A. A. (2019), "Motivation of students to engage in physical education at the university", *Science-2020*, No 6 (31), pp. 172–173.
8. Garmaev Ts. K., Platonov D. N. (2020), "Theoretical foundations of physical culture and wellness technologies in the process of physical education of university students", Cheboksary, Publishing House "Wednesday", 136 p., ISBN 978-5-907313-56-9. DOI 10.31483/a-199.
9. Russian Customs Academy (2021), "On approval of the Procedure for the implementation of disciplines (modules) in physical culture and sports in Bachelor's and Specialist's Degree Programs at the State-owned Educational Institution of Higher Education "Russian Customs Academy""", Order No. 36 dated January 29, 2021, URL: https://donrta.customs.gov.ru/storage/donrta_files/attachments/documents/local/2021_prikaz_rta_36.pdf.
10. Starkova V. V. (2014), "The state and forecast of the development of the university's activities in organizing the educational process and leisure by means of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 3–7.
11. "Annotations of disciplines of the educational program of higher education in specialty 05/38/02 Customs business", URL: https://vfrita.customs.gov.ru/storage/folder_page/2020/12-30/bNLIBKoX/1ftd_2tvte_3annot_2019.pdf.

Информация об авторах

Курамшин Ю.Ф., заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, ORCID: 0000-0001-9693-7057, Spin-код: 8977-5139.

Липовка А.Ю., доцент кафедры теории и методики физической культуры, ORCID: 0000-0002-8683-3905, Spin-код 5769-9029.

Черкасова А.В., старший преподаватель кафедры физической подготовки, ORCID: 0009-0000-2792-9838, Spin-код 1085-4837.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.12.2025.

Принята к публикации 09.01.2026.