

применение физической силы и последующим сковыванием наручников и проведением досмотра позволит эффективно формировать готовность курсантов и слушателей к дальнейшему применению мер силового задержания правонарушителей в реальных условиях оперативно-служебной деятельности. Также, согласно изложенному, применение полигонных форм обучения на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России целесообразно внедрять на регулярной основе, что позволит моделировать реальную обстановку при силовом задержании правонарушителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Панова, О.С. Метод видеовизуализации как средство повышения качества процесса обучения по дисциплинам модуля «Физическая подготовка» у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / О.С. Панова, А.С. Шилихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 246–249.
2. Плешивцев А.Ю. О некоторых проблемах усиления практической направленности занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, 2022. – С. 158–161.

REFERENCES

1. Panova, O.S., and Shilikhin A.S. (2018), “The method of video visualization as a means of improving the quality of the learning process in the disciplines of the module "Physical training" for cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 11 (165), pp. 246–249.
2. Pleshivtsev A.Yu. (2022), “About some problems of strengthening the practical orientation of classes on physical training of employees of internal affairs bodies”, *Issues of improving the physical, tactical, special and fire training of police officers for operational and service activities, materials of the All-Russian Scientific and practical conference*, Volgograd, pp. 158–161.

Контактная информация: goushin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 25.04.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Наталья Анатольевна Подберезко, кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный университет, Барнаул

Аннотация

В современное время, когда жизнь молодого поколения насыщена большим избытком развлечений, форм и профилей для образования и творческой реализации, вопрос мотивации к занятиям физической культурой остается сложно решаемым. Цель исследования – анализ интересов и мотивов студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой и спортом. Методика и организация исследования – анализ опроса студентов 1 курса специальной медицинской группы «А» Алтайского государственного университета 2020-2021 и 2021-2022 учебных годов. Результаты исследования и их обсуждение – анализ интересов и мотивов к занятиям физической культурой и спортом, показал, что студенты специальной медицинской группы интересуются как оздоровительными видами физической культуры, так и различными видами спорта. Мотивацией для занятий является здоровье и хорошая физическая форма. Выводы – для повышения мотивации студентов высших учебных заведений, имеющих заболевания, необходимо создать условия для поддержания этой мотивации с учетом их интересов и мотивов.

Ключевые слова: интерес, хронические заболевания, физические упражнения.

ANALYSIS OF MOTIVATION OF STUDENTS IN THE SPECIAL MEDICAL GROUP TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Natalya Anatolyevna Podberezko, the candidate of pedagogical sciences, assistant professor, Altai state university, Barnaul

Abstract

In modern times, when the life of the younger generation is saturated with a great abundance of entertainment, forms and profiles for education and creative realization, the question of motivation to engage in physical activity remains difficult to solve. The purpose of the study – analysis of interests and motives of students of special medical group for physical training and sports. The methodology and organization of the study – analysis of a survey of first-year special medical group "A" students at Altai State University 2020-2021 and 2021-2022 academic years. Research results and discussion – the analysis of interests and motives for physical training and sports showed that students of special medical group are interested in both health-improving kinds of physical training and different kinds of sports. the motivation for exercise is health and good physical shape. Conclusions – to increase the motivation of higher education students with diseases, it is necessary to create conditions to maintain this motivation, taking into account their interests and motives.

Keywords: interest, chronic diseases, physical exercise.

ВВЕДЕНИЕ

Изучая интерес и мотивацию у студентов высших учебных заведений, можно наткнуться на большое количество исследований на эту тему. Вопрос мотивации, особенно внутренней и устойчивой остается сложно решаемым, так как современный мир предлагает большое изобилие развлечений, форм и профилей для образования и творческой реализации для молодого поколения. Зачастую, занятия физической культурой и спортом могут оказаться не приоритетным аспектом жизни молодежи, по причине еще относительно хорошего здоровья и хорошего внешнего вида тела в силу возраста. Вместе с тем, даже учитывая выше сказанное, есть контингент молодых людей, для которых здоровье может иметь большое значение. К такой категории людей можно отнести студентов высших учебных заведений (37%), которые имеют хронические заболевания и по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе [1]. Рассматривая возможности организации занятий для данных студентов необходимо учитывать, что 43,8% имеют умения и навыки физкультурной деятельности, занимаясь в период обучения в школе в спортивных секциях или танцевальных коллективах [2].

Цель исследования – анализ интересов и мотивов студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой и спортом.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ опроса студентов 1 курса Алтайского государственного университета 2020-2021 и 2021-2022 учебных годов.

Обучающимся было предложено пройти опрос из 5 открытых вопросов. В опросе приняли участие студенты специальной медицинской группы «А» – 53 юноши, 150 девушек в возрасте от 17 до 22 лет.

Таблица – Перечень вопросов открытого опроса

№	Вопросы
1	Как вы считаете, вам помогают занятия физической культурой сохранить/улучшить ваше состояние здоровья?
2	Что вас мотивирует заниматься физической культурой?
3	Какие новые знания вы бы хотели получить на занятиях физической культурой в университете?
4	Какими бы видами спорта или видами занятий хотели бы заниматься на занятиях физической культурой в университете?

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Получив ответы студентов на вопрос о том, помогают ли занятия физической культурой сохранить или улучшить их состояние здоровья, большинство студентов (94,1%) ответили положительно. Это дает нам представление о том, что данный контингент студентов осознает пользу для здоровья регулярных занятия физической культурой что может являться одним из мотивов.

Более подробные результаты изучения мотивации студентов к занятиям физической культуре представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Мотивы студентов к занятиям физической культурой (%)

При выявлении мотивов студентов к занятиям физической культурой, как мы и предполагали при изучении предыдущего вопроса, именно здоровье является приоритетом в мотивации – 40,4%. 25,1% респондентов отметили одним из мотивов хорошую физическую форму, что по сути можно рассматривать как один из аспектов здоровья. Некоторые обучающиеся отмечали улучшение самочувствия и настроения – 7,4%, а трое отметили уменьшение болей в спине. Мотивом «Получение зачета» было выявлено у 8,4%, то свидетельствует больше об отсутствии мотивации, так как по окончании данной дисциплины в университете, студент может не продолжить заниматься физической культурой. Вместе с тем, 5,9% опрошиваемых выделили как мотив для занятий физической культурой самого преподавателя университета и его форма проведения занятий, что свидетельствует о внешней мотивации, которая так же может снизиться после окончания обучения. Затруднились ответить 6,9%. Хотим отметить, что некоторые студенты отмечали несколько вариантов ответов по текущему вопросу и последующим.

Ответы на вопрос: «Какие новые знания вы бы хотели получить на занятиях физической культурой в университете?» представлены на рисунке 2.

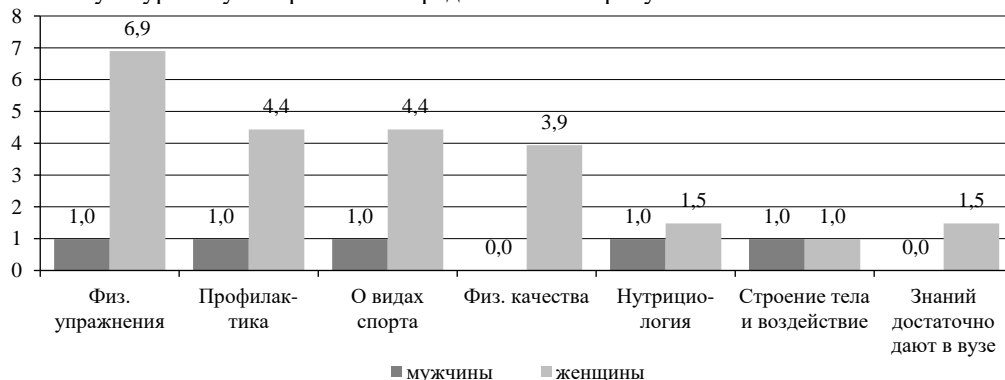


Рисунок 2 – Интерес студентов к получению новых знаний в области физической культуры (%)

На этот вопрос затруднилось ответить большое количество студентов – 72,4%, что может свидетельствовать, что этому количеству студентов на данный этап времени необходимо сопровождение преподавателя или фитнес-тренера для решения задач по физической культуре. 7,9% опрошиваемых отметили, что хотели бы узнать большее количество физических упражнений и технику их выполнения. Остальные студенты хотели бы получить знания о профилактике заболеваний (5,4%); различных видах спорта (5,4%); развитии физических качеств (3,9%); нутрициологии (2,5%); строение тела человека и влияние физических упражнений на него (2%) и лишь 1,5% отметили, что в вузе они получают достаточно знаний.

Проявленный интерес студентов к видам спорта или видам занятий физической культурой в университете представлен на рисунке 3.



Рисунок 3 – Интерес студентов к занятиям видами спорта или видами занятий физической культурой (%)

Из опроса видно, что 37,4% студентов интересуют различные фитнес направления (аэробика, пилатес, стретчинг и т. п.), данное направление преобладает среди девушек. Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол) отметили 28,1%, опрошиваемые студенты не играли в каких-либо командах по перечисленным видам спорта, но проявляют интерес. Парные виды спорта (бадминтон и настольный теннис) интересуют 14,3% студентов, данные виды дают возможность студентам получить положительные эмоции от игры. Кроме вышеперечисленных интересов, обучающиеся выделяли так же плавание – 10,8%; йогу – 6,4%; интенсивные аэробные занятия (бег, лыжный спорт, велоспорт и т. п.) – 3,4%; силовые виды спорта – 2,5%, а также единичные ответы составили – 3,9%. Затруднились ответить – 21,2%.

Из выше исследуемого, можно констатировать, что для поддержания и повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой, необходимо учитывать их мотивы к занятиям и немаловажно учитывать интересы к новым знаниям, и использование на практических занятиях физической культурой интересующих их видов спорта или современных фитнес направлений.

ВЫВОДЫ

Анализ интересов и мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой и спортом, показал, что практически все обучающиеся (94,1%) осознают пользу физической культуры для сохранения или улучшения состояния здоровья. Что в свою очередь, подтверждают 65,5% студентов, отметив как мотивацию к занятиям физической культурой здоровье и хорошую физическую форму, которая в свою очередь является одним из аспектов здоровья. В 14,3% случаев была выявлена неустойчивая мотивация к занятиям, которая связана только с учебным процессом в вузе (получение зачета, личность преподавателя, форма проведения занятий).

В настоящее время, среди молодого поколения, продолжают набирать популярность различные фитнес направления (аэробика, пилатес, стретчинг и т. п.), особенно они

популярны среди студенток. Такими видами спорта как баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, плавание, лыжный спорт, велоспорт интересуются больше половины студентов специальной медицинской группы.

В целях повышения мотивации студентов высших учебных заведений, имеющих заболевания, необходимо создать условия для поддержания этой мотивации с использованием элективных занятий по видам спорта, а не только оздоровительных занятий, с учетом их интересов. Данное предположение требует дальнейшего изучения влияния популярных видов спорта среди молодого поколения на организм человека с целью профилактики, сохранения и укрепления здоровья студентов специальной медицинской группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ состояния здоровья студентов на основании требований формирования медицинских групп для занятий физической культурой / Н.А. Подберезко, Е.Д. Кузнецова, П.Г. Воронцов, А.М. Поляков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5 (1007). – С. 84.
2. Подберезко Н.А. Анализ готовности студентов специальной медицинской группы к физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.А. Подберезко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 5. – С. 59–61.

REFERENCES

1. Podberezko, N.A., Kuznetsova, E.D., Vorontsov, P.G. and Polyakov, A.M. (2022), "Analysis of the health status of students based on the requirements for the formation of medical groups for physical education", *Theory and practice of physical culture*, No. 5 (1007), pp. 84.
2. Podberezko, N.A. (2022), "Analysis of the readiness of students in the special medical group for physical education and recreational activities", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 5, pp. 59–61.

Контактная информация: ulyana_nata@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 797.21

ВОЗДЕЙСТВИЕ АНАЭРОБНЫХ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Олег Евгеньевич Понимасов, доктор педагогических наук, доцент, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация

Целью исследования является повышение скоростной выносливости юных пловцов за счет адаптации к тренировочным режимам в анаэробных зонах максимальной спринтерской интенсивности. Внедрение средств скоростно-силовой подготовки на суше и в воде реализовано в течение годичного цикла подготовки спортсменов. Доказана возможность повышения спортивных результатов юных пловцов на основе специальной скоростной выносливости, обеспечиваемой анаэробными источниками энергии. Результаты тестирования скоростно-силовых качеств юных пловцов по итогам тренировочного процесса свидетельствуют о положительной реакции юных пловцов на интенсивные анаэробные тренировки, стимулирующие активизацию анаэробных источников энергии.

Ключевые слова: юные пловцы, анаэробный режим тренировки, скоростно-силовые качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p316-319

IMPACT OF ANAEROBIC TRAINING MODES ON THE DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE OF YOUNG SWIMMERS

Oleg Evgenyevich Ponomasov, the doctor of pedagogical sciences, North-Western Institute of Management, St. Petersburg