

6. Ministry of Sports of the Russian Federation (2021), *Federal standard of sports training for the sport of kyokushinkai (canceled)*, order No. 547 dated June 12, 2021, Moscow, available at: <http://min-sport.gov.ru/2022/doc> (accessed 10 July 2023).

7. Taniushkin, A.I., Ignatov, O.V. and Fomin, V.P. (1994), *Kyokushinkai school*, training manual: in 15 issues, Physical education and sports, Moscow.

8. Taniushkin, A.I., Fomin, V.P., Bura, A.V. and Yaitskiy, S.I. (2001), *Kyokushinkai school. Traditional karate teaching methods*, summary program, Russian Kyokushinkai Federation, Moscow.

Контактная информация: snekot@gmail.com

Статья поступила в редакцию 17.07.2023

УДК 796.06

РЕСУРСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В АСПЕКТЕ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ МАГИСТРАНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, Валентина Григорьевна Купцова, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Михайловна Лахина, преподаватель, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье представлен материал исследования, направленный на изучение отношения студентов к занятиям физической культурой по окончании прохождения данной дисциплины, согласно рабочей программе в вузе. Результаты исследования показали, что 34% обучающихся в магистратуре не занимаются физкультурной деятельностью в любых ее проявлениях. В то же время отмечается, влияние студенческого спортивного клуба, его работы по спортивно-массовому направлению, на мотивацию магистрантов к занятиям физической культурой. Результаты исследования показали, что до 25% от списочного состава членов сборных команд по видам спорта студенческого спортивного клуба являются магистранты.

Ключевые слова: магистранты, студенческий спортивный клуб, анкетирование, мотивация

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p27-30

RESOURCES OF THE STUDENT SPORTS CLUB IN THE ASPECT OF INCREASING THE MOTIVATION OF UNDERGRADUATES TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE

Galina Vladimirovna Bobrova, candidate of pedagogical sciences, Valentina Grigoryevna Kuptsova, candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Mikhailovna Lakhina, teacher, Orenburg State University

Abstract

The article presents the research material aimed at studying the attitude of students to physical education after completing this discipline, according to the work program at the university. The results of the study showed that 34% of students in the master's program are not engaged in physical activity in any of its manifestations. At the same time, it is noted that the influence of the student sports club, its work in the sports and mass direction, on the motivation of undergraduates to engage in physical culture. The results of the study showed that up to 25% of the list of members of the national sports teams of the student sports club are undergraduates.

Keywords: undergraduates, student sports club, questionnaire, motivation

ВВЕДЕНИЕ

Согласно федеральным образовательным стандартам высшего образования, преподавание дисциплин по физической культуре рассчитано на первые три года обучения – 1–3 курс. На этом занятиях физическими упражнениями и спортом, которые сопровождали

молодых людей с детского возраста в период посещения дошкольных учреждений, обучения в школе и в высшем учебном заведении прекращаются. В то же время, одним из направлений по решению задач Программы Правительства России «Здоровье населения» являются средства физической культуры [1].

Несмотря на то, что рабочие программы по дисциплинам физической культуры направлены на образование в сфере физических упражнений и спортивных тренировок, на формирование спортивных двигательных навыков и воспитания физических качеств, что дает фундамент физкультурной грамотности, существует проблема приобщения взрослого населения к занятиям физической культурой. Ученые отмечают значимую работу государства в области политики приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой – проведение спортивно-массовых мероприятий, внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», развитие ветеранского спорта, расширение связей в корпоративной культуре [2]. В то же время общий показатель людей, систематически занимающихся спортом, согласно официальным статистическим исследованиям, составляет 50.3% от общего числа проживающих на территории России [3]. Приведенные цифры, объединяют все группы населения, но следует иметь в виду, что статистику пополняет учащаяся молодежь и дети, которые не только занимаются физической культурой в обязательном порядке, согласно рабочей образовательной программе, но и привлечены к занятиям профессиональным спортом в спортивных школах и секциях. Разницу в степени мотивированности к занятиям спортом в возрастных группах, показывает ранее проведенное исследование, согласно которому большинство респондентов в возрасте 25–44 лет не видят необходимости в организованных и регулярных занятиях физической культурой. Физическая культура для данной возрастной группы, не является значимым компонентом среди инструментов, позволяющих вести эффективную профессиональную деятельность [4].

Цель работы проанализировать мотивированность студентов-магистрантов к занятиям физической культурой и спортом в период завершения программы по дисциплинам физической культуры. В процессе исследования решались задачи по выявлению числа молодежи, которые занимаются физическими упражнениями в свободное от учебы время; определить рычаги, способствующие привлечению студентов к спортивному и здоровому образу жизни; выявить значимость студенческого спортивного клуба в организации физически активного досуга магистрантов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Оренбургского государственного университета, в исследовании приняли участие студенты, обучающиеся по программе магистратуры, юноши и девушки – всего 70 человек. Методами исследования стало – опрос, анкетирование, ретроспективный анализ заявок от команд факультетов на физкультурно-спортивные мероприятия университета, анализ списочного состава студентов, занимающихся в секциях спортивного клуба, методы математической статистики.

В университете ежегодно проводятся традиционные спартакиады и соревнования по видам спорта: плавание, волейбол, баскетбол, гандбол, мини футбол, настольный теннис, аэробика, лыжный и гиревой спорт. Соревнования проводятся между командами факультетов, принять участие в соревнованиях может любой обучающийся дневной (очной) формы обучения, вне зависимости от спортивной подготовленности. Кроме того, в стенах университета функционирует спортивный клуб по данным видам спорта, под эгидой которого в секциях систематически занимаются студенты, имеющие разряд или звание, и повышающие свое спортивное мастерство. Данные секции посещают студенты дневной формы обучения вне зависимости от программы обучения: бакалавриат, специалитет, магистратура или аспирантура. Протоколы соревнований и списочный состав секций стало предметом изучения в ходе исследования помимо анкетирования магистрантов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ретроспективный анализ заявок для участия в спортивно-массовых мероприятиях, поданных от спортивных команд факультетов, показал, что 25% участников команд составляют студенты, обучающиеся в магистратуре. Изучение списочного состава занимающихся в спортивных секциях показал, что 18% из списка членов спортивного клуба, составляют студенты, обучающиеся в магистратуре.

Опрос и анкетирование, проводимое среди обучающихся в магистратуре, позволил выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в свободное от учебы время.

Первый вопрос был направлен на выявление отношения студентов к занятиям по физической культуре. Ответы респондентов показали – 42.8% сожалеют, что занятий по физической культуре больше нет в программе обучения, 35.7% опрошиваемых рады, что «физическая культура» закончилась, 21.5% затруднились ответить на вопрос. На вопрос занимаются ли они самостоятельно физическими упражнениями 50% респондентов ответили утвердительно, 22.8% отметили, что посещают фитнес-центры в городе, еще 4 человека (5.7%) продолжают тренироваться в секциях спортивного клуба вуза, 21.5% заметили, что не занимаются и не собираются заниматься физической культурой.

Степень участия в спортивной жизни университета показали следующие результаты анкетирования: 22.86% респондентов отметили, что постоянно принимают участие в соревнованиях университета по собственному желанию, 42.8% опрошиваемых отметили, что участвовали в различных соревнованиях за команду факультета по просьбе товарищей. Двадцать четыре участника опроса (34.3%), из них восемнадцать человек девушки и шесть – юноши, отметили, что спортивная жизнь университета их не интересует.

На вопрос способствует ли привлечение их к участию в спортивно-массовых мероприятиях к занятиям физической культурой, положительно ответили респонденты, которые принимают участие в спортивной жизни вуза (64.3%). Они заметили, что включение их в состав команды факультета заставляет приходиться на тренировочные занятия команды в рамках подготовки к соревнованиям. На вопрос данных респондентов, стали бы они посещать спортивные секции, если бы не привлекались к спортивно-массовым мероприятиям вуза, скорее да чем нет, ответили 40%. В любом случае будут заниматься в спортивной секции или в спортзале фитнес-центра отметили 60% из студентов, принимающих участие в спортивной жизни вуза.

На вопрос намерены ли они заниматься физической культурой после окончания вуза, все студенты (100%) ответили положительно, при этом 21.4% отметили, что будут заниматься спортом обязательно и регулярно, 42.8% – будут заниматься, но при наличии свободного времени и еще 35.8% – постараются выделить время и силы для занятий физической культурой. При этом обучающиеся, которые категорично отрицательно относятся к занятиям физической культурой, допускают занятия спортивными упражнениями в досуговое время. Следует отметить, что уверенно-положительное отношение к занятиям физической культурой отмечено у респондентов, которые ранее тренировались в спортивной секции – из опрошенных одиннадцать человек (15.7%) занимались спортом регулярно.

ВЫВОД

Результаты исследования показали, что 34% обучающихся в магистратуре после прекращения занятий по дисциплинам физической культуры, согласно рабочей программе, перестали заниматься физкультурной деятельностью в любых ее проявлениях. В то же время отмечается, что функционирование студенческого спортивного клуба, организация спортивно-массовых мероприятий дает возможность магистрантам с положительной мотивацией к занятиям спортом продолжать заниматься физической культурой в свободное время, а также посещать спортивные секции. Исследования показали, что работа студенческого спортивного клуба оказывает определенно положительное влияние на

двигательную активность обучающихся в магистратуре. Следовательно, с целью поддержания физического состояния обучающихся и для приобщения их к здоровому образу жизни, требуется разработка программы спортивно-массовых мероприятий в рамках функционирования студенческого спортивного клуба для студентов, обучающихся по программе магистратуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Братков К.И. Совершенствование способов привлечения взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в физкультурно-спортивных клубах по месту учебы, проживания и работы / К.И. Братков, Я.В. Гурин // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 50–54.
2. Каверо В.А. Социально-культурные проекты как фактор развития досуговых предпочтений молодежи / В.А. Каверо // Культура и образование. – 2022. – № 3 (46). – С. 90–95.
3. Пучков Д. Сколько людей в России занимаются спортом / Д. Пучков // Sport Result. – 2022. – URL: <https://sport-results.ru/skolko-ljudej-v-rossii-zanimajutsja-sportom/> (дата обращения: 15.07.2023).
4. Физическая культура как компонент акме-ориентированного подхода в профессиональной / Г.В. Боброва, С.Р. Гилазиева, Н.С. Шумилина, Г.Б. Холодова // Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 1. – С. 241–245.

REFERENCES

1. Bratkov, K.I. and Gurin, Ya.V. (2020), “Improving the ways of attracting the adult population to regular physical education and sports in physical culture and sports clubs at the place of study, residence and work”, *Bulletin of Sports Science*, No. 3, pp. 50–54.
2. Kaverov, V.A. (2022), “Socio-cultural projects as a factor in the development of leisure preferences of youth”, *Culture and education*, No. 3 (46), pp. 90–95.
3. Puchkov, D. (2022), “How many people in Russia are engaged in sports”, *Sport Result*, available at: <https://sport-results.ru/skolko-ljudej-v-rossii-zanimajutsja-sportom> (accessed 15 July 2023).
4. Bobrova, G.V. Gilazieva, S.R., Shumilina, N.S and Kholodova, G.B. (2023), “Physical culture as a component of an acme-oriented approach in professional”, *Successes of the Humanities*, No. 1, pp. 241–245.

Контактная информация: galya.bobrova.71@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.07.2023

УДК 796.015

ДОЗИРОВАННАЯ БЕГОВАЯ НАГРУЗКА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, Галина Борисовна Холодова, кандидат педагогических наук, Ольга Михайловна Грищенко, старший преподаватель, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

Изучается уровень физической подготовленности студентов первого курса технического факультета, проводится эксперимент по внедрению в программу дисциплины физической культуры дозированной бега. Актуальность исследования обусловлена поиском методов тренировки, направленной на повышение физической подготовленности студентов, ранее не занимавшихся спортом, в краткосрочной перспективе. В статье представлены результаты исследования, которые подтверждают эффективность включения в занятия по физической культуре 20-минутного бега для повышения уровня физической подготовленности студентов, обучающихся в высшем учебном заведении не связанным со спортом.

Ключевые слова: студенты, дозированный бег, Гарвардский степ-тест, физическая подготовленность