

енно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»: приказ Министерства спорта № 6 от 11.01.2022. // Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/37104/> (дата обращения 17.01.2023).

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» : приказ Министерства спорта № 1099 от 30.11.2022. // Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://rus.bike/docs/0001202212200018.pdf> (дата обращения 17.01.2023).

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых : приказ Министерства спорта № 1100 от 30.11.2022. // Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. – URL: http://www.minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20спорт%20слепых.pdf (дата обращения: 17.01.2023).

7. Leibs, A. *Encyclopedia of Sports & Recreation for People with Visual Impairments* / A. Leibs. – North Carolina : Charlotte, 2013. – 266 p.

8. Impact of pilot and stoker torso angles in tandem para-cycling aerodynamics / P. Mannion, Y. Toparlar, B. Blocken et al. // *Sports Eng* – 2019. 22. – N 3 // Springer Link. – URL: <https://doi.org/10.1007/s12283-019-0301-x> (дата обращения 17.01.2023).

REFERENCES

1. Evseeva, O.E. and Evseev, S.P. and Aksenov, A.V. (2017), "Inclusive sports", *Adaptive physical culture*, No. 1 (69), pp. 2–6.

2. Evseeva, O.E., Evseev, S.P. and Aksenov, A.V. (2018), "Main approaches and features of improving the motor activity of persons with visual disabilities in Russia", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 88–92.

3. Ministry of sport of Russian Federation (2021), "On approval of the Unified All-Russian Sports Classification (sports included in the Olympic Games program)", Order No. 999 of 20.12.2021 available at: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/37104> (accessed 17 January 2023).

4. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), "On the approval of the Unified All-Russian Sports Classification (sports that are not included in the programs of the Olympic Games, the Olympic Winter Games, and are not military-applied or service-applied sports)", *Order of the No. 6 of 01/11/2022*, available at: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/37104/> (accessed 01/17/2023).

5. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), Federal standard of sports training for the sport "cycling", *Order of the No. 1099 dated 11/30/2022*, available at: <https://rus.bike/docs/0001202212200018.pdf> (accessed 01/17/2023).

6. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), Federal standard of sports training for the sport of the sport of the blind", *Order of the Ministry of No. 1100 dated 11/30/2022*, available at: http://www.minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/FSSP%20спорт%20blind.pdf (date of access: 01/17/2023).

7. Leibs, A. (2013), *Encyclopedia of Sports & Recreation for People with Visual Impairments*, Charlotte, North Carolina.

8. Mannion, P., Toparlar, Y., Blocken, B. et al. (2019) "Impact of pilot and stoker torso angles in tandem para-cycling aerodynamics", *Sports Eng* 22, No. 3, available at: <https://doi.org/10.1007/s12283-019-0301-x> (accessed 17 January 2023).

Контактная информация: yakovlevaa81@gmail.com

Статья поступила в редакцию 21.01.2023

УДК 378.172

МОТИВАЦИЯ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ольга Викторовна Савельева, старший преподаватель, Илья Викторович Савельев, студент, Самарский государственный экономический университет, Самара; Алла Михайловна Данилова, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Дмитриевич Воронин, преподаватель, Самарский государственный технический университет, Са-

Аннотация

В статье затронута тема мотивации к занятиям физической культурой и спортом с учётом личностных особенностей. Влияния физических нагрузок на состояние студентов в физическом развитии и функциональной подготовленности. На данный момент исследования ученых указывают на снижение уровня физической активности молодёжи. Спорт позволяет раскрыть истинные способности человека через использование разнообразных методов, форм и средств, а занятия физическими упражнениями должны стать неотъемлемой составной частью режима дня студентов и сопровождать их на протяжении всей жизни. Целью работы является изучение различных способов стимулирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также рассмотрение влияния спорта на жизнь студента. Авторы рассмотрели одно из перспективных новых направлений, которое в настоящее время с желанием подхватила молодёжь – это игра в сквош, доступная и стремительно развивающаяся игра в России не требующая дорогостоящего оборудования. Выявлено, что свободный выбор спортивной секции – это важный механизм повышения мотивации студентов к занятиям. Общий вывод, сделанный авторами, говорит о том, что мотивация приобщения студента к занятиям физической культурой и спортом является ключевой там, где учитываются его непосредственные интересы.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, сквош, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p444-449

**MOTIVATION AS THE MAIN COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION
CLASSES**

Olga Viktorovna Savelyeva, the senior teacher, Ilya Viktorovich Savelyev, the student, Samara State University of Economics; Alla Mikhailovna Danilova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Dmitrievich Voronin, the teacher Samara State Technical University

Abstract

The article touched upon the topic of motivation for physical education and sports, taking into account personal characteristics. Effects of physical exertion on the state of students in physical development and functional fitness. At the moment, research by scientists indicates decrease in the level of physical activity of young people. Sport allows you to reveal the true abilities of the person through the use of various methods, forms and means, and physical exercises should become the integral part of the regime of the day of students and co-conduct them throughout life. The purpose of the research is to study various ways to stimulate motivation for physical education and sports, as well as to consider the impact of sports on the student's life. The authors considered one of the promising new directions, which at present, with a desire, was picked up by young people - this is a squash game, an accessible and highly developing game in Russia that does not require expensive equipment. It was revealed that the free choice of the sports section is an important mechanism for increasing student motivation for classes. The general conclusion made by the authors suggests that the motivation of introducing the students to physical education and sports is key where their immediate interests are taken into account.

Keywords: health, motivation, to squash, physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество не стоит на месте и постоянно развивается, привнося изменения во все сферы жизни общества, поэтому необходимо раскрывать истинную роль физической культуры, которая заключается в реализации потенциала студентов и общества в целом.

В личностном аспекте физическая культура представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Спорт позволяет раскрыть истинные способности человека через использование разнообразных методов, форм и средств.

Раскрытие способностей, присущих человеку, приводит к формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, смелость, умение преодолевать трудности и идти к своей цели.

В современном крайне сложном и меняющемся мире необходимо раскрывать истинную роль физической культуры, которая заключается в реализации потенциала студентов и общества в целом [1].

Целью данной статьи является изучение различных способов стимулирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также рассмотрение влияния спорта на жизнь студента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В современном крайне сложном и меняющемся мире необходимо раскрывать истинную роль физической культуры, которая заключается в реализации потенциала студентов и общества в целом.

На данный момент исследования ученых показали, что с 2020 года физическая активность девушек снизилась на 15,2%, а юношей на 15,7%. Ухудшилось общее состояние здоровья студентов (у девушек – на 22,5%, у юношей – на 21,3%). Уменьшилось количество студентов, соблюдающих нормы, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения. Опрос среди студентов показал, что более 19,8% опрошенных испытывают лень и, в связи с этим не могут заставить себя активно заниматься спортом; 32,7% отмечали, что у них отсутствие свободного времени для таких занятий; 16,8% утверждают, что им не хватает силы воли для занятия спортом; а 4,1% и вовсе считают это пустой тратой времени.

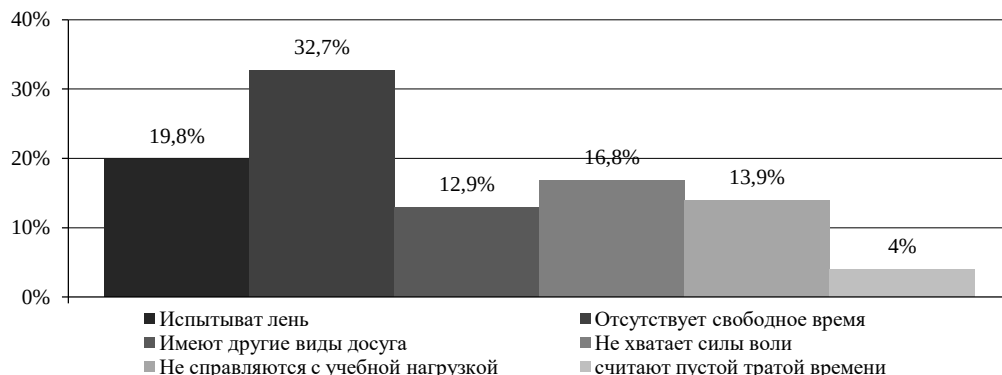


Рисунок – Основные причины, влияющие на уменьшение студентов, занимающихся спортом

Проблема мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой является особо сложной задачей и требует пристального внимания со стороны преподавателей физической культуры [2, 4, 6].

Одним из перспективных новых направлений, которое в настоящее время с желанием подхватила молодёжь, является игра в сквош [3].

Сквош – это быстрая и увлекательная игра на точность. По-другому эту игру еще называют теннисом у стенки. В первую очередь нужно оборудовать площадку размерами 9,75 м на 6,4 м. Играют в закрытом помещении – сквош-корте. Как правило, участвуют два человека. Но это тот вид игры, когда можно поиграть и с самим собой, партнер необязателен. Оборудование: теннисные ракетки и мячик, сетка не нужна. Для победы нужно набрать 11 очков, после чего гейм завершается.

Игра в сквош – это яркое и интересное времяпровождение. Если говорить кратко, то это игра, которая сочетает элементы бадминтона и большого тенниса. Такой азартный и динамичный вид спортивной игры подойдет для людей всех возрастов. Сквош называ-

ют самым безопасным видом несмотря на то, что весь процесс проходит в движении. Риск получить травму во время соревнования минимален. За полчаса интенсивной игры сжигается 517 калорий. Игровой момент в сквоше (85–90%) на много превосходит теннисный (25–30%). Скорость полета мяча лучшего мирового игрока Джона Вайта достигает 230 км/час. (Шотландия). Благодаря тому, что на сегодняшний день игра популярна во всём мире она быстро развивается и, на последней сессии МОК стала претендентом на включение в официальную программу Олимпийских Игр.

13.09.2021 Федерация сквоша России и Российский студенческий спортивный союз при поддержке Министерства спорта Российской Федерации и Министерства науки и высшего образования Российской Федерации учредили Ассоциацию «Национальная студенческая лига сквоша».

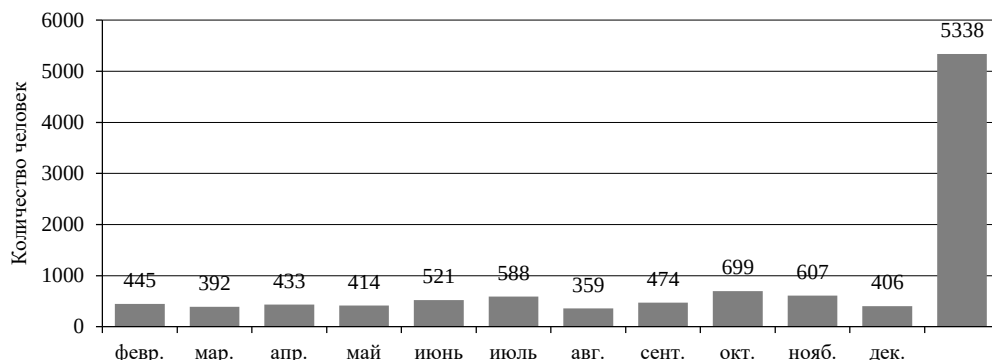


Рисунок 2 – Количество участников турниров по месяцам

По официальным данным федерации сквоша России количество участников турниров по месяцам стабильно растёт.

Развитие сквоша в ВУЗах России имеет свои преимущества – массовость, здоровье, эффективность, состязательность, зрелищность, а именно:

1. Сквош – это увлекательный и безопасный спорт, который подходит для российских граждан всех возрастов, помогая обеспечить сохранение и укрепление здоровья.

2. Азартный и массовый вид спорта. В игре простые правила доступны большинству россиян, бюджетный инвентарь, что немало важно и быстрое обучение.

3. Изменчивые климатические условия предполагают игры в закрытых помещениях, строительство которых возможны абсолютно во всех спорткомплексах России, а также на открытых спортивных площадках. Спор-корт занимает всего 64 м² (площадка 10 м на 6,4 м.).

4. Современные профессиональные корты просты в обслуживании, долговечны и не требуют дополнительных вложений. Поставщики дают гарантии пятилетней непрерывной эксплуатации оборудования.

5. Собственный опыт зарубежных стран предполагает подготовку профессиональных спортсменов от 3 до 5 лет и не требует значительных вложений. Тренеры национальных сборных мира указывают на потенциал и способности российских атлетов, готовы помочь, и помогают в подготовке Российских спортсменов к международным соревнованиям.

6. На последней сессии МОК сквош стала претендентом на включение в официальную программу Олимпийских Игр, а своевременная подготовка даст положительный результат на международных соревнованиях.

Сборные команды Российской Федерации по сквошу принимают участие в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы, первенствах мира и Европы. Результаты выступления сборных команд России по сквошу на крупнейших международ-

ных соревнованиях являются объективным критерием уровня развития спорта высших достижений в стране.

Таблица – Командные результаты лидеров мирового спорта

Год	Медали	ЧЕ муж	ЧЕ жен	ЧМ муж	ЧМ жен	ПЕ
2018	З С Б Россия	Франция Англия Испания 4место	Англия Франция Бельгия 8место	- - - -	Египет Англия Франция -	Англия Франция Испания -
2019	З С Б Россия	Англия Испания Шотландия 5 место 3 дивиз.	Франция Англия Бельгия 1 место 3 дивиз.	Египет Англия Франция -	- - - -	Англия Франция Бельгия 17 место
2020		-	-	-	-	-
2021		-	-	-	-	-

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Последовательные и систематические занятия спортом способствуют перестройке работы организма в целом [4]. Исследования показали, что при этом улучшаются когнитивные функции мозга, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, дыхательная и сердечно-сосудистая система начинают лучше функционировать и приходят в норму. Укрепляется и прогрессирует нервная система, это происходит за счет того, что у человека, занимающегося спортом, улучшается координация и быстрота движения. Сердце и сосуды человека, который практикует тренировки, становятся более выносливыми к нагрузкам и стрессовым ситуациям и быстро восстанавливаются после них. Немало важно, что в процессе тренировок укрепляется дыхательная система: при физических нагрузках дыхание учащается и становится более глубоким, что улучшает насыщение клеток кислородом. Следовательно, занятия физическими упражнениями должны стать неотъемлемой составной частью режима дня студентов и сопровождать их на протяжении всей жизни [5].

Таким образом, мотивация приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом является ключевой там, где учитываются их непосредственные интересы. А вот сформировать правильный подход, овладеть системой практических умений и навыков, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, в этом помогут преподаватели ВУЗа [6].

Стоит отметить, что у студентов Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) есть прекрасная возможность. Участь в вузе заниматься не просто основной физической подготовкой, но и опробовать свои навыки в других направлениях. Это может быть плавание, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол или наиболее популярные сейчас среди молодежи направления чир-спорт и сквош. Так студент сможет понять, чем ему больше нравится заниматься. Свободный выбор спортивной секции – это важный механизм повышения мотивации студентов к занятиям. А достойная материальная база СГЭУ помогает в решении этой задачи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Ермакова Е.Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 12-1 (39). – С. 100–102.
3. Положение о проведении официальных спортивных соревнований самарской области по сквошу в 2022 году// Официальный сайт Министерство спорта Самарской области: [сайт]. – URL: <https://minsport.samregion.ru/2022/03/31/polozhenie-o-provedenii-oficialnyh-sportivnyh-sorevnovanij-samarskoj-oblasti-po-skvoshu-v-2022-godu/> (дата обращения 08.01.2023).

4. Зухов А.С. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности студентов и их вовлеченностью в систематические занятия физической культурой и спортом / А.С. Зухов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 159–165.

5. Ревенко Е.М. Взаимосвязи уровней проявлений, темпов прироста двигательных и интеллектуальных способностей у подростков и юношей / Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 108–110.

6. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И.А. Мартын, А.В. Гонтюров // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 6 (19) – С. 316–319.

REFERENCES

1. Baronenko, V.A. and Rapoport, L.A. (2003), *Health and physical culture of the student*, publishing house “Alpha”, Moscow.

2. Ermakova, E.G. (2019), “Formation of motivation for physical culture and sports among students”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, Vol. 12-1, No.39, pp. 100–102.

3. Regulation on holding official sports competitions of the Samara region on squash in 2022, available at: <https://minsport.samregion.ru/2022/03/31/polozenie-o-provedenii-ofitsialnyh-sportivnyh-sorevnovaniy-samarskoj-oblasti-po-skvoshu-v-2022-godu/>, (accessed: 08.01.2023).

4. Zukhov, A.S. (2022), “The relationship between the level of physical fitness of students and their involvement in systematic physical culture and sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 159–165.

5. Revenko, E.M. and Zelova T.F. (2021), “Interrelations of levels of manifestations, rates of growth of motor and intellectual abilities in adolescents and young men”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 108–110.

6. Martyn, I.A. and Gonyyurev, A.V. (2017), “Formation of motivation for physical culture and sports among students”, *Science and Practice Bulletin*, Vol. 6, No. 19, pp. 316–319.

Контактная информация: saveleva_lilya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.03.2023

УДК 373.3

ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ УЧЕНИЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ

Олег Григорьевич Савченко, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара

Аннотация

В статье рассматривается изменение уровня самооценки младших школьников через усовершенствования организации ученического самоуправления в начальной школе. Целью исследования явилось определение педагогических условий организации ученического самоуправления в начальной школе по формированию адекватной самооценки младших школьников, форм и методов по организации ученического самоуправления, обеспечивающих формирование адекватной самооценки младших школьников. Полученные результаты позволят усовершенствовать педагогическую деятельность учителей начальной школы в аспекте влияния ученического самоуправления на формирование адекватного уровня самооценки младшего школьника; в определении содержания методов организации самоуправления по его формированию.

Ключевые слова: младшие школьники, ученическое самоуправление, адекватная самооценка, педагог.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p449-452

FORMATION OF ADEQUATE SELF-ESTEEM OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN THROUGH THE DEVELOPMENT OF STUDENT SELF-GOVERNMENT

Oleg Grigorievich Savchenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara