

8. Karpov, V.Yu., Makhov, A.S., Pravdov, M.A. et al. (2016), *Physical culture and sport in the education of a healthy lifestyle of adolescents and youth*, in Karpov, V.Y. and Makhov, A.S. (Eds), Russian State Social University, Moscow.

9. Tsekh, D.A. and Rysakova, O.G. (2022), “Modern types of active tourism and their demand in student youth in Russia and the world”, *Physical Education in the Conditions of the Modern Educational Process*, collection of materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Shuya, March 22, 2022, Shuya branch of Ivanovo State University, Shuya, pp. 160–162.

Контактная информация: olga.rysia@gmail.com

Статья поступила в редакцию 30.10.2023

УДК 796.011.3

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Евгений Александрович Мамаев, старший преподаватель, Евгений Леонидович Суханов, старший преподаватель, Владимир Борисович Вальков, старший преподаватель, Евгения Гавриловна Антипина, старший преподаватель, Кемеровский государственный медицинский университет, Кемерово

Аннотация

В статье исследуется отношение студентов Кемеровского государственного медицинского университета к занятиям физической культурой и спортом в аудиторное и внеаудиторное время. Цель исследования определить отношение студентов к занятиям физической культуры и спорту в университете при сравнительном анализе российских и иностранных студентов по таким показателям, как: степень желаний студентов заниматься физической культурой и спортом в институте; возможность заниматься во время учебной деятельности, не смотря на высокую степень занятости учебной программы; мотивации к занятиям и осознание ценности физических нагрузок, а также заниматься в секциях, выбранного вида спорта в повседневной студенческой жизни. В результате исследования было проанализировано отношение студентов к занятиям по физической культуре в аудиторное время и занятиям в спортивных секциях. Область применения результатов: воспитательно-образовательный процесс в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая нагрузка, студенты, воспитательно-образовательный процесс.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p229-235

ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Evgeny Alexandrovich Mamaev, senior teacher, Evgeny Leonidovich Sukhanov, senior teacher, Vladimir Borisovich Valkov, senior teacher, Evgenia Gavriilovna Antipina, senior teacher, Kemerovo state medical University

Abstract

The article examines the attitude of students of Kemerovo State Medical University to physical education and sports in classroom and extracurricular time. The purpose of the study is to determine the attitude of students to physical culture and sports at the university in a comparative analysis of Russian and foreign students according to such indicators as: the degree of desire of students to engage in physical culture and sports at the institute; the opportunity to engage during academic activities, despite the high degree of employment of the curriculum; motivation for classes and awareness of the value of physical loads, as well as engage in sections of the chosen sport in everyday student life. As a result of the study, the attitude of students to physical education classes in the classroom and classes in sports sections was analyzed. The scope of application of the results: the educational process in a higher educational institution.

Keywords: physical culture, sports, physical activity, students, educational process.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт – важная, неотъемлемая часть жизни студентов. Физические нагрузки являются эффективным средством самовоспитания, выработки дисциплины. Каждый человек, если он погружается в спортивную деятельность, то у него постепенно начинают меняться свои взгляды по отношению к окружающему миру, он быстрее адаптируется к меняющимся условиям. Для многих людей физкультура и спорт приобретают духовный характер и становятся частью их жизни, его внутреннего мира. Физические нагрузки тесно связаны со здоровьем студентов. Именно здоровье является основным фактором в поддержании гармоничного и динамичного развития организма молодых людей, помогает им успешно приобрести профессиональные навыки и эффективно использовать их в профессиональной деятельности [2].

Следовательно, их уровень здоровья и благополучия определяют перспективы в развитии страны. Учебная деятельность влечёт за собой высокое психоэмоциональное напряжение и избыток стрессовых ситуаций может негативно повлиять на гармоничное состояние и развитие организма студента. Данного рода ситуации встречаются практически ежедневно в практике обучающихся высших учебных заведений. Именно в такие моменты этим студентам желательно прибегнуть к физическим нагрузкам, заняться спортом, так как это является необходимым компонентом, снижающим уровень стресса и улучшающим психическое состояние. Во время занятий молодые люди снимают эмоциональное перенапряжение, избавляются от отрицательной энергии, которая могла их окружать во время учебного дня. Не стоит забывать и о положительном влиянии спорта на физическую форму тела обучающихся, развитие новых полезных привычек и навыков, которые в дальнейшем оказывают весомое влияние на работоспособность и учёбу. При занятии физической культурой и спортом у учащихся отмечаются следующие изменения: снижается эмоциональное напряжение; повышается стрессоустойчивость организма; снижается уровень беспокойства и количество негативных мыслей; улучшается функциональное состояние головного мозга; повышается самооценка и качество сна. Ежедневные физические нагрузки поддерживают нормальный уровень физического здоровья, улучшают качество работы студента в трудовых и общественных сферах жизни. Они являются своеобразной подготовкой к будущей профессии. Когда придёт время обучающихся приступить к своим профессиональным обязанностям, начать «новую» жизнь после университета, тогда и проявятся их показатели здоровья, уровень физической подготовки. Эти показатели необходимо поддерживать на высоком уровне, так как именно они оказывают большое влияние на работоспособность, эмоциональное состояние, скорость реакции и уровень адаптации организма к изменившимся обстоятельствам. Кроме того, спорт является одним из основных способов самовыражения личности, проявления своих лучших качеств, способностей в общественной жизни [3].

На сегодняшний день популярность приобретает такое направление как «Активный/Спортивный отдых». Он представляет собой восстановление организма с помощью физических нагрузок, проводимых в игровой или танцевальной форме для смены деятельности, снятия усталости, отвлечения от негативных мыслей и замены их на позитивные. Данный вид отдыха включает различные направления спортивной деятельности: фитнес, аэробика, футбол, сквош, теннис и так далее. Физическая культура и спортивная активность улучшают самочувствие, но только при регулярных нагрузках. Минимальная активность должна составлять около 7-10 часов в неделю. Известно, что большинство студентов медицинского университета занимаются спортом только на уроках физической культуры. Однако этого очень мало для поддержания высокого уровня здоровья. Обучающиеся могут иметь желание заниматься физической культурой и разными видами спорта, но сталкиваются с рядом проблем [1].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования использовались анкеты-онлайн специальной программой Yandex Datalens, включающее в себя тест на определение мотивации к занятиям и осознание ценности физических нагрузок, а также виды спорта, которыми обучающиеся увлекаются в повседневной студенческой активной жизни, анализ научной литературы отечественных учёных по данной проблеме.

Исследование было проведено на базе Кемеровского государственного медицинского университета с помощью дистанционного социального анкетирования российских и иностранных студентов. В специально созданной анкете приняли участие 120 студентов с 1 по 6 курс. Из них 60 студентов из России и 60 студентов из Арабских стран. Все респонденты были в возрасте от 19 до 24 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результат исследования предполагал определить отношение студентов к физической культуре и занятиям в спортивных секциях. Для этого было проведено онлайн-анкетирование, содержащее 6 вопросов.

Первый вопрос: «Как Вы относитесь к спортивным секциям и дисциплине «Физическая культура и спорт?». Полученные данные на рисунке 1.

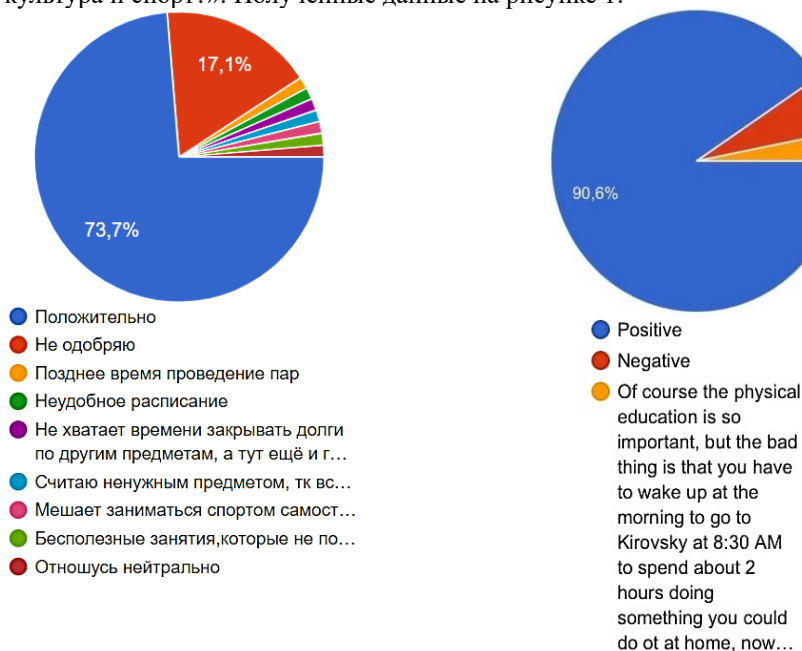


Рисунок 1 – Ответы российских и иностранных студентов на вопрос «Как Вы относитесь к спортивным секциям и дисциплине «Физическая культура и спорт?»»

Из полученных данных видно, что более 73% российских и 90% иностранных студентов положительно относятся к спортивным секциям и физической культуре. Около 17% студентов из России и 7% из зарубежья негативно относятся к данному роду деятельности. Это связано с рядом причин: позднее время для проведения занятий; в приоритете учёба и научные мероприятия; желание заниматься спортом вне университета.

Второй вопрос: «Имеете ли вы желание заниматься спортом в университете?» Полученные данные на рисунке 2.

Анализ результатов второго вопроса показал, что у 56% иностранных студентов есть желание заниматься спортом в университете, 40,6% респондентов нет желания, 10%

респондентов предпочитают спортивные секции вне вуза. А вот у российских студентов желание заниматься спортом в Вузе только 47,4%. Нежелание заниматься в учреждении – 36,8%. Многие респонденты отмечают, что слабая материальная база вуза (нет душевых кабинок и неприятно идти потным на лекции, неинтересно на занятиях, ненужная трата времени, много времени уходит на основные предметы). Для иностранных студентов барьер – это незнание языка, поэтому не интересно на занятиях.

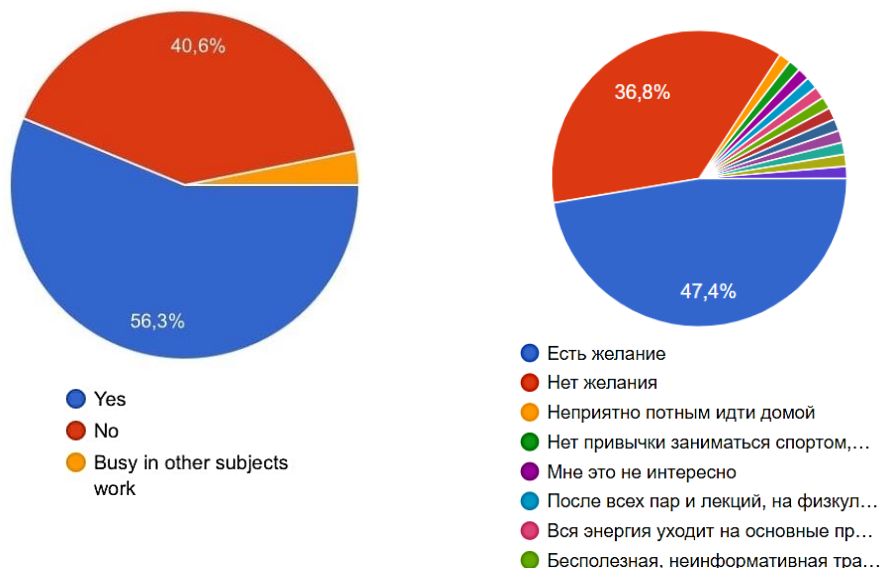


Рисунок 2 – Ответы иностранных и российских студентов на вопрос: «Имеете ли вы желание заниматься спортом в университете?»

Вопрос 3: «Считаете ли вы, что физическая нагрузка необходима для студентов медицинского Вуза?» Полученные данные на рисунке 3.

Как видно из рисунков – 53,9% российских и 46,9% обучающихся из зарубежья студентов считают, что занятия физической культурой и спортом улучшают состояние здоровья, физической формы (это хорошая эмоциональная разгрузка; есть возможность чаще видеться с друзьями).

Вопрос 4: «Как Вы считаете от занятий физической культурой и спортом в Вузе есть положительные результаты от физических нагрузок?». Полученные данные на рисунке 4.

Посещая занятия физической культурой и спортивные секции только 43,4% российских и 59,4% иностранных студентов заметили положительный результат от физических нагрузок. Главными мотивирующими факторами в занятиях спортом являлись: улучшение состояния здоровья, поддержание хорошей физической формы, доступный и эффективный способ снятия стресса, избавление от негативных эмоций после тяжёлого дня. К большому сожалению среди российских студентов – 48,7% считают, что занятия физической культурой и спортом не улучшают состояние здоровья, среди иностранных студентов таких респондентов составило – 37,5%.

Вопрос 5: «Ощущаете ли Вы повышение спортивных результатов от занятий физической культурой и спортом?»

Проведённый анализ этого вопроса позволил сделать выводы:

1. Все респонденты, посещая занятия физической культуры и спорта не видят улучшения спортивных результатов.

2. 50% респондентов считают, что им не нужны спортивные результаты и они к ним не стремятся (многие написали, что, сдавая нормативы не стремятся их сдавать на отлично, потому, что в этом нет мотивации, главное получить зачёт).

3. 30% респондентов считают главное здоровье, а не спортивные результаты.

4. Слабая материальная база Вуза.

Вопрос 5: «Посещаете ли Вы дополнительно спортивные секции от университета?»

Полученные данные на рисунке 5.

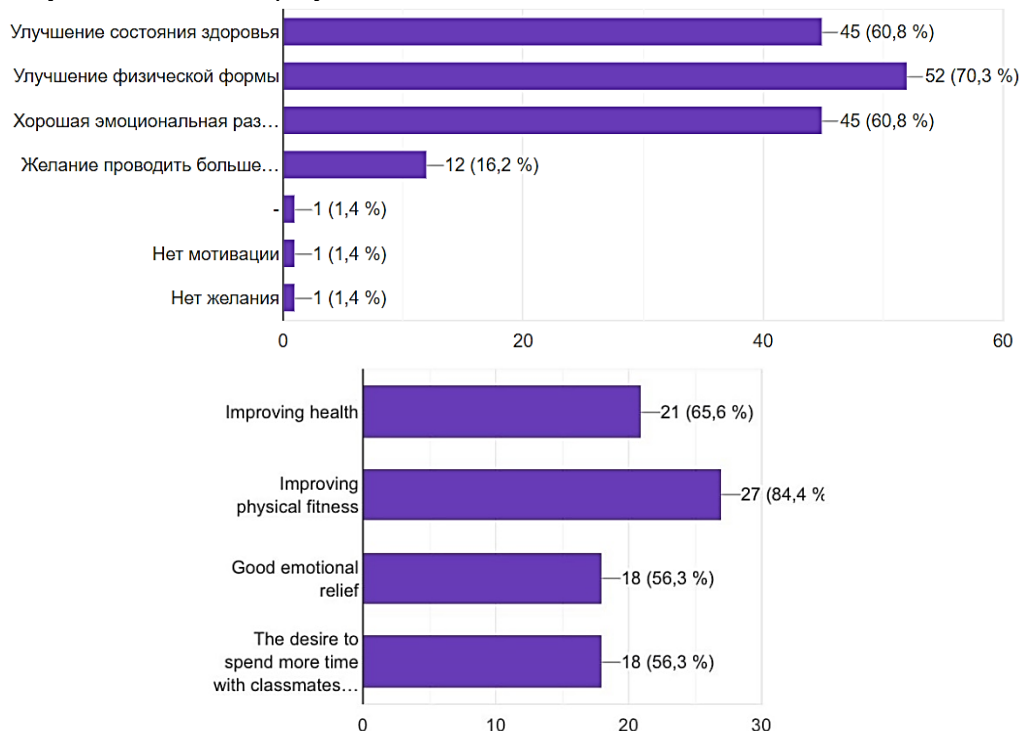


Рисунок 3 – Ответы иностранных и российских студентов на вопрос: «Считаете ли вы, что физическая нагрузка необходима для студентов медицинского Вуза?»



Рисунок 4 – Ответы иностранных и российских студентов на вопрос: «Как Вы считаете занятия физической культурой и спортом улучшают здоровья студентов?»



Рисунок 5 – Ответы иностранных и российских студентов на вопрос: «Посещаете ли Вы дополнительные спортивные секции от университета?»

Задавая вопрос о посещении дополнительных спортивных секций в университете, только 9,2% российских и 25% иностранных студентов положительно ответили на него (посещают в равных долях фитнес. Лёгкую атлетику, лыжные гонки, танцы). Остальные респонденты не посещают дополнительные секции по причине нехватки времени и отсутствия интереса к данной сфере деятельности.

ВЫВОДЫ

Проведённое исследование показало, что достаточно малый процент студентов, как российских, так и иностранных, уделяют внимание физической культуре и спортивным секциям. Около 36% российских и более 53% иностранных студентов положительно относятся к проведению занятий физической культурой и спортом в Кемеровском государственном медицинском университете. Однако большинство студентов отмечают не желание заниматься физической культурой и спортом по различным причинам: на первом месте – это слабая материальная база (маленькие раздевалки, нет душевых кабинок); на втором месте – неудобное расписание, далеко ездить в спортивный зал и заниматься спортивными играми; на третьем месте – нет интереса к физической культуре и спорту.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод и находить пути решения в организации физического воспитания студентов Кемеровского государственного медицинского университета, потому что физическое воспитание в Вузе – это не только воспитание личности, это прежде всего один из способов поддерживать физическую подготовленность к полноценной социальной и профессиональной медицинской деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворошилова И.С. Научно-образовательный потенциал физической культуры / И.С. Ворошилова, Т.В. Тихомирова, Д.А. Романов. – Краснодар : Издательский дом – Юг, 2009. – 86 с.
2. Кузнецова Е.В. Изучение дисциплины «адаптация выпускника вуза на рынке труда» в медицинском университете в системе вузовской подготовки будущего врача / Е.В. Кузнецова // The Scientific Heritage. 2021. № 64-4. – С. 22–25.
3. Матвеев В.С. Влияние занятий физической культурой выпускниками строительных специальностей вузов на адаптацию к профессиональной деятельности / В.С. Матвеев, О.Ю. Чашкова, Н.С. Мягков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2023. – № 1 (215). – С. 305–309.

REFERENCES

1. Voroshilova, I.S., Tikhomirova, T.V. and Romanov, D.A. (2009), Scientific and educational potential of physical culture, Publishing house-South, Krasnodar.
2. Kuznetsova E. V. (2021), *Studying the discipline "adaptation of a university graduate in the labor market" at a medical university in the system of university training of a future doctor*, The Scientific Heritage, pp. 22–25.
3. Matveev, V.S., Chashkova, O.Yu and Myagkov, N.S. (2023), "The influence of physical education by graduates of construction specialties of universities on adaptation to professional activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 305–309.

Контактная информация: mamaev55542@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.10.2023

УДК 796.814

ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ-ЮНИОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Александр Александрович Мартин, преподаватель, Омская академия МВД России, Омск; Аркадий Владимирович Литманович, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

В научной статье представлена методика оценки технико-тактической подготовленности высококвалифицированных самбистов-юниоров 18–20 лет. Ее основу составляет анализ технико-тактических эпизодов противоборства, не вошедших в реестр завершающих атаку приемов, но имеющих важнейшее значение в развитии событий поединка. На примере эпизода маневрирования приведены задания различных порядков сложности, направленные на определение эффективности реализации технико-тактических действий в противоборстве, достижения целевых установок заданий, решения технико-тактических задач. Действенность внедряемой методики экспертной оценки эпизодов противоборства подтвердилась высокой степенью согласованности мнений экспертов при проведении оценочных мероприятий.

Ключевые слова: самбо, маневрирование, контроль, тестовые задания, технико-тактическая подготовленность, эпизоды противоборства.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p235-239

ASSESSMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF SAMBO-JUNIORS OF HIGH QUALIFICATION

Alexander Alexandrovich Martin, teacher, Omsk Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Omsk; Arkady Vladimirovich Litmanovich, candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk

Abstract

The article presents a methodology of assessing the technical and tactical readiness of sambo-juniors of high qualification aged 18-20 years. The basis of the methodology is the analysis of technical and tactical episodes of confrontation that are not included in the register of attacking actions, but are of utmost importance in the development of the events of the fight. Tasks of varying complexity in a maneuvering episode are aimed at determining the effectiveness of implementing technical and tactical actions in confrontation, achieving goals, and solving technical and tactical problems. The effectiveness of the introduced methodology for expert assessment of episodes of confrontation was confirmed by the high degree of consistency of expert opinions during assessment activities.

Keywords: sambo, maneuvering, control, test tasks, technical and tactical readiness, episodes of confrontation.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективное управление тренировочной деятельностью самбистов-юниоров высокой квалификации, с целью успешного выступления в соревнованиях, включает в себе колоссальный педагогический труд соответствующего планирования спортивной подготовки и контроля уровня подготовленности занимающихся. Последний из них напрямую связан с анализом и оценкой критериев способности ведения противоборства в спектрах физической, технико-тактической, психологической оснащенности спортсменов. И чем объективнее выражена характеристика подготовленности единоборца, тем эффективнее будет необходимая коррекция соответствующего учебно-тренировочного процесса.

Существующая картина оценки уровня технико-тактической подготовленности самбистов различной квалификации складывается анализом реализаций (попыток реализаций) завершающих атаку приемов в соревновательных и тренировочных поединках, как правило,