

УДК 796.011

**О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ
КУБАНСКИХ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ**

Александров Спартак Геннадиевич, кандидат педагогических наук, доцент
Краснодарский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В современном мире в целом и, особенно в российском обществе, происходит значительное возрастание роли физической культуры и спорта как важнейших составляющих в обеспечении здоровья и социального благополучия. В высших образовательных учреждениях существующее унифицированное программно-методическое обеспечение не позволяет в полной мере учитывать региональные, социокультурные, психоэмоциональные условия, ограничивая процесс физического совершенствования. Этим определяется актуальность представленного в статье исследования. Обоснована необходимость разработки соответствующих инновационных программ. Исследование проведено с 2022 по 2023 годы на базе Краснодарского филиала Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Получены новые данные по формированию физической культуры личности обучаемых вузов младших курсов. Предложена авторская программа формирования физической культуры личности современного студенчества, доказавшая свою эффективность. На контингенте студентов 1 курса проведено комплексное социально-педагогическое исследование, включавшее социологический опрос и анкетирование студентов вузов г. Краснодара, педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент, тестирование антропометрических и функциональных показателей организма занимающихся, их двигательной подготовленности. Достоверно установлен прирост рассматриваемых показателей у студентов экспериментальных групп.

Ключевые слова: физическая культура, студенты вузов, личность, физическое воспитание, программа.

**ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY
OF STUDENTS OF KUBAN HUMANITARIAN UNIVERSITIES
IN THE NEW CONDITIONS**

Alexandrov Spartak Gennadievich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Krasnodar Branch of the Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar, Russia

Annotation. In modern conditions of global military and political challenges from unfriendly states, the social order of Russian society in relation to higher education is undergoing significant changes. In higher educational institutions, the existing unified software and methodological support does not allow for full consideration of regional, socio-cultural, psycho-emotional conditions, limiting the process of physical improvement. This determines the relevance of the conducted research. In accordance with this, there is a need to develop appropriate innovative programs. The study was conducted from 2022 to 2023 on the basis of the Krasnodar branch of the Plekhanov Russian University of Economics. A significant body of literature, scientific and program-methodical materials has been analyzed. New data have been obtained on the formation of physical culture of the personality of students. The author's program for the formation of physical culture of the personality of modern students is proposed, which has proven its effectiveness. A comprehensive socio-pedagogical study was conducted on the contingent of 1st year students, which included a sociological survey and a questionnaire of university students in Krasnodar, pedagogical observation and pedagogical experiment, testing of anthropometric and functional indicators of the body of students, their motor readiness. An increase in the considered indicators was reliably established among students of experimental groups.

Keywords: physical education, university students, personality, physical education, program.

ВВЕДЕНИЕ. Изменение системы вузовского физического воспитания будет способствовать адаптации к современным потребностям общества, укрепит связь между учебным процессом, физкультурно-спортивной деятельностью и военно-прикладной подготовкой, сформирует культуру здорового образа жизни студенчества [1, 2].

Объект исследования – физическое воспитание и подготовка обучающихся кубанских вузов в современных условиях.

Предмет исследования – особенности применения программы формирования физической культуры личности обучаемых вузов.

Гипотеза: внедрение в учебный процесс авторской программы формирования физической культуры личности повысит двигательные качества и сформирует здоровый стиль жизни студентов.

Научная новизна заключается во введении в научный оборот новых данных по формированию физической культуры личности обучаемых российских вузов.

Теоретическая значимость. Результаты дополняют теорию физической культуры сведениями о системе физического воспитания студентов нефизкультурных вузов, арсенале средств подготовки, формах работы.

Практическая значимость. Применение авторской программы формирования физической культуры личности обогащает методику физической культуры, позволяет развить это направление в современных условиях.

Достоверность результатов обеспечена обоснованностью разработанной программы, объемом данных, корректным применением статистических методов [3].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – повысить эффективность физического воспитания студентов гуманитарного вуза путем внедрения комплексной авторской программы формирования физической культуры личности.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу, программно-нормативные документы и научные данные по формированию физической культуры личности «вузовской молодежи».
2. Провести социологическое исследование по соответствующей проблематике.
3. Разработать комплексную авторскую программу формирования физической культуры личности студентов и апробировать ее на практике.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в 2022-2023 годах в несколько этапов: определены цель и задачи; проанализированы документы и материалы, анкеты студентов; разработана авторская программа формирования физической культуры личности в вузе; организованы педагогический эксперимент и тестирование занимающихся по экспериментальной и традиционной программам; обсуждены результаты, сформулированы выводы.

Педагогический эксперимент осуществлён на контингенте студентов бакалавриата КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова 1 курса очной формы обучения 17-19 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В современных реалиях формирование у студенчества физической культуры личности становится значимой «объединяющей силой» общества, развивая «здоровую» молодежь [4, 5].

Среди студентов краснодарских вузов проведён социологический опрос (n=53).

Большая часть опрошенных испытывает потребность в занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни – это 73,6% респондентов, и только 11,3% не испытывает такого желания. Остальные 15,1% чувствуют себя уверенно без спорта. Студентам задан вопрос, хотят ли они изменить содержание занятий по физической-

культуре в вузе. 30,2% опрошенных довольны и не хотят ничего менять. 41,5% респондентов внесли бы некоторые изменения, но основу оставили той же, 20,8% изменили бы структуру занятий полностью.

Разработана авторская программа формирования физической культуры личности студентов 1 курса бакалавриата очной формы обучения вуза гуманитарного профиля в г. Краснодаре.

Таблица 1 – Экспериментальная программа формирования физической культуры личности студентов

№ п/п	Разделы (темы)	Часы	
		Лекции	Практика
Раздел I.			
1.1.	Физкультура в общекультурной и профподготовке студентов	2	2
1.2.	Основы формирования физической культуры личности студентов	2	2
1.3.	Особенности военно-физической подготовки студентов	2	2
1.4.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2	2
1.5.	Основы здорового образа и стиля жизни студентов вузов	2	2
1.6.	Формирование физической культуры личности студенчества	2	2
1.7.	Средства физкультуры для оптимизации работоспособности	2	2
1.8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физвоспитания	2	2
1.9.	Оздоровительные системы физических упражнений	2	2
1.10.	Индивидуальный выбор видов спорта и упражнений	2	2
1.11.	Основы методики организаций самостоятельных занятий физкультурой	2	2
1.12.	Спортивная подготовка студентов	2	2
1.13.	Контроль и самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом в вузе	2	2
1.14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	2
1.15.	Организация занятий ЛФК, рекреационными мероприятиями со студентами, имеющими нарушения здоровья	2	2
Итого:		30	30
Раздел II.			
2.1.	Строевые, вольные и гимнастические упражнения		8
2.2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка		12
2.3.	Волейбол		10
2.4.	Баскетбол		10
2.5.	Мини-футбол		10
2.6.	Настольный теннис		10
2.7.	Бадминтон		10
2.8.	Самбо		12
2.9.	Подвижные казачьи игры		16
2.10.	Контрольные нормативы		2
Итого:			100
Всего:		30	130

Осуществлена проверка эффективности данной программы на контингенте обучающихся-очников 1 курса бакалавриата КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Таблица 2 – Выполнение нормативов студентов-юношей в ходе эксперимента

Тест	Сгиб-разгиб рук в упоре лёжа (1 мин.), раз			Челночный бег 3X10 м., сек			Прыжок в длину с места, см.			Пресс (1 мин.), раз			Прыжки на скакалке, 1 мин.			Наклон вперед (гибкость)		
Результат	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост
Экспериментальная группа (n = 21)	23, 7±2,5	28,9±1,9	p≤0, 05	8, 7±1,6	7,9±1,1	p≥0, 05	215,5±17,4	226,2±18,1	p≤0, 05	39, 2±7,7	49,5±6,5	p≤0, 05	88,7±12,9	111,6±14,6	p≤0, 05	+3,8±1,8	+4,3±2,1	p≥0, 05
Контрольная группа (n = 20)	22,9±2,8	23,3±2,6	p≥0, 05	9, 0±2,2	8,8±2,4	p≥0, 05	216,6±15,1	219,5±16,6	p≥0, 05	34, 6±8,0	38,2±4,7	p≥0, 05	90,9±14,6	100,2±17,4	p≥0, 05	+4,4±1,5	+5,1±1,9	p≥0, 05

Таблица 3 – Выполнение нормативов студенток-девушек в ходе эксперимента

Тест	Сгиб-разгиб рук в упоре лёжа (1 мин.), раз			Челночный бег 3X10 м., сек			Прыжок в длину с места, см.			Пресс (1 мин.), раз			Прыжки на скакалке, 1 мин.			Наклон вперед (гибкость)		
Результат	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост	В начале	По завершению	Прирост
Экспериментальная группа (n = 21)	16, 2±7,4	21, 5±3,8	p≤0, 05	9, 9±3,1	8, 2±4,0	p≥0, 05	167,7±14,5	177,3±14,5	p≤0, 05	28, 7±6,3	39, 2±1,8	p≤0, 05	101,7±16,4	111,2±17,1	p≥0, 05	+7,4±1,1	+8,0±2,5	p≥0, 05
Контрольная группа (n = 20)	17, 0±6,9	19, 3±5,6	p≥0, 05	9, 8±2,9	8, 9±3,3	p≥0, 05	167,4±12,7	169,9±14,5	p≥0, 05	30, 2±7,4	34, 6±5,1	p≥0, 05	105,5±19,2	114,5±16,0	p≥0, 05	+6,8±2,6	+7,3±1,9	p≥0, 05

Результаты исследования позволяют констатировать прирост показателей двигательной подготовленности юношей, занимавшихся по авторской экспериментальной программе по результатам тестов «на отжимания», прыжок в длину с места, упражнения «на пресс» и прыжки на скакалке ($p=0, 05$).

Выполнение контрольных нормативов девушек-студенток выявило достоверное преобладание результатов экспериментальной группы по следующим тестам: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, «пресс».

Таким образом, авторская программа формирования физической культуры личности студентов младших курсов, апробированная на базе КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, продемонстрировала достоверную эффективность.

ВЫВОДЫ

1. Физическая культура личности студента реализуется в способности к саморазвитию, проявлении творческого потенциала, физкультурно-спортивном совершенствовании, становлении здорового образа жизни.
2. Студентов привлекает возможность заниматься физической активностью, испытывая положительные эмоции. При этом они предлагают внести изменения в программу физической подготовки для ее улучшения и персонализации.
3. Разработана авторская программа для студентов вузов нефизкультурного профиля, доказавшая эффективность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Пономарёв Г. Н. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития. Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т, 2020. 316 с.
2. Александров С. Г., Белинский Д. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта : практикум для студентов. Краснодар : Краснодарский кооперативный институт, 2018. 116 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для вузов. 4-е изд. Москва : Спорт, 2021. 520 с.
4. Змеева Е. П. О влиянии "социальных сетей" на развитие физической культуры личности студенческой молодежи // Современные тенденции в развитии технологий : сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции. Краснодар : КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. С. 160–174.
5. Smith A. (2019) Formation of students' physical culture: theoretical approaches and practical implications.

REFERENCES

1. Ponomarev G. N. (2020), Physical culture and sport in the education system, Innovations and development prospects, St. Petersburg State University, St. Petersburg.
2. Alexandrov S. G., Belinsky D. V. (2018), History, theory and methodology of physical culture and individual sports, A workshop for students, Krasnodar Cooperative Institute, Krasnodar.
3. Matveev L. P. (2021), Theory and methodology of physical culture (introduction to the theory of physical culture; general theory and methodology of physical education), Sport, Moscow.
4. Zmeeva E. P. (2022), "On the influence of "social networks" on the development of physical culture of the personality of students", Modern trends in the development technologies, Collection of scientific papers of the VI International Scientific and Practical Conference. Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar, pp. 160–174.
5. Smith A. (2019), Formation of students' physical culture: theoretical approaches and practical implications.

Информация об авторе: spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>

Поступила в редакцию 20.12.2023.

Принята к публикации 29.12.2023.

УДК 796.015

РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ СРЕДСТВАМИ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ У ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ 7-9 ЛЕТ

Александрова Вероника Анатольевна, канд. пед. наук, доц., nikiri@mail.ru
Скотникова Анна Вячеславовна, канд. пед. наук, доц., SkotnikovaAV@mgpu.ru
Быковская Дарья Федоровна, bykovskayadf@mgpu.ru
Серикова Юлия Николаевна, serikovayun@mgpu.ru
Московский городской педагогический университет, Москва, Россия