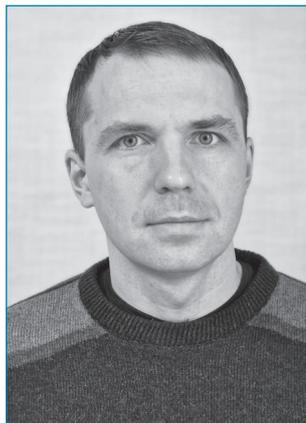


ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ

УДК/UDC 796.011.1

Поступила в редакцию 03.03.2023 г.



Информация для связи с автором:
delphin87@inbox.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Третьяков**^{1,2}

Доктор педагогических наук, профессор **Л.Н. Акулова**¹

П.П. Кондратенко¹

В.В. Агошков¹

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

²Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород

INTERRELATION OF THE LEVEL OF WORKING CAPABILITY AND THE USE OF ATHLETICS AT THE CLASSES OF STUDENTS

PhD, Associate Professor **A.A. Tretyakov**^{1,2}

Dr. Hab., Professor **L.N. Akulova**¹

P.P. Kondratenko¹

V.V. Agoshkov¹

¹Belgorod State National Research University, Belgorod

²Belgorod Law Institute of Ministry of the Internal of the Russian Federation named after I.D. Putilin, Belgorod

Аннотация

Цель исследования – определить эффективность применения средств легкой атлетики в учебном процессе студентов для повышения уровня работоспособности.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась в течение четырех месяцев, в ней приняли участие девушки и юноши, обучающиеся на 2-м курсе. Для организации эксперимента были определены контрольная (45 человек) и экспериментальная (48 человек) группы. Студенты контрольной группы занимались по рабочей программе для высших учебных заведений. Студентам экспериментальной группы были предложены систематические занятия с кроссовой подготовкой и элементами легкой атлетики.

Результаты исследования и выводы. Результаты тестов имеют положительную динамику, характеризую рост физической и умственной работоспособности у молодых людей. На данном примере использовались средства легкой атлетики. Очевидно, что применение средств из других циклических видов спорта будет также положительно оказывать влияние на уровень работоспособности, что дает молодым людям возможность выбора.

Ключевые слова: физическая культура, легкая атлетика, кросс, работоспособность, выносливость.

Abstract

Objective of the study was to determine the effectiveness of the use of athletics in the educational process of students to increase the level of working capacity.

Methods and structure of the study. The scientific work was carried out for four months, girls and boys, studying in the 2nd year, took part in it. To organize the experiment, control (45 people) and experimental (48 people) groups were identified. The students of the control group studied according to the work program for higher educational institutions. The students of the experimental group were offered systematic classes with cross-country training and elements of athletics.

Results and conclusions. The test results have a positive trend, characterizing the growth of physical and mental performance in young people. In this example, athletics were used. Obviously, the use of products from other cyclic sports will also have a positive impact on the level of performance, which gives young people a choice.

Keywords: physical culture, athletics, cross-country, working capacity, endurance.

Введение. В настоящее время многими исследователями [2–4, 6] отмечается снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Данный вопрос обсуждается на протяжении ни одного десятилетия. В работах многих авторов можно найти предложения по оптимизации [6], совершенствованию [3], повышению уровня [2] физической подготовленности студентов высших образовательных организаций. Можно уверенно сказать, что большинство исследователей сходятся в одном: основными причинами негативного явления выступают гиподинамия [1, 4], игнорирование принципов здорового образа жизни [5], снижение интереса к занятиям физической культурой [1, 3, 6] и низкая эффективность физического воспитания в образовательных организациях [2, 4].

Проведенными исследованиями в различных годах [1, 3, 4, 6] отмечено, что регулярные физические нагрузки положительно влияют на физическое состояние, функциональную подготовленность, соматическое здоровье. Как следствие, повышение уровня перечисленных показателей положительно скажется на работоспособности молодых людей. Также в своих работах А. А. Горелов указывал на прямую взаимосвязь уровня развития выносливости с работоспособностью [1, 4].

Одним из доступных и достаточно эффективных видов спорта является легкая атлетика. Средства легкой атлетики просты в выполнении, доступны и имеют высокую результативность в повышении двигательной активности, развитии

физических качеств и, несомненно, повышении уровня развития выносливости.

Цель исследования – определить эффективность применения средств легкой атлетики в учебном процессе студентов для повышения уровня работоспособности.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели было организовано исследование на базе высших учебных заведений г. Белгорода. В исследовании приняли участие девушки и юноши, обучающиеся на 2-м курсе. Исследование проводилось в течение четырех месяцев.

Для организации эксперимента были определены контрольная (45 человек) и экспериментальная (48 человек) группа. Студенты контрольной группы занимались по рабочей программе для высших учебных заведений. Студентам экспериментальной группы были предложены систематические занятия с кроссовой подготовкой и элементами легкой атлетики.

Оценка уровня работоспособности оценивалась с помощью тестов для определения функциональных показателей: гарвардский степ-тест (ИГСТ), проба Руффье (ИР), коэффициент выносливости (КВ). Для оценки умственной работоспособности были предложены тестовые задания с использованием «БиоМыши исследовательской», корректурная проба и сложение чисел.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что имеющиеся рекомендации в литературе по повышению работоспособности у студентов средствами физической культуры носят разобщенный и противоречивый характер.

Уровень работоспособности тесно связан с уровнем развития выносливости. В связи с этим, студентам экспериментальной группы было предложено на занятиях по физической подготовке использовать в начальной части занятия беговые упражнения, а в основной и заключительной – ходьбу, бег и прыжковые упражнения. Все упражнения выполнялись в аэробной зоне интенсивности.

Для оценки предложенного подхода и поиска взаимосвязи уровня работоспособности с применением на занятиях средств легкой атлетики было предложено провести тестиро-

вание. Результаты, определяющие уровень физической работоспособности, представлены в табл. 1.

Проведенное тестирование показало, что до начала эксперимента группы были однородными. Полученные результаты указывали на низкий уровень проявления функциональной тренированности. Так, результаты ИГСТ в обеих группах соответствуют среднему уровню состояния сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности. Результаты пробы Руффье продемонстрировали низкий уровень готовности организма студентов к достаточно простой нагрузке. А результаты коэффициента выносливости указали, что организм молодых людей слабо тренирован.

Повторное тестирование по окончании применения экспериментальной методики продемонстрировало положительную динамику результатов в экспериментальной группе, как у девушек, так и у юношей.

Для оценки умственной работоспособности был предложен ряд тестов с использованием «БиоМыши исследовательской». Результаты представлены в табл. 2.

Для оценки умственной работоспособности оценивалась способность студентов концентрировать и распределять внимание с помощью корректурной пробы. Результаты до начала эксперимента указывают на невысокий темп ответов и наличие ошибок в тестовых заданиях. В тесте «сложение чисел» определялась способность студентов обрабатывать информацию. Также отмечены невысокий темп ответов и наличие ошибок в тестовом задании.

По окончании эксперимента результаты повторного тестирования указали на положительную динамику в экспериментальной группе, как у девушек, так и у юношей. В экспериментальной группе незначительно уменьшился средний темп ответов и некоторые из испытуемых допустили ошибки.

Вывод. Результаты тестов имеют положительную динамику, характеризуя рост физической и умственной работоспособности у молодых людей. На данном примере использовались средства легкой атлетики. Очевидно, что применение средств из других циклических видов спорта будет также положительно оказывать влияние на уровень работоспособности, что дает молодым людям возможность выбора.

Таблица 1. Оценка результатов физической работоспособности

Период	Тест	Девушки		p	Юноши		p
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
До	ИГСТ	73,2±6,8	74,1±5,6	-	77,3±4,5	77,1±5,3	-
	ИР	12,9±0,6	12,6±0,7	-	11,2±0,9	11,5±0,8	-
	КВ	19,3±1,1	19,6±0,9	-	18,7±0,8	18,8±0,6	-
После	ИГСТ	73,8±4,2	80,2±4,9	+	77,4±5,8	84,5±5,1	+
	ИР	11,4±0,4	9,8±0,4	+	10,8±0,7	9,8±0,8	+
	КВ	18,4±0,8	15,9±0,4	+	19,0±0,9	15,6±0,7	+

«+» – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента.

Таблица 2. Оценка результатов умственной работоспособности

Период	Тест	Показатель	Девушки		p	Юноши		p
			КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
До	Корректурная проба	Среднее время ответа, с	2,1±0,1	2,0±0,2	-	1,9±0,1	1,9±0,2	-
		Кол-во ошибок, шт.	3,1±0,2	2,2±0,4	-	3,9±0,2	3,7±0,3	-
	Сложение чисел	Среднее время ответа, с	3,7±0,4	3,5±0,2	-	4,1±0,2	4,0±0,3	-
		Кол-во ошибок, шт.	2,3±0,3	2,4±0,2	-	3,5±0,4	3,6±0,2	-
После	Корректурная проба	Среднее время ответа, с	2,0±0,2	1,6±0,3	+	2,0±0,2	1,7±0,3	-
		Кол-во ошибок, шт.	3,2±0,2	0,2±0,1	+	3,4±0,3	0,5±0,1	+
	Сложение чисел	Среднее время ответа, с	3,8±0,3	3,1±0,2	+	4,1±0,3	3,5±0,4	+
		Кол-во ошибок, шт.	3,1±0,5	0,4±0,1	+	3,2±0,3	0,5±0,2	+

«+» – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента.

Статья публикуется при поддержке гранта РФФИ № 23–28–00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

Литература

1. Александрова А.Н. К проблеме адаптации курсантов-женщин к учебной и служебной деятельности на начальном этапе обучения в образовательных организациях высшего образования МВД России / А.Н. Александрова, А.А. Горелов, Д.Б. Гарец // Мир образования – образование в мире. – 2019. – № 4. – С. 118-123.
2. Гилев Г.А. Повышение уровня здоровья студентов как следствие положительного мониторинга их физической подготовленности / Г.А. Гилев, А.А. Плешаков // Управление городом: теория и практика. – 2021. – № 4 (42). – С. 8-14.
3. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий / Л.В. Зайцева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 100-103.
4. Кулешова М.В. Двигательная активность как средство социализации студентов / М.В. Кулешова, О.Г. Румба, А.А. Горелов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21. – № 3-4 (155-156). – С. 79-88.
5. Лопатин Н.А. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине «Физическая культура» / Н.А. Лопатин, А.И. Шулгин // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – № 4 (36). – С. 155-160.
6. Минникаева Н.В. Формирование физического здоровья студентов вуза средствами физического воспитания / Н.В. Минникаева, С.А. Тюкалова, М.В. Апарина, Н.В. Колесникова, А.В. Седнев // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. – С. 24.

References

1. Aleksandrova A.N., Gorelov A.A., Garets D.B. K probleme adaptatsii kursantov-zhenshchin k uchebnoy i sluzhebnoy deyatel'nosti na nachalnom etape obucheniya v obrazovatelnykh organizatsiyakh vysshego obrazovaniya MVD Rossii [On the problem of female cadets' adaptation to educational and service activities at the initial stage of training in educational institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Mir obrazovaniya - obrazovaniye v mire. 2019. No. 4. pp. 118-123.
2. Gilev G.A., Pleshakov A.A. Povysheniye urovnya zdorovya studentov kak sledstviye polozhitelnogo monitoringa ikh fizicheskoy podgotovlennosti [Improving the level of students' health as a result of positive monitoring of their physical fitness]. Upravleniye gorodom: teoriya i praktika. 2021. No. 4 (42). pp. 8-14.
3. Zaitseva L.V. Sovershenstvovaniye fizicheskoy podgotovlennosti studentov: organizatsiya sportivno-massovykh meropriyatiy [Improving the physical fitness of students: the organization of mass sports events]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya. 2018. Vol. 7. No. 3 (24). pp. 100-103.
4. Kuleshova M.V., Rumba O.G., Gorelov A.A. Dvigatel'naya aktivnost kak sredstvo sotsializatsii studentov [Motor activity as a means of student socialization]. Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki. 2016. Vol. 21. No. 3-4 (155-156). pp. 79-88.
5. Lopatin N.A., A.I. Shulgin Sovremennyy podkhod k uchebnomu protsessu v vuze po distsipline «Fizicheskaya kultura» [A modern approach to the educational process at the university in the discipline "Physical culture"]. Professionalnoye obrazovaniye v Rossii i za rubezhom. 2019. No. 4 (36). pp. 155-160.
6. Minnikayeva N.V., Tyukalova S.A., Aparina M.V., Kolesnikova N.V., Sednev A.V. Formirovaniye fizicheskogo zdorovya studentov vuza sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Formation of physical health of university students by means of physical education]. Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya. 2020. No. 3. p. 24.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л.Н. Швецова¹, Н.А. Ушакова²

¹Московский финансово-промышленный университет «Синергия», Москва

²Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

УДК/UDC 796.077

Ключевые слова: цифровая реальность, цифровизация образования, образовательные технологии, дистанционное обучение, воспитание личности, гуманитарное знание.

Введение. В настоящее время перспектива цифровой трансформации в образовании носит дискуссионный характер, обусловленный осмыслением роли информационных технологий в учебном процессе и воспитании личности обучающегося для успешной подготовки будущего специалиста в вузах со спортивной подготовкой.

Цель исследования – представить дискурс о гармоничном сочетании цифровых и образовательных технологий в обучении и воспитании нравственной личности обучающегося в условиях спортивного вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. «Новая цифровая реальность и новейшие технологии ставят вопрос о том, насколько нынешнее российское образование отвечает потребностям времени, способны ли выпускники вузов соответствовать этим потребностям, решать новые задачи в эпоху четвертой промышленной революции» [1, с. 7]. Оставить этот вопрос без внимания и решения не представляется возможным для современного образования любой ступени – от дошкольного до высшего и дополнительного.

Отвечая на вызовы времени, переход на дистанционное обучение продемонстрировал преимущества инновационных технологий в отличие от традиционных способов образовательного процесса. Это преимущество состояло в том, что обучающиеся получили возможность в наиболее комфортном

PERSONAL EDUCATION AND UPBRINGING IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION OF SPORTS EDUCATION

L.N. Shvetsova¹, N.A. Ushakova²

¹Moscow University for Industry and Finance "Synergy", Moscow

²Russian University of Sport (SCOLIPE), Moscow

Поступила в редакцию 13.04.2023 г.

режиме, не присутствуя в аудитории (учебном классе), осваивать образовательную программу.

Вместе с тем дистанционное обучение также продемонстрировало свои недостатки во время действия пандемии, к некоторым из них можно отнести: уменьшение функции педагогов; снижение социализации обучающихся и др.

В связи с этим при подготовке будущих специалистов в вузах со спортивной подготовкой должна сохраняться форма активной совместной работы преподавателя и обучающегося, которая, кроме прочего, направлена на развитие нравственной личности обучающегося. В этом контексте гуманитарное знание и социально-гуманитарные дисциплины способствуют совершенствованию личностных качеств, формированию здоровых мировоззренческих взглядов, осознанности будущего специалиста.

Вывод. Цифровая трансформация в целом может сделать получение образования более доступным и комфортным, но только при адекватном внедрении, чтобы избежать возможных недостатков. Цифровизация образования не может осуществляться только в рамках технологии, как способ передачи знаний без учета и формирования нравственности обучающихся в высшей школе, в том числе и в вузах со спортивной подготовкой.

Литература.

1. Долгих Ф.И. Юридическое образование в России в свете больших вызовов: монография / Ф.И. Долгих. – М.: Университет «Синергия», 2020. – 106 с.
2. Швецова Л.Н. Образовательные технологии в вузах со спортивной подготовкой: вызовы времени / Л.Н. Швецова, Н.А. Ушакова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 51.

Информация для связи с автором: lucill@list.ru