

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

**60-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ  
АКАДЕМИИ ПОСВЯЩАЕТСЯ**

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Межвузовский сборник научных трудов  
(выпуск 2)**

**Смоленск  
2010**

**УДК 796.01**

**ББК 75.1**

**Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвузовский сборник научных трудов / Под общ. ред. Л.Ф. Кобзевой, Ю.С. Воронова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – Выпуск 2. – 162 с.**

В межвузовском сборнике научных трудов представлены статьи, посвящённые теории и методике спортивной тренировки в разных видах спорта. Рассматриваются результаты исследований технологий оздоровительной физической культуры и туризма, а также психологические и медико-биологические аспекты физического воспитания.

© Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2010

## О Г Л А В Л Е Н И Е

<b>Антипова Е.М.</b> Нормирование нагрузки при проведении занятий аэробикой и шейпингом с девушками 18-20 лет.....	6
<b>Багулина Т.Н.</b> Организационно-педагогические условия деятельности полевых туристско-краеведческих лагерей.....	10
<b>Боханов В.Н., Денисова Т.Т.</b> Роль исторического образования в воспитании духовности и патриотизма.....	13
<b>Воронов Ю.С.</b> Научно-методическая литература по спортивному ориентированию: состояние, тенденции и пути совершенствования...	20
<b>Воронов Ю.С.</b> Основы применения метода семантического дифференциала при изучении технического совершенства соревновательных дистанций в беговых видах спортивного ориентирования.....	26
<b>Воронов Ю.С., Жигун Е.Е.</b> Алгоритм разработки шкал оценок технического совершенства соревновательных дистанций в беговых видах спортивного ориентирования.....	30
<b>Георгиева М.П.</b> Спортивная дисциплина как фактор, влияющий на скорость преодоления спортсменами-ориентировщиками соревновательной трассы.....	41
<b>Давыдова М.А.</b> Особенности организации учебного процесса студентов специализации «Туризм» в высших учебных заведениях.....	44
<b>Дворецкий В.А., Копьёв Н.П.</b> Индивидуализация учебно-тренировочного процесса начинающих биатлонистов.....	49
<b>Ефимов С.Д., Губа В.П.</b> Оперативный педагогический контроль специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет в процессе тренировочного сбора.....	52
<b>Жигун Е.Е.</b> Формирование технико-тактической подготовленности спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, на основе моделирования различных соревновательных дистанций.....	55

<b>Зими́на Т.А., Яковлев А.Н.</b> Создание туристского клуба физкультурно-оздоровительной направленности.....	59
<b>Зими́на Т.А., Золкина Е.С.</b> Педагогические аспекты патриотического воспитания.....	64
<b>Зими́на Т.А., Гордеев Ю.А., Золкина Е.С.</b> Создание туристско-исторического комплекса на базе Смоленской крепостной стены.....	67
<b>Знамина В.А., Сивцова А.А.</b> Актуальность разработки въездных туров, посвящённых событиям отечественной войны 1812 года.....	70
<b>Знамина В.А., Сивцова А.А.</b> Организация и проведение школьных туров, посвящённых событиям отечественной войны 1812 года, как средство патриотического воспитания подрастающего поколения.....	72
<b>Игнатъев Ю.В., Колупанов П.П.</b> Критерии оценки технико-тактической подготовленности футболистов.....	76
<b>Исаханова О.В.</b> Мотивация профессиональной деятельности студентов вузов.....	79
<b>Казанцев С.А.</b> Послеспортивная реадаптация средствами спортивного ориентирования.....	82
<b>Кобзева Л.Ф.</b> Научно-методические основы совершенствования технического мастерства лыжниц-гонщиц.....	84
<b>Константинов Ю.С., Калёнов В.В.</b> Обеспечение безопасности при проведении туристских походов учащихся.....	91
<b>Копьёв Н.П., Дворецкий В.А.</b> Динамика показателей воспроизведения интервалов времени биатлонистами в условиях нарастающего утомления.....	95
<b>Корнишин И.И., Попандопуло Ю.В.</b> Актуальность проблемы обучения самоконтролю учебной деятельности будущих специалистов.....	99
<b>Корнишин И.И.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.....	102

<b>Корнишин И.И.</b> Технология воспитательной деятельности преподавателя по физической культуре.....	105
<b>Корнишин И.И.</b> Совершенствование психофизических способностей и психического благополучия в процессе физического воспитания.....	110
<b>Кузнецова В.В.</b> Динамика показателей психомоторной подготовленности спортсменов 17-20 лет, специализирующихся в беговых видах ориентирования.....	113
<b>Мишуренкова Н.П.</b> XXI век: возрождение духовности.....	121
<b>Пирог А.А.</b> Влияние плотности лыжни на динамику основных параметров движения в одновременных лыжных ходах.....	124
<b>Савицкая О.С.</b> Особенности психологического состояния при подготовке к соревнованиям.....	126
<b>Соколова Т.М., Кожиров А.П.</b> Занятия на специализации футбол-хоккей как средство самоактуализации личности, укрепления здоровья и формирования привычки к регулярным занятиям физической культурой в профессиональной подготовке студентов технического вуза.....	129
<b>Харламов А.А.</b> Организация спортивно-ориентированного физического воспитания студентов средствами мини-футбола.....	137
<b>Шашкевич И.К., Косенкова З.Е.</b> Биохимический контроль в лыжных гонках.....	140
<b>Яковлев А.Н.</b> Социально-педагогическая характеристика физической активности студентов высшей школы.....	143
<b>Васильева З.В.</b> Экспериментальное планирование учебно-тренировочных занятий квалифицированных спортсменов-ориентировщиков в годичном цикле подготовки.....	147
<b>Антипенкова И.В.</b> Основные принципы, используемые в оздоровительных тренировках по системе пилатес.....	155
<b>Шестоперова Ю.А., Антипенкова И.В.</b> Игровая направленность занятий оздоровительной физической культурой девочек старшего дошкольного возраста.....	158

# СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

**А.Н. ЯКОВЛЕВ**

*Российский государственный университет туризма и сервиса в  
городе Смоленске*

Физическая активность является одним из существенных компонентов стиля жизни и проявляется в процессе социализации личности. Важнейшим этапом её формирования являются студенческие годы. Ведущую роль в процессе воспитания физической культуры личности играют социально-педагогические воздействия, побуждающие любую целенаправленную активность, в том числе, физическую, которую можно определить как целеустремленную двигательную деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков и способностей с учетом личностной мотивации и социальных потребностей.

На основании научных данных о психофизическом состоянии, социальной активности студентов создаются различные варианты учебных программ, более целенаправленно планируется учебный

процесс по физическому воспитанию, используются различные пути повышения его эффективности.

Вместе с тем, важно отметить, что здоровье человека объективно отражает уровень жизни в социуме, непосредственно влияет на производительность труда, и учебу, экономику, обороноспособность, нравственные законы общества, настроение людей. Здоровье следует рассматривать как наличие в организме некоего запаса источников биоэнергии и способности к их мобилизации, позволяющих развивать двигательную активность в среде обитания, защищать себя от возможных отрицательных воздействий внешней среды, что оказалось сегодня в центре внимания ученых и практиков.

В связи с этим, все вышеизложенное предопределило актуальность исследования и позволило сформулировать цель, гипотезу и задачи.

Объект исследования – процесс формирования физической активности студентов.

Предмет исследования – средства и методы повышения физической активности студентов ФГОУ ВПО «РГУТИС» Филиала в г. Смоленске.

Теоретическая и практическая значимость определяется использованием в условиях высшей школы системы педагогических воздействий, направленных на воспитание потребностно-мотивационной сферы молодежи, приобретение знаний и повышение уровня физической активности. В практику «физического образования» вносится элемент, связанный с проведением диагностики, прогнозирования уровня физической активности студентов.

Физическая активность составляет часть образа жизни, отношение к ней человека представляет собой форму поведения личности, а также характеризует качество жизни со стороны влияния физической культуры на ее развитие и совершенствование. Зависимость эффекта физической активности от мотивированного поведения создает предпосылки исследования различных аспектов самоуправления человека, укрепления здоровья, воспитания двигательных качеств, содействия физическому развитию.

Таким образом, исследование особенностей здоровья студентов предполагает анализ позитивных категорий здоровья, также как и факторов риска возникновения болезни. Рассматривался широкий диапазон показателей, позволяющих оценить поведение студентов с помощью сбора информации относительно проживания в семье, обучения и отношений со сверстниками.

Социологический опрос подтвердил методическую основу исследования, свидетельствующую о том, что эффективность учебного процесса обеспечивается более полным учётом социально-педагогических условий, уровня физической активности и психофизического здоровья. Детерминанты здорового образа жизни анализировались во взаимосвязи с наиболее значимыми индикаторами

физического и психического здоровья, социального благополучия студентов.

В результате исследовательской деятельности выявлено, что организованные занятия в спортивных секциях не посещают более половины студентов, причём количество не занимающихся увеличивается с 54% на 2 курсе до 59% на 3 курсе. К выпускным курсам спортом занимается от 19 до 25% студентов, этот факт указывает на низкую мотивационную потребность студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Анализируя данные, полученные относительно самостоятельных занятий различными видами физических упражнений, можно отметить, что фактически не занимаются около половины студентов – 49,5% (2 курс), 45,0% (3 курс), на выпускных курсах ситуация более критическая – 76,0% (4 курс) и 74,0% (5 курс) соответственно.

Современные представления о компонентах организационно-педагогической технологии позволяют судить о наличии взаимосвязанных направлений оптимизации учебно-воспитательного процесса: педагогические требования, педагогическая оценка, создание проблемных ситуаций, создание ситуаций успеха, информационное воздействие, педагогическая среда. На указанных теоретико-прикладных положениях базируется разработка элементов организационно-педагогической технологии процесса управления формированием физической активности студентов.

В ходе исследования реализован подход к осуществлению сбора, анализа и использования комплексной информации в целях повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в вузе

**Таблица 1. Факторы, обуславливающие уровень физической активности студентов РГУТИС в городе Смоленске**

1. Социальная поддержка ровесников	25%
2. Физическое развитие	10%
3. Общительность	10%
4. Уверенность в себе	11%
5. Обеспеченность семьи	8%
6. Удовлетворенность студенческими достижениями	8%
7. Занятия в спортивной секции	8%
8. Потребность в физической активности	7%
9. Физическая подготовленность	8%
10. Выносливость	8%

Физическая активность студентов изучалась по таким педагогическим параметрам как вид спорта, которым занимается студент; мотивация к занятиям; регулярность, частота занятий; продолжительность одной



тренировки и сумма времени занятий за неделю, организационные формы занятий (самостоятельно, в секции). Анализировалась также мнение учащихся о целесообразности занятий тем или иным видом спорта.

Участники социологического обследования в основном хотели бы заниматься такими распространенными видами спорта как спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис), легкой атлетикой и плаванием (табл. 2).

Таким образом, данные исследования показали, что большинство студентов (79,6%;  $P < 0,001$ ) считают занятия физической культурой и спортом полезным и нужным делом, им нравятся, как проходят уроки физической культуры, они заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом.

**Таблица 2.** Значимость видов спорта, которыми занимаются (хотели бы заниматься) студенты РГУТИС в городе Смоленске

Виды спорта	2-3 курс		4-5 курс	
	Муж	Жен	Муж	Жен
Спортивные игры	23,0	22,0	45,1	35,7
Гимнастика	12,4	36,9	26,5	24,4
Легкая атлетика	23,0	5,8	40,0	21,9
Плавание	35,5	32,5	62,9	48,2
Другие виды спорта	6,1	2,8	25,5	42,1

**Выводы:** 1. Уровень физической активности студентов характеризуется следующим комплексом показателей: суточным объемом двигательной активности, интенсивностью нагрузки, числом локомоций, количеством и продолжительностью занятий физическими упражнениями. При использовании методики, учитывающей индивидуальную структуру моторики, развитию физических качеств предлагается уделять от 65 до 80% от общего объема упражнений в занятиях. Информация, получаемая с помощью системы социально-педагогического мониторинга, может быть использована в образовательных учреждениях, с учётом реальных условий жизнедеятельности студентов, обеспечивающих целенаправленный процесс обучения в вузе, взаимоотношения со сверстниками, самоконтроль состояния здоровья и поведения.

2. На основе анализа научно-методической и специальной литературы и эксперимента установлено, что педагогические компоненты физической активности включают в себя не только количественные характеристики (суточный объем двигательной

активности, число локомоций, интенсивность нагрузки, количество и продолжительность занятий физическими упражнениями), но и качественные (типы и виды физической активности, мотивы, потребности и интересы).

3. На основе использования выявленных компонентов социально-педагогической характеристики физической активности студентов сформирован физкультурно-педагогический комплекс, целевой направленностью деятельности которого является «спортизация» на основе знаний, повышения уровня физической активности и укрепления здоровья. Содержание работы физкультурно-педагогического комплекса составляет совокупность теоретических занятий, основным принципом является совместная деятельность педагогов, родителей и студентов.

В результате проведения педагогического эксперимента выявлена эффективность деятельности физкультурно-педагогического комплекса вуза. Наиболее значимые изменения произошли по показателям вовлеченности студентов в спортивные занятия: число занимающихся возросло с 14% до 53% среди студентов 1-2 курсов, с 10% до 47% среди студентов 3-4 курсов, среди студентов 5 курса с 9% до 18%.