

УДК 796

СУ ДЗЕ

аспирант кафедры физической культуры и спорта
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь

Статья поступила 8.10.2025 г.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

В статье отражены особенности занятий студенток физкультурно-спортивной деятельностью. Проведен анализ научной и специальной литературы, который характеризует эволюционный процесс трансформации спортивных практик, ориентированных на развитие молодежной субкультуры. Учет особенностей биологического развития студенток дает возможность эффективно применять методику развития физических качеств, которые имеют ключевое значение в спортивной и профессиональной деятельности. Приведены данные тестирования, которые указывают на необходимость системного подхода к применению инновационных педагогических технологий в педагогической деятельности ППС. Доказано, что эффективность деятельности кафедры физической культуры и спорта во многом определяется инновационным подходом преподавательского состава к своей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, морфологический статус, физкультурно-спортивная деятельность, студенты, методика, антропология.

SU DZE, Postgraduate Student
Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

FEATURES OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF HIGHER SCHOOL ACTIVITIES

This article examines the specific characteristics of female students' physical education and sports activities. An analysis of scientific and specialized literature characterizes the evolutionary process of transforming sports practices aimed at developing a youth subculture. Taking into account the biological developmental characteristics of female students allows for the effective application of methods for developing physical qualities that are crucial in athletic and professional activities. Test data are presented, highlighting the need for a systematic approach to the application of innovative pedagogical technologies in the teaching activities of faculty. It has been demonstrated that the effectiveness of the Department of Physical Education and Sports is largely determined by the innovative approach of the faculty to their professional work.

Keywords: pedagogical activity, morphological status, physical education and sports activities, students, methodology, anthropology.

ВВедение. Педагогические инновации в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью опираются на научную систематизацию данных, характеризующих студенток с позиции оценки морфологического статуса, так как под влиянием физических нагрузок формируется личность в соответствии с концепцией воспитания физической культуры личности [1, 3].

В последние десятилетия наблюдается смещения результатов женщин ближе к зоне предельных спортивных достижений, что не может не сказываться отрицательно и на уровне спортивных достижений, и на состоянии здоровья спортсменок, в том числе, студенток. Следует отметить, что в большинстве исследований внимание ученых акцентировалось на подготовке спортсменок с учетом

овариально-менструального цикла (ОМЦ) [1, 2].

В результате многолетних исследований Врублевским Е.П. [2] систематизированы особенности морфологических и функциональных характеристик спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Смысловая направленность построения учебного процесса предполагает разработку и практическое внедрение перспективных технологических решений, направленных на сохранение здоровья студенток, повышая при этом возможности роста ее спортивных результатов в процессе обучения в вузе.

Цель исследования – определить особенности содержания инновационных педагогических технологий по физическому воспитанию для эффективной деятельности кафедры физической культуры и спорта в вузе.

Основной задачей исследования является выявление основных направлений в технологическом компоненте инновационной деятельности ППС по физическому воспитанию в вузе.

Сложность научного поиска обусловлена влиянием внешних факторов, которые вносят значительный резонанс в осуществление физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

Так, последствия коронавирусной инфекции (COVID-19, англ. COronaVIrus Disease 2019 – коронавирусная инфекция 2019 года, рус. ковид, ранее коронавирусная инфекция 2019-nCoV – потенциально тяжелая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV) в значительной степени повлияли на организацию и проведение занятий по физической культуре в сторону их проведения в природной среде.

Такой вектор реализации физкультурно-спортивной деятельности оправдан с точки зрения оценки своих физических кондиций и восстановления физической работоспособности после перенесенной коронавирусной инфекции COVID-19 [3, 4, 5].

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Шкала субъективно ощущаемой нагрузки, предложенная профессором Сток-

гольмского университета Гуннаром Боргом (начисляется каждому уровню нагрузки баллы: от 6 до 20. 6 баллов – это преимущественно отсутствие какой-либо нагрузки, до 11 – 23 баллов – легкая нагрузка, 12-14 баллов – средняя (умеренная) нагрузка, с 15 баллов начинается тяжелая нагрузка, 20 баллов – это максимально тяжелая нагрузка, которую человек в состоянии перенести [5].

В технологическом компоненте деятельности педагога инновационное начало проявляется в разработке плана проведения занятия; в пересмотре плана и отклонений в ходе выполнения двигательных действий и диагностирования личности студента, определения прогноза его физического развития.

Ценностные ориентации студентов в структуре физкультурно-спортивной деятельности тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности.

В контексте изучения данного направления можно выделить ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности (физическое «Я»; самоактуализация; морально-волевые качества; функциональное содержание» чувство долга; общение; социальное признание; красота; знания; материальные ценности; аспекты гендерного поведения).

Ценностные ориентации представляют собой определенную систему регуляции деятельности студентов, где эмоциональный и рациональный компоненты дополняют друг друга, выстраивая определенную зависимость, так как дополняют друг друга, хотя есть определенное несоответствие.

Ценности, связанные с физическим «Я» (физические качества, здоровье, телосложение) базисная основа функционального содержания (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), что реализуется в виде успеха, самовыражения, самоутверждения, что связано с морально-волевыми качествами, чувством долга.

До настоящего времени в антропологической науке практически отсутствуют достоверные сведения о физических особенностях населения. Наибольшую значимость для спортивной практики имеет соматология, на основе которой в последние годы сложилось самостоятельное научное направление, называемое спортивной антропологией.

Спортивная антропология охватывает функционально-антропологический уровень организации спортивной деятельности человека.

Основным предметом исследования является соматический статус спортсменов (от греческого (soma – тело) и латинского (status – состояние)) особенности телосложения спортсменов в самом широком смысле этих слов, включая представления о тотальных размерах, пропорциях, компонентах состава массы тела, соматотипе.

Морфологические особенности спортсменов исследуются во всех странах мира, определяются нормативные показатели спортсменов разного возраста, квалификации, специализации и пола, пользуясь которыми оценивают пригодность «соискателей» и их перспективность. Однако данные часто противоречат друг другу [7].

Если исходить из концепции академика П.К. Анохина и рассматривать соматический статус человека как системный объект, то телосложение спортсмена можно представить как субсистему функциональной системы обеспечения спортивного результата (цели конкретной спортивной деятельности).

Анализ морфологической изменчивости современного человека свидетельствует о большом многообразии его соматических типов – вариантов размеров и форм строения тела. В этой связи следует систематизировать данные в обозначенном направлении.

Так, результаты исследований, проведенные в Полесском государственном университете, показали, что особенности организации физкультурно-спортивной деятельности

отражают особенности соматического развития студенток, теоретико-методологическое обоснование внедрения инновационной методики развития физических качеств в течение учебно-воспитательного процесса в вузе (таблица).

Определена комплексная оценка двигательных проявлений (сумма баллов в 18 тестах для каждого из пяти уровней результатов, соответственно 5, 4, 3, 2 и 1 балл).

К лицам с **хорошим уровнем** типологии двигательных проявлений отнесены студентки 17–19 лет – 75–96 балла.

К лицам с **нормальным уровнем** типологии двигательных проявлений отнесены студентки 17–19 лет – 65–74 балла. К лицам с **ослабленным уровнем** двигательных проявлений отнесены студентки 17–19 лет – 46–64 балла.

Вместе с тем, нами также изучалась динамика силы мышц верхних и нижних конечностей двигательного аппарата (ДА) с учетом конституционального типа сложения (астеноидный – АСТ, торакальный – ТСТ, мышечный – МСТ, дигестивный – ДСТ) в процессе физкультурно-спортивного онтогенеза студентов 19–21 лет.

В процессе физкультурно-спортивного онтогенеза в ВУО у студенток различных соматотипов выявлено *четыре* качественно отличных функциональных особенностей, объективно оценивающих гетерохронность силы мышц–сгибателей и разгибателей на уровне региональных звеньев ДА (бедро, голень, стопа, туловище, плечевой пояс и руки).

Таблица – Оценка степени активизации форм проявления сенситивных периодов БС и СВ мышц–сгибателей и разгибателей верхних, нижних конечностей и туловища на звеньевом уровне у студенток 1 – 4 курсов с учетом соматотипа (в баллах)

Звено ДА	Соматотип (АСТ, ТСТ, МСТ, ДСТ)											
	АСТ			ТСТ			МСТ			ДСТ		
	Курс		Курсы		Курс		Курсы		Курс		Курсы	
	1–2	2–3	3–4	1–2	2–3	3–4	1–2	2–3	3–4	1–2	2–3	3–4
СМНК	2/1	3/2	2/3	3/3	3/4	2/3	2/2	3/3	3/3	1/1	1/2	1/2
РМНК	3/2	4/3	3/3	4/3	4/3	3/3	4/4	4/5	3/4	3/2	3/3	2/2
СМВК	2/1	2/2	3/3	3/2	4/4	3/4	4/2	4/3	3/4	1/1	2/1	1/1
РМВК	3/2	4/3	3/4	3/2	4/3	4/4	4/3	4/4	3/5	2/1	3/2	2/2
СМТ	4/2	4/3	3/3	4/4	4/4	4/4	4/5	4/5	4/4	4/2	3/3	2/2
РМТ	4/2	3/3	3/4	5/4	4/5	3/4	4/4	4/5	3/4	3/1	2/2	1/2

Условные обозначения: в числителе – показатели быстрой силы – БС; в знаменателе – силовой выносливости – СВ; СМНК и РМНК – сгибатели и разгибатели мышц нижних конечностей; СМВК и РМВК – сгибатели и разгибатели мышц верхних конечностей; СМТ и РМТ – сгибатели и разгибатели мышц туловища; черным шрифтом выделены баллы с высокой степенью активизации за год обучения.

Первая связана со специфичностью динамики силы мышц–сгибателей и разгибателей нижних, верхних конечностей и туловища, которая носит увеличивающийся характер (независимо от соматотипа).

Вторая связана со специфичностью динамики показателей сгибательной и разгибательной функции мышц нижних и верхних конечностей, туловища относительно быстрой силы и силовой выносливости по 5-балльной системе, которая характеризуется (таблица): а) несущественной динамикой мышц–сгибателей нижних и верхних конечностей, особенно первых, на протяжении всего курса обучения (независимо от соматотипа); б) наиболее низкий уровень активизации мышц ДА у представительниц ДСТ (особенно в период 2–4 курсов), ниже среднего – АСТ, средний – ТСТ и хороший – МСТ; в) наиболее существенные сдвиги суммированных показателей мышечной системы ДА на звеньевом уровне отмечены в период 1–2 курсов, стабилизация в период 2–3 курсов и понижение в период 3–4 курсов (независимо от соматотипа); г) преимущественное развитие: БС в период 1–2 курсов и СВ в период 2–4 курсов.

Третья особенность заключается в том, что самыми приоритетными показателями БС и СВ из всего комплекса исследуемых мышц ДА являются мышечные группы, участвующие в сгибании туловища, рук, а также в разгибании верхних конечностей на уровне целостного движения – рывок ГО (туловище и руки). Их общий прирост составил 8,9–17,8%.

Амплитуда прироста силы сгибателей и разгибателей мышц нижних конечностей (СМНК и РМНК) несколько выше (в пределах 15,2–20,3%), чем прирост силы сгибателей и разгибателей мышц верхних конечностей (СМВК и РМВК) (в пределах 12,4–15,0%).

Четвертая отмечена закономерностями в том, что в целом амплитуда прироста силы мышц имеет выраженный куполообразный характер изменений с пиком наибольшего увеличения суммарного показателя силовых способностей ДА: в диапазоне от 1 до 2 курса – БС и от 2 до 3 курса – СВ. Особенно это характерно для разгибателей бедра (на 20,1% при $P < 0,05$); сгибателей туловища (на 22,3% при $P < 0,05$); сгибателей рук (на 16,5% при $P < 0,05$). Можно предположить, что основной фундамент существующей

формализованной методики силовой подготовки у студенток, занимающихся в группах начальной подготовки (теннис, спринт, прыжки), преимущественно формируется в диапазоне до 2 курса с акцентом на БС и для 3 курса – на СВ. Представительницы ТСМ и, особенно, МСТ не столь подвержены этой негативной закономерности и более управляемы в физическом совершенствовании.

Выводы. Морфологический статус студента во многом предопределяется его функциональными возможностями, которые, в конечном счете, отражаются на предрасположенности к различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Необходимо адаптировать к виду деятельности, а процесс будет эффективным для тех индивидов, кто более соответствует по своим генетически детерминированным показателям выбранной спортивной практики (т.н. «спортизация»).

Мотивация выбора во многом определяется исходным соматическим статусом студента, если деятельность адекватна морфофункциональным особенностям организма, то возможности генофонда раскрываются наиболее полно и реализуются в соматическом статусе студенток.

Список использованных источников

1. Радзиевский, А. Р. Анатомо-физиологические особенности женского организма / А. Р. Радзиевский [и др.] // Женский спорт. – Киев : КГИФК, 1975. – 65 с.
2. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Антропология : учебн. пособ. для ст-тов высш. учебн. завед. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 272 с.
4. Баздырев, Е. Д. Коронавирусная инфекция – актуальная проблема XXI века / Е. Д. Баздырев // Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. – 2020. – Т. 9. – № 2. – С. 6–16.
5. Мухамедова, Н. С. Профилактика коронавирусной инфекции COVID-19 / Н. С. Мухамедова // Новый день в медицине. – 2020. – № 2. – С. 180–182.
6. Шкала субъективной оценки физической нагрузки (шкала Борга) – URL:

- https://physrehab.ru/glossary/borg_rpe_scale. (дата обращения: 15.04.2021).
7. Арина, Г. А. Психосоматический симптом как феномен культуры / Г. А. Арина // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М., 1991. – С. 4553.
 8. Яковлев, А. Н. Физкультурно-спортивная деятельность: социально-экономические аспекты / А. Н. Яковлев, В. И. Стадник, А. А. Кравчинин // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, 28 февраля 2018 года / ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»; под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча : ЧГИФКиС, 2018. – С. 536-553.
 9. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки: теоретические и практические аспекты : монография / В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. – М. : Сов. спорт, 2014. – 384 с.

References

1. Radzievskiy A.R. et al. Anatomofiziologicheskie osobennosti zhenskogo organizma [Anatomical and physiological characteristics of the female body]. *Zhenskij sport* [Women's sport]. Kyiv, KGIFK, 1975, 65 p. (in Russian)
2. Vrublevsky E.P. *Individualizacija trenirovochnogo protsessa sportsmenok v skorostno-silovykh vidakh legkoj atletiki* [Individualization of the training process of female athletes in speed-strength types of track and field]. Moscow, Sovetskiy Sport, 2009, 232 p. (in Russian)
3. *Antropologiya* [Anthropology]. Moscow, VLADOS, 2004, 272 p. (in Russian)
4. Bazdyrev E.D. Koronavirusnaya infekcziya – aktual'naya problema XXI veka [Coronavirus infection – a pressing problem of the 21st century]. *Kompleksnye problemy serdechno-sosudistykh zabolеваний* [Complex issues of cardiovascular diseases]. 2020, Vol. 9, no. 2, pp. 6–16. (in Russian)
5. Mukhamedova N. S. Profilaktika koronavirusnoj infekcii COVID-19 [Prevention of coronavirus infection COVID-19]. *Novyj den' v mediczine* [New day in medicine]. 2020, no. 2, pp. 180–182. (in Russian)
6. *Shkala sub'ektivnoj oczenki fizicheskoy nagruzki (shkala Borga)* [Subjective assessment scale of physical activity (Borg scale)]. Available at: https://physrehab.ru/glossary/borg_rpe_scale. (accessed: 15.04.2021. (in Russian)
7. Arina G. A. Psikhosomaticeskij simptom kak fenomen kul'tury` [Psychosomatic symptom as a cultural phenomenon]. *Telesnost' cheloveka: mezhdisciplinarnye issledovaniya*. [Human corporeality: interdisciplinary studies]. Moscow, 1991, pp. 45–53. (in Russian)
8. Yakovlev A.N., Stadnik V.I., Kravchenin A.A. *Fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost': sozial'no-e'konomicheskie aspekty* [Physical education and sports activities: socio-economic aspects]. *Sovremennye problemy fizicheskoy kul'tury', sporta i molodezhi* [Modern problems of physical education, sports and youth]. Churapcha, ChGIFKIS, 2018, pp. 536-53. (in Russian)
9. Davyдов V.Yu., Avdienko V.B. *Otbor i orientacija plovцов po pokazatelyam teloslozheniya v sisteme mnogoletnej podgotovki: teoreticheskie i prakticheskie aspekty`* [Selection and orientation of swimmers based on body composition indicators in the long-term training system: theoretical and practical aspects]. Moscow, Sov. sport, 2014, 384 p. (in Russian)

Received 8.10.2025