

Выводы. Разработанные нами 39 интеллектуально-двигательных упражнений, применялись на занятиях по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» со студентами факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в 2024/2025 учебном году. Упражнения показали свою организационную состоятельность (реализуемость) и привлекательность для студентов. Они способствовали как формированию двигательного мышления студентов, так и усвоению ими гимнастической терминологии.

Список литературы

1. Старченко, В. Н. Физкультурная мыследеятельность и мышление / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 1. – С. 104-108.
2. Старченко, В. Н. Средства формирования основ физкультурного мышления / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 2. – С. 83-88.
3. Старченко, В. Н. К вопросу о составе средств физического воспитания / В. Н. Старченко // Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры : сб. науч. ст. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель, 2019. – С. 173-178.
4. Старченко, В. Н. Интеллектуально-двигательные упражнения как средство физического воспитания / В. Н. Старченко // Пед. наука и образование. – 2021. – № 3. – С. 69-79.
5. Старченко, В. Н. Метрологическое обоснование теста для контроля за уровнем сформированности двигательного мышления, сконструированного на основе символично-двигательного упражнения / В. Н. Старченко, О. Н. Коханник // Известия Гомел. гос. ун-та им. Франциска Скорины. – 2025. – № 5(152). – С. 58-64.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА В УСЛОВИЯХ АГРАРНОГО ВУЗА

Стрелецкая Ю. В.

Великолукская государственная сельскохозяйственная академия
Великие Луки, Российская Федерация

Актуальность. Одним из основных способов формирования физической культуры личности в высшем учебном заведении, а также подготовка кадров для развития спорта на селе выступает активизации спортивной деятельности студентов. Спортивная составляющая выступает неотъемлемой частью процесса физического воспитания в вузе. Современная трудовая деятельность обучающихся высших учебных заведений, напряженный жизненный ритм, предъявляют высокие требования к работе всех функциональных систем организма человека [1, 2].

Цель. Оптимизировать процесс физического воспитания студенческой молодежи в рамках спортивного студенческого клуба в системе высшего образования, адаптированного к условиям Великолукской ГСХА.

Методы исследования. В работе отражены следующие методы исследования: анкетирование, анализ научно-методической литературы и Интернет-ресурсов; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Результаты эксперимента, проведенные Ю. В. Стрелецкой [1], указывают, что на:

– первом этапе исследования проведен анкетный опрос обучающихся Великолукской ГСХА, в котором приняло участие 264 студента (111 второкурсников и 153 первокурсника). Проведенное анкетирование обучающихся ВГСХА показало, что из опрошенного количества студентов 12% считают физическую культуру не обязательной дисциплиной, и она может быть выведена из общего расписания обязательных предметов. Анализ данных по курсам свидетельствует, что отрицательное отношение к занятиям физической культуры на втором курсе значительно возрастает. Так, если на первом курсе таких обучающихся было 10,5%, то на втором – 14,3%. При этом на первом курсе активно тренируются в избранных видах спорта 11,8% анкетированных, а на втором этот показатель составил 10,2%. Опрос свидетельствует, что 32,5% анкетированных обучающихся увлекаются курением. Утренней гимнастикой на первом курсе систематически занимаются 13,2% обучающихся, а на втором – только 9,2%. Анкетный опрос свидетельствует, что 23,5% опрошенных регулярно посещают занятия физической культурой. Исходя из этого, следует заключить, что на первом курсе различными формами физического воспитания занимаются 81,5%, а на втором повышенную двигательную активность поддерживают лишь 69,4% опрошенных.

– втором этапе формирующего эксперимента участвовало 83 обучающихся. В ходе исследования, проведенного Ю. В. Стрелецкой [1], установлено, что уровень двигательной активности не мог отразиться на физическом состоянии обучающихся ВГСХА. Пониженный двигательный режим обучающихся второго курса сказался, прежде всего, на функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Так, среди студентов, обучающихся на втором курсе, 30,8% опрошенных имели гипертензивное артериальное давление (гистологическое давление >148, диастолическое >80 мм рт. ст.). А у обучающихся первого курса повышенное давление было зарегистрировано у 14,5%. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у обследованных студентов первого курса была несколько ниже и составила $72,54 \pm 1,79$ уд/мин против $75,60 \pm 1,90$ уд/мин у второкурсников.

Более высокий режим двигательной активности первокурсников является одним из основных факторов, способствующих достижению

более высокого показателя жизненной емкости легких. Анализ экскурсии грудной клетки свидетельствует о том, что этот показатель в исследуемых группах практически не отличается (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физического состояния обучающихся I-II курсов

Изучаемый показатель	X±m		Достоверность изменений
	I курс, n=42	II курс, n=41	
Длина тела (см)	177,56±0,74	176,68±0,91	p>0,05; t=0,75
Масса тела (кг)	69,54±1,41	70,92±1,29	p>0,05; t=0,72
ЧСС в покое (уд/мин)	74,64±1,89	77,67±1,95	p>0,05; t=1,12
ЖЕЛ (мл)	4570±92,72	4350±102,33	p>0,05; t=1,59
Экскурсия гр. клетки (см)	90,3±0,41	89,3±0,39	p>0,05; t=0,65
Бег 100 м (с)	14,2±0,16	14,4±0,37	p>0,05; t=0,51
Челночный бег 4×9 м (с)	9,42±0,18	9,39±0,11	p>0,05; t=0,43
Подтягивание (раз)	12,2±0,62	11,2±0,84	p>0,05; t=0,96
Бег 3000 м (с)	813±4,18	823±2,61	p<0,05; t=2,03

Сравнительная оценка физических возможностей обучающихся I и II курса позволяет заключить, что первокурсники несколько быстры в беге на 100 метров. В челночном беге 4×9 м очень незначительное преимущество имеют второкурсники. Силовые показатели в подтягивании на перекладине у обучающихся первого курса выше по сравнению с данными второкурсников и, соответственно, составили 12,2±0,62 и 11,2±0,84 раз. При этом нужно отметить, что описанные изменения у обследованных студентов отличаются недостоверными изменениями ($p > 0,05$), а величина коэффициента достоверности (t) колеблется от 0,43 до 1,59 (таблица 1). Результаты бега на 3000 метров свидетельствуют о том, что студенты на первом курсе показывают достоверно лучшие показатели выносливости, по сравнению с данными обучающихся II курса ($p < 0,05$; $t = 2,03$) (таблица 1). Из анализа полученных результатов можно отметить, что более высокий показатель в беге на 3000 метров, в целом, обусловлен основными исследуемыми показателями: начиная от веса обучаемых и, главное, возможностями кардиореспираторной системы первокурсников. Таким образом, анализ результатов исследований показывает, что сниженный режим двигательной активности обучающихся второго курса по сравнению с первокурсниками существенно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Произошедшие функциональные изменения не могли не отразиться на физических возможностях обследуемого контингента. Особенно это отразилось на результатах в беге на 3000 метров.

В то же время, сравнивая показатели активно тренирующихся студентов (4-6 раз в неделю) в единоборствах и, особенно, в видах спорта на выносливость (легкая атлетика, лыжные гонки) и, систематически выступающих на соревнованиях различного уровня, можно отметить, что функциональные возможности их организма существенно выше. Так, результаты бега на 3000 метров у них колебались от 630 до 710 секунд, ЧСС в покое составлял 56-68 уд./мин, а артериальное давление колебалось от 106/68 до 118/75 мм рт. ст. Из результатов исследований можно сделать заключение, что основной причиной ухудшения физического состояния, снижения физических возможностей и функциональных показателей кардиореспираторной системы обучающихся второго курса является пониженный уровень двигательной активности. Наиболее оптимальной формой поддержания двигательной активности и физического состояния организма учащейся молодежи является физкультурно-спортивная направленность физических упражнений.

С целью оптимизации процесса физического воспитания студенческой молодежи в системе высшего образования и повышения показателей двигательной активности обучающихся ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА организована работа Спортивного студенческого клуба [3]. Расширение средств физической культуры путем увеличения числа спортивных секций, по мнению министра сельского хозяйства Российской Федерации [1], будет стимулировать у студентов интерес к занятиям и расширять спортивный кругозор, что позволит лучше ориентироваться в мире физической культуры. Разнообразие видов спорта повышает вероятность каждому студенту находить близкие ему виды физкультурно-спортивной деятельности и показывать хорошие результаты. Как отметила О. Н. Лут [1] на пленарной сессии, посвященной развитию студенческого спорта в аграрных вузах на площадке Образовательного центра «Сириус» 21 сентября 2025 года: «Наша задача – вовлечь значительную часть студентов в активный образ жизни. Сегодня спортом занимаются 22% наших студентов, а к 2030 году мы планируем довести этот показатель до 70%». Наиболее популярные виды спорта, по ее мнению, баскетбол (50 команд), волейбол (48 команд), футбол (43 команды), легкая атлетика (28 команд), пауэрлифтинг (19 команд), бокс (18 команд). По словам министра сельского хозяйства, [1] аграрные вузы участвуют в соревнованиях по широкому кругу дисциплин. В планах – провести «перезагрузку» в этой сфере и расширить присутствие в студенческом спорте. Для этого будет выстроена последовательная система от внутренних соревнований к межвузовским турнирам и дальнейшей интеграции в систему студенческих спортивных лиг регионального и всероссийского уровней. Таким образом, каждый участник получит равные шансы проявить себя и раскрыть свой потенциал. Особое внимание будет уделено развитию спортивных клубов в аграрных вузах, созданию тренерских составов и формированию долгосрочных планов участия в соревнованиях.

Расширение средств физической культуры путем увеличения числа спортивных секций, по мнению министра сельского хозяйства [1], будет стимулировать у студентов интерес к занятиям и расширять из спортивного кругозора, что позволит лучше ориентироваться в мире физической культуры. Разнообразие видов спорта повышает вероятность каждому студенту находить близкие ему виды физкультурно-спортивной деятельности и показывать в них хорошие результаты.

Факторы, препятствующие развитию спорта, по мнению Министерства сельского хозяйства: отсутствие единой системы координации развития студенческого спорта в агровузах; отсутствие планов по участию в соревнованиях, включенных в Единый календарный план спортивных мероприятий; отсутствие мотивации у руководителей и студентов вузов [1].

Приоритетные задачи, озвученные на пленарной сессии, в рамках концепции развития спортивных студенческих клубов в агровузах:

1. Определить ведущие виды спорта (до 2-3) и закрепить за данным вузом ключевые направления.
2. Создать спортивные клубы (пересмотреть созданные) в формате отдельной структуры.
3. Сформировать тренерский состав.
4. Осуществить отборы в команды на каждом курсе.
5. Сформировать график тренировок, участия в соревнованиях на 2026-2028 гг.

Единую координацию работы спортивных студенческих клубов возлагает на себя министерство сельского хозяйства Российской Федерации, министерство спорта Российской Федерации и Российский студенческий спортивный союз (РССС). Подписание соглашения о сотрудничестве и разработка единой концепции развития проекта АгроУниверСпорт планируется в ноябре 2025 года на форуме «Россия – спортивная держава» [1].

Выводы. По нашему мнению и мнению коллег в этой области [2], согласно обозначенной идеи, обязательная черта спортивных секций вуза – это массовость. Особенности массового спорта наиболее созвучны как с задачами, так и путями их достижения. Исследования в области физической культуры, психологии, педагогики позволяют утверждать, что спортивная деятельность обладает огромным потенциалом воздействия на личность. Однако педагогический потенциал спорта, как правило, выпадает из поля зрения кафедр физической культуры, а спортивная составляющая превращается в погоню за результатом ради результата. Повышение числа соревнований любительского уровня у студентов на раннем этапе освоения вида спорта является важным мотиватором и генератором продуктивных спортивных достижений и положительных эмоций.

Список литературы

1. Минсельхоз России : сайт. – URL: https://t.me/mcx_ru/4266 (дата обращения: 13.10.2025).
2. Белоуско, Д. В. Активизация спортивной деятельности студентов аграрного вуза как фактор формирования физической культуры будущей духовной элиты села / Д. В. Белоуско, Н. М. Простихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 44-48.
3. Стрелецкая, Ю. В. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом студенческой молодежи в Великолукской ГСХА / Ю. В. Стрелецкая // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития предприятий АПК: проблемы и пути решения : материалы международной научно-практической конференции. – Великие Луки, 2024. – С. 131-133.
4. Стрелецкая, Ю. В. Организация деятельности спортивного клуба в условиях Великолукской ГСХА / Ю. В. Стрелецкая // Агропромышленные технологии в Северо-Западном регионе Российской Федерации : материалы регион. науч.-практ. конф., Великие Луки, 27 февр. 2020 г. / редкол.: В. В. Мороз [и др.]. – Великие Луки, 2020. – С. 66-68.
5. Стрелецкая, Ю. В. Социально-педагогические факторы повышения физкультурно-спортивной активности студентов сельскохозяйственных вузов / Ю. В. Стрелецкая // Актуальные проблемы интенсивного развития в АПК : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. Дню работника сельского хозяйства и перераб. пром., Великие Луки, 10-12 окт. 2023 г. / редкол.: Ю. Н. Федорова [и др.]. – Великие Луки, 2023. – С. 139-143.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ФУНДАМЕНТ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Тапорчикова М.В.

Белорусско-Российский университет
Могилёв, Республика Беларусь

Актуальность. Одним из ведущих аспектов жизни человека является его физическое здоровье. Актуальность исследований в этой области обусловлена необходимостью глобального мониторинга здоровья. Это особенно важно в условиях стремительно развивающегося мира, где такие вызовы, как гиподинамия, повышенный стресс, многозадачность требуют качественных методик оценки для своевременной профилактики, укрепления здоровья и формирования гармонически развитой личности.

Цель. Целью исследования является формирование осознанного выбора активного образа жизни и здоровых привычек, а также укрепление позиций дисциплины «Физическая культура» среди обучающейся молодежи.