

## ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

10.53885/edinres.2022.54.62.145

Толистинов Богдан Генодиевич,

*Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, старший преподаватель отделения физической культуры и спорта, [deadhunter-best@yandex.ru](mailto:deadhunter-best@yandex.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема функциональной и физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем. Автор приводит результаты решения данной проблемы посредством применения технологии, которая формирует потребность в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп.

**Ключевые слова:** студенты СМГ, здоровье, физическая подготовленность, технология, функциональная подготовленность.

**Актуальность.** Одной из ключевых проблем высшего образования нашей страны является состояние здоровья студенческой молодёжи [1, 2, 3, 8, 10]. Студенты перед тем, как приступить к занятиям по физической культуре, проходят медосмотры, в результате которых многие из них из-за поставленных диагнозов, переходят в специальные медицинские группы (далее СМГ). Данная категория обучающихся с каждым годом неуклонно растёт и отличительной чертой таких студентов является низкая функциональная и физическая подготовленность организма [4, 5]. По мнению отечественных учёных [6, 7, 9] данная тенденция является следствием недостаточной физкультурной активности и гиподинамии, т.к. двух академических занятий по дисциплине «Физическая культура» в неделю недостаточно, чтобы улучшить вышеперечисленные показатели, которые безусловно влияют на качество здоровья каждого студента СМГ.

**Методы исследования.** Решение сложившейся ситуации видится через разработку и применение технологии по формированию потребности в самостоятельной физкультурной активности студентов СМГ. Данная технология была применена на испытуемых первого курса АлГТУ им. И.И. Ползунов в количестве 14 человек, продолжительность эксперимента составила один год.

Технология включала в себя цель, задачи, ряд педагогических методов. Отличительной чертой разработанной технологии стали принципы доступности, постепенности и постоянства, в котором особенно удалось достигнуть эффективности с помощью разработанных инновационных средств в виде компьютерной программы по мониторингу физической культуры и электронного дневника самоконтроля.

На начало эксперимента уровень физической подготовленности у испытуемых оценивался по таким нормативам как прыжки на скакалке за одну минуту, прыжок в длину с места с двух ног, отжимания от пола, наклон туловища на гимнастической скамье, 12-минутный тест Купера. В результате проведения всех вышеперечисленных тестов начальный показатель физической подготовленности испытуемых студентов СМГ составил  $28,31 \pm 6,03$  балла.

Функциональная подготовленность оценивалась по частоте сердечных сокращений (далее ЧСС) в покое, по скорости восстановления ЧСС после стандартной нагрузки (20 приседаний) и объёма жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). После перевода данных показателей в 100-бальную шкалу оценивания, уровень функциональной подготовленности испытуемых студентов СМГ на начало эксперимента составил  $44,24 \pm 5,68$  балла.

**Результаты.** Как мы можем наблюдать (таблица 1) по завершению годового исследования, в котором применялась разработанная технология у испытуемых прирост в физической подготовленности составил 23,47 балла ( $t=7,852$   $p<0,001$ ), а в функциональной подготовленности 21,52 балла ( $t=9,45$   $p<0,001$ ). Примечательно то, что после зимней сессии летних каникул, студенты СМГ возвращались с тем же самым уровнем физической и функциональной подготовленности, что говорит об сформированности устойчивого уровня потребности в самостоятельной физкультурной активности, т.е. студенты СМГ продолжали использовать ценности физической культуры (рекомендованные физические упражнения, рациональное питание, рекреационные процедуры и др.) на протяжении всего эксперимента, даже в периоды отсутствия обязательных занятий по физической культуре.

Таблица 1 – Динамика уровня функциональной и физической подготовленности (в баллах по 100-бальной шкале)

n = 14	Среднее значение и стандартное отклонение	Начало эксперимента	Средина эксперимента (1 семестр)	Окончание эксперимента	p	
					между началом и окончанием 1 семестра	между началом и окончанием эксперимента
Ф из. подг.	X	28,31	43,13	51,78	t=9,3 45 p<0,001	t=7,852 p<0,001
	δ	6,03	5,84	3,56		
Ф ункц. Подг.	X	44,24	49,05	65,76	t=11,754 p<0,001	t=9,45 p<0,001
	δ	5,98	5,15	4,25		

Таким образом, уровень физической подготовленности у студентов СМГ к окончанию эксперимента достиг  $51,78 \pm 3,56$  балла. Уровень функциональной подготовленности вырос до  $65,76 \pm 4,25$  балла.

**Выводы.** Подводя итог годовичного эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная технология достоверно и эффективно повлияла на физическую и функциональную подготовленность студентов СМГ за счёт формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности, что выразилось в приросте данных показателей. Дальнейшее исследование и апробация технологии может привести к ещё более эффективным результатам.

#### Список литературы:

1. Алфёрова И.А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2008 с.
2. Вербина Г. Г., О. Ю. Вербина Уровень и динамика развития физической культуры студентов специальных медицинских групп // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51 (4). С. 58–64.
3. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-уде, 2011. 28 с.
4. Гришина Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток специальной медицинской группы: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-уде, 2005. 28 с.
5. Губанцева И.Б. Физическая подготовка студенток с ослабленным здоровьем на основе учета оздоровительной эффективности нагрузок: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 1999. 207 с.
6. Егорычева Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального медицинского учебного отделения: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2014. 24 с.
7. Захарова Л.В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярск, 2017. 270 с.
8. Колясова В.Н. Педагогические условия модернизации физической культуры оздоровительной направленности в специальном медицинском отделении вуза: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2009. 26 с.
9. Лященко Х.М. Дифференцированный подход к организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2013. 24 с.
10. Шеенко Е.И. Характеристика качественного и количественного состава медицинских групп студентов с позиции совершенствования их физического воспитания // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина (г.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Томск, 26–27 марта 2021 г.). Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета. 2021. С. 110-113.

11. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

12. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

13. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

14. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

15. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

16. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

17. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

18. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

19. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

20. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

21. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

22. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

23. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

24. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

25. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

26. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

27. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

28. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

29. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

30. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
31. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
32. Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.
33. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_f\\_or\\_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f_or_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC)
34. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_f\\_or\\_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f_or_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)
35. Юсупова З.Ш.АКАДЕМЬ научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_f\\_or\\_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f_or_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC)
36. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_f\\_or\\_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f_or_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC)
37. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_f\\_or\\_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f_or_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC)
38. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)ст.271-276  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_f\\_or\\_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f_or_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC)
39. Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М. «**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**», «**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, «Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.
40. Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
41. Kadirov Shokhrux Nematovich, Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES. <http://www.jcreview.com/?mno=101988> [Access: April 10, 2021]. doi:10.31838/jcr.07.06.84 <http://www.jcreview.com/?mno=101988>
1. SH.Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12,2019 ISSN 2056-5852. <http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/11/Full-Paper-DIDACTIC-OPPORTUNITIES-TO-FORM-KNOWLEDGE-ABOUT-HEALTHY-LIFESTYLE.pdf>