

- после операционного вмешательства

Важно помнить о том, что детям до 11 лет не рекомендуется серьёзно тренироваться.

Подводя итоги хочется процитировать девиз северной ходьбы: «В любом возрасте и при любом телосложении, в любое время года и в любом месте» и сказать, что этот девиз подтверждает всё вышесказанное – скандинавская ходьба является средством продления долголетия населения, который благоприятно влияет на здоровье человека и доступен практически всем людям.

Библиографический список:

1. Ачкасов, Е. Е. Основы скандинавской ходьбы : учебное пособие / Ачкасов Е. Е., Володина К. А., Руненко С. Д. Москва : Профиль, 2018. 184 с.;
2. Полетаева, А. Скандинавская ходьба: привычка здоровой жизни, оздоровительные практики. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2020. 138 с.; [ISBN 978-5-4461-0522-9](https://www.isbn-international.org/product/978-5-4461-0522-9)
3. Попов, С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. Заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2008. 416 с.
4. Уткина, И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство // Физкультура и спорт. 2012. №3. С.14-15.
5. Роспотребнадзор «Продолжительность жизни» [Электронный ресурс] // 2023. – URL: <https://fbuz19.ru/about/news> (дата обращения 20.03.24)

УДК 378.172

Федорова А. О., Савва Л. И.

Fedorova A. O., Savva L. I.

МГТУ им. Г. И. Носова,

г. Магнитогорск, Россия

NMSTU

Magnitogorsk, Russia

alena.fedorova2.05@gmail.com

ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ HEALTH-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN NON-CORE UNIVERSITIES

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема, связанная со снижением уровня здоровья студенческой молодежи, обучающихся в нефизкультурных вузах. Выделены особенности в формировании мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурного вуза. Объясняется актуальность здоровьеориентированных занятий физической культурой, представлены их виды, цели, содержание.

Ключевые слова: Здоровье, мотивация, здоровьеориентированные занятия физической культурой, студенты нефизкультурных вузов.

Abstract. This article examines the problem associated with a decrease in the level of health of students studying in non-physical education institutions. The features in the formation of motivation for physical education among students of a non-core university are highlighted. The relevance of health-oriented physical education classes is explained, their types, goals, and content are presented.

Keywords: Health, motivation, health-oriented physical education classes, students of non-core universities.

Социально-экономические перемены, происходящие в обществе, вызывают необходимость пересмотра всей системы подготовки специалистов в высшей школе. Во-первых, гуманизация образования требует большего внимания к личности, ее интеллектуальному и физическому развитию, во-вторых, необходимо подготовить специалиста, который будет честно выполнять свой гражданский долг и активно использовать свои права, что без достаточной физической подготовки выполнить затруднительно, в-третьих, необходимо подготовить специалиста, активно участвующего в трудовой деятельности, что требует значительных физических сил и физической подготовленности, а следовательно, высокий уровень здоровья [2].

Однако ученые отмечают тревожную тенденцию в ухудшении здоровья молодежи. Число студентов, относящихся к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, растет из года в год. Их число превышает 40 %. Кроме того, среди студентов непрофильных вузов наблюдается низкий уровень осведомленности о ценности здоровья, физического воспитания и здорового образа жизни. Также многочисленные исследования показывают, что физкультура и спорт еще не стали насущной потребностью для студентов вузов нефизкультурного профиля. Исследователи полагают, что причиной этих проблем является низкая мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [3].

Исходя из вышеизложенного, основная задача преподавателей физической культуры в нефизкультурном вузе, на наш взгляд, заключается в создании условий, способствующих повышению интереса студентов к учебным занятиям физической культурой и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом [1].

В связи с чем нами была организована и проведена экспериментальная работа по формированию мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов нефизкультурного профиля (далее – непрофильного вуза), в результате которой было доказано, что формированию мотивации студентов будут способствовать здоровьеориентированные занятия.

В ходе экспериментальной работы сперва нами были определены особенности в формировании мотивации студентов непрофильных вузов к занятиям физической культурой. Это:

- 1) низкий уровень теоретических знаний у студентов в вопросах здоровья, здорового образа жизни, физической культуры, спорта;
- 2) отсутствие теоретических предметов по вопросам здоровья, здоровьесбережения и физической культуры;
- 3) низкий уровень мотивации к учебным занятиям физической культурой и интереса к регулярным занятиям любительским спортом;
- 4) низкий уровень развития физических качеств, в связи с чем у многих студентов приходилось физические качества не развивать и совершенствовать, а формировать;
- 5) студенты не знакомы с диагностикой в сфере физической культуры;
- 6) студенты не умеют строить траектории личностного развития в сфере физической культуры;
- 7) небольшое количество студентов занимается любительским спортом;
- 8) постоянное нарастание студентов, имеющих отклонение в здоровье и освобожденных от занятий физической культурой в основной группе.

Исходя из особенностей в формировании мотивации к занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, нами было уточнено понятие «здоровьеориентированные занятия физической культурой у студентов непрофильного вуза» (далее – ЗОЗ ФК). Мы его рассматриваем как комплекс специально разработанных в непрофильном вузе занятий физической культурой, которые при вовлечении обучающихся в физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность направлены на формирование у студентов осознанного желания активно, планомерно и регулярно заниматься сохранением, укреплением и восстановлением своего здоровья.

Формирование у студентов осознанного желания активно, планомерно и регулярно заниматься сохранением, укреплением и восстановлением своего здоровья осуществляется нами за счет создания условий, способствующих формированию осознанного и ответственного отношения к своему здоровью и учитывающих интересы и индивидуальные потребности студентов. Физкультурная активность студентов обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-оздоровительных занятий. На занятиях студенты осознают ценность здоровья, выбирают наиболее привлекательный вид занятий и на основе устойчивого интереса начинают заниматься сохранением, укреплением и восстановлением своего здоровья.

Рассмотрим разработанные нами виды здоровьесориентированных занятий физической культурой:

– Учебные ЗОЗ ФК. К ним относятся лекционные и практические занятия физической культурой по учебному расписанию. Они обеспечивают формирование: базовых знаний, умений и навыков в области ЗОЖ и физической культуры; личностных качеств обучающихся. Данный вид ЗОЗ ФК является базовым. Основная задача преподавателя на данных занятиях заключается в том, чтобы сформировать интерес студентов как к практическим занятиям физической культурой по расписанию, так и к лекционным. Без сформированного интереса к учебным занятиям у студентов не возникнет желание заниматься другими видами ЗОЗ ФК.

– Внеучебные спортивно-оздоровительные занятия. Этот вид ЗОЗ ФК включает занятия различными видами любительского спорта по выбору обучающегося, организуемые во внеучебное время под руководством преподавателя и обеспечивающие развитие дополнительных физкультурно-спортивных навыков, а также личностных качеств молодых людей. Данный вид занятий направлен на физическую рекреацию и не предусматривает достижения студентами спортивных разрядов. Однако дополнительная физкультурная нагрузка позволяет обучающимся более успешно выступать на внутривузовских соревнованиях, а также сдавать на знаки отличия нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне». Студенты сами определяют количество посещений внеучебных занятий в неделю, в среднем от 2 до 4 раз.

– Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия. Данные занятия носят исключительно познавательный и оздоровительный характер. Они предполагают работу студентов по совместно разработанному с преподавателем плану. На данных занятиях студенты занимаются без сопровождения. В результате самостоятельной работы студентов во внеучебное время обеспечивается усвоение новых знаний в сфере ЗОЖ, физической культуры, а также приобретение умений в области физической культуры. Стоит отметить, что при занятиях физической культурой необходим контроль со стороны специалиста, но, чтобы не возникло никаких серьезных последствий, на самостоятельные занятия подбирались посильная для студентов нагрузка, исключая возникновение каких-либо травм. Заниматься обучающиеся могут как в спортивном зале, так и в домашних условиях. Руководство и контроль преподавателя за качеством выполнения студентами заданий и упражнений при самостоятельной работе являются обязательными. Текущий контроль осуществляется преподавателем на практическом занятии, где студенты представляют и защищают планы самостоятельной работы в виде индивидуальных проектов. При этом анализируется количество проведенных студентом занятий, анализируется подбор упражнений в зависимости от уровня здоровья и физической подготовленности, даются рекомендации по подбору спортивных приложений. Правильное

выполнение упражнений студентами просматривается выборочно на занятиях. Кроме того, на образовательном портале преподаватель проверяет видеозаписи упражнений и комментирует их, раз в месяц проводится анализ и оценка фитнес-трекеров и тренировочных дневников студентов.

– Тренировочные занятия – это занятия выбранным видом любительского спорта под руководством преподавателя-тренера, направленные на индивидуальный рост спортивных навыков студента, его активное участие в соревнованиях различного уровня благодаря его увлеченности и высокой мотивации к данным занятиям. Тренировочные занятия предполагают достижение спортивных разрядов и рост спортивного мастерства. Студенты занимаются 4-6 дней в неделю, в зависимости от поставленной ими цели. Некоторые студенты, которые достигли уровня кандидата в мастера спорта или стремятся к нему, выполняют по два тренировочного занятия в день (три раза в неделю) и в оставшиеся три дня – одно занятие в день.

В таблице 1 представлен комплекс здоровьеориентированных занятий физической культурой, их цели и время проведения.

Таблица 1.

Комплекс здоровьеориентированных занятий физической культурой, цели занятий и время проведения

Вид ЗОЗ ФК	Цель	Время проведения
1. Учебные	формирование базовых знаний, умений и навыков в области ЗОЖ и физической культуры; личностных качеств обучающихся	лекционные и практические занятия по расписанию
2. Внеучебные спортивно-оздоровительные	развитие дополнительных физкультурно-спортивных умений и навыков, а также личностных качеств	внеучебное
3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные	оздоровление; обеспечение самостоятельного усвоения новых знаний в сфере ЗОЖ и приобретение умений в области ФК	внеучебное
4. Тренировочные	индивидуальный рост спортивного мастерства; активное участие в соревнованиях	тренировочное

Итак, здоровьеориентированные занятия физической культурой со студентами непрофильного вуза должны включать в себя не только учебные, но и внеучебные спортивно-оздоровительные, самостоятельные физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия, которые составляют единый комплекс. Каждое из занятий имеет цели, характерные признаки и содержание, что отражено в таблице 1. Нами установлено, что данные занятия характеризуются системностью, планомерностью, непрерывностью, здоровьеориентированностью,

рефлексивностью, а также результативностью личных достижений. Получение новых результатов в области сохранения, укрепления и восстановления здоровья студентов обеспечивает модернизация процесса на указанных здоровьеориентированных занятиях по физической культуре в непрофильном вузе посредством разработки и внедрения педагогических условий и технологии формирования у студентов мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой.

Библиографический список:

1. Каюкова, Ю. С. Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом с учетом личностно-ориентированного подхода / Ю. С. Каюкова, Н. В. Колямина, А. О. Федорова, Е. А. Цайтлер // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. № 4 (218). 2023. С. 150–155.

2. Савва, Л. И. Праксеологический подход в подготовке студентов непрофильного вуза к профессиональной деятельности средствами физической культуры и любительского спорта / Л. И. Савва, А. О. Федорова. Текст: непосредственный // Научная мысль: традиции и инновации: сб. науч. трудов III Всеросс. науч. практ. конф. Магнитогорск, 2022. С. 110-112.

3. Третьякова, Н. В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель / Н. В. Третьякова, Т. Н. Леван. Текст: электронный // Вестник Института образования человека. 2015. № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25621012> (дата обращения: 10.09.2023).

УДК 378:172

Филиппович В.А.

Filippovich V.A.

Сибирский юридический институт МВД России,

г. Красноярск, Россия

Siberian Law Institute of the MIA of Russia

Krasnoyarsk, Russia

filvov_69@yandex.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МОБИЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

THE EFFECTIVENESS OF USE OF MOBILE TECHNOLOGIES IN INDIVIDUAL PHYSICAL FITNESS ACTIVITY OF STUDENTS

Аннотация. Проблемы сохранения и укрепления физического здоровья студентов вузов являются глобальным вызовом для системы профессионального образования. Эксперты указывают, что эффективные программы здоровьесбережения студентов должны включать физкультурно-оздоровительные и цифровые (мобильные) технологии, позволяющие существенно повысить уровень регулярной физической активности обучающихся. Исследование показало, что использование цифровых фитнес-приложений в повседневной практике физкультурно-оздоровительной деятельности позволило существенно