

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

## ORGANISATIONAL-METHODOLOGICAL CONDITIONS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF MOTOR ACTIVITY OF HIGHER SCHOOL STUDENTS

**O. Antipov  
Yu. Pershin  
R. Gezha**

*Summary:* The relevance of this paper is due to the fact that the lack of sufficient motor activity is the cause of the following diseases: diabetes, coronary heart disease, obesity. Motor skills play an important role in the life of a higher education student, influencing the educational process, social interaction and medical indicators. The aim of this paper is to analyse the organisational and methodological conditions that allow to increase the motor activity of students in higher education. This goal mediates the implementation of the following tasks: to disclose the content of the concept of "motor (motor) skills"; to cite studies confirming the need to increase their effectiveness; to propose the author's methodology for increasing the effectiveness of motor activity of students in the framework of physical education classes at the university (will include four exercises); to propose the introduction of the lecture part of physical education classes in the university programme, which will increase the motivation and interest of students for physical education classes. The material basis of the study was formed by the works of the following authors: E.V. Koneeva, L.S. Dvorkin, R. Devi, I. Veravati, K. Highwood, N. Getchell and others. As a result, it is concluded that to date the methodological and organisational conditions, according to which the physical culture classes in higher education institution are formed, do not allow to increase the efficiency of students' motor activity. For this reason, we proposed the author's methodology (structural programme of physical training), which includes the following exercises: jumping rope, kettlebell swings, stretching and coordination exercises. In addition, it is proposed to introduce a lecture part for physical education classes at the university, in which the teacher will motivate students to do sports.

*Keywords:* organisational and methodological conditions, efficiency, motor activity, students, sport, motivation, kettlebell swings.

**Антипов Олег Владимирович**

*К.биол.н., доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина  
antipov\_ov@bk.ru*

**Першин Юрий Лаврентьевич**

*Преподаватель, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина  
pershin1957@mail.ru*

**Гежа Роман Валерьевич**

*Преподаватель, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина  
gezha.r@yandex.ru*

*Аннотация:* Настоящее научное исследование проводит актуальный анализ аспектов, связанных с недостатком двигательной активности как прямой причины таких заболеваний, как диабет, ишемическая сердечная болезнь, а также ожирение. Студенты высших учебных заведений особенно важный контингент для данного исследования, так как двигательные навыки в их динамике жизни играют ключевую роль, оказывая существенное воздействие на образовательный процесс, социальное взаимодействие и медицинские показатели. Главная цель исследования заключается в анализе организационных и методических условий, способствующих повышению двигательной активности студентов в ВУЗе. Эта цель предполагает решение нескольких задач: определение значимости понятия «двигательных (моторных) навыков»; анализ специализированной литературы, подтверждающей необходимость эффективного повышения их использования; разработка авторского метода повышения эффективности двигательной активности студентов в образовательной программе по физической культуре в ВУЗе, включающего четыре основных упражнения; предложение внедрения лекционной (теоретической) части для учебных физкультурных занятий, что способствует повышению мотивации и интереса студентов к подобным занятиям во внеучебное время. В рамках статьи использовались концептуальные разработки, изложенные в исследованиях Конеева Е.В., Дворкина Л.С., Деви Р., Веравати И., Хайвуда К., Гетчелла и других авторов. На основе проведенного анализа был сделан вывод о том, что текущие методические и организационные условия, регламентирующие двигательную активность студентов в ВУЗах, значительно снижают возможность повышения эффективности двигательной активности студентов. В связи с этим в работе предложен авторский метод (структурная программа по физической подготовке), включающий организацию прыжков на скакалке, махов гири, тренировки на растяжку и координацию. Кроме того, работа выдвигает предложение о введении в образовательную программу вуза лекционной части по физической культуре, которая нацелена на мотивацию студентов к активному участию в спортивных занятиях.

*Ключевые слова:* организационно-методические условия, эффективность, двигательная активность, студенты, спорт, мотивация, физические упражнения.

Обращаясь к анализу эмпирических данных следует отметить, что в 2015 году количество россиян, систематически занимавшихся физической культурой или состоявших в спортивной секции, составляло порядка тридцати одного процента от всего населения. Через пять лет, в 2020 году, эти показатели достигли сорока пяти процентов [1]. Проще говоря, вовлеченность граждан РФ в систематические занятия физической культурой и спортом, повысилась. Однако если проводить возрастную градацию людей, занимающихся физкультурой или спортом в возрасте 18-35 лет, то выяснится, что 37% опрошенных отрицают свою причастность к физической культуре [3]. Факт заключается в том, что физическая активность не только способна поддерживать все физические кондиции в нормальном состоянии, она также является профилактикой большого количества заболеваний, среди которых необходимо отметить диабет, ишемическую болезнь сердца, ожирение. Полагаем, что вышеприведенные факты свидетельствуют об актуальности проводимого нами исследования.

Р. Деви и И. Веравати в рамках своего исследования приходят к выводу о том, что в студенческой жизни двигательные навыки играют важную роль, оказывая влияние на образовательный процесс, социальное взаимодействие и медицинские показатели обучающихся [10]. Хорошие двигательные навыки позволяют студентам вести повседневную жизнь более эффективно и преодолевать трудности, с которыми они сталкиваются.

Что касается образовательного процесса, то развитые двигательные навыки способствуют более глубокому пониманию учебных предметов, принимают участие в развитии навыков критического мышления. В качестве исследования, подтверждающего указанные тезисы, следует привести работу К. Хейвуда и Н. Гетчелла, в рамках которой ученые установили, что развитые двигательные навыки помогают обучающимся справляться со следующими предметами в высшей школе: лингвистика, философия, а также с теми дисциплинами, на которых требуется развитая мелкая моторика, например, практические занятия в классе химии [12].

Если акцентировать внимание на социальном контексте развитых двигательных навыков, то они помогают обучающимся принимать активное участие не только в творческих, но и волонтерских мероприятиях, расширяют их круг общения. Иными словами, формируются позитивные социальные отношения, навыки коммуникации [9].

Кроме того, развитые двигательные навыки играют важную роль в поддержании физического здоровья студентов. Исследования, проведенные Л. Барнеттом и его коллегами, свидетельствуют о том, что студенты колледжа с хорошими двигательными навыками, как правило,

более физически активны, имеют более высокий уровень физической подготовки, вероятность возникновения у них ожирения и других связанных с ним проблем крайне мала [8].

Полагаем, что на сегодняшний день в рамках высшего учебного заведения единственным организационным мероприятием, позволяющим повысить эффективность двигательной активности студента, являются занятия по физической культуре. Однако при условии, что обучающиеся не получают образование по направлению «Физическая культура и спорт» (или этот предмет не является профильным как, например, у будущих сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России), двигательная активность на занятии сводится к сдаче нормативов: студент приходит на занятие, сдает норматив по отжиманиям или же пробегает 1 километр. Иными словами, на сегодняшний день отсутствует методическая основа, позволяющая в рамках занятий физической культурой в ВУЗе повышать эффективность двигательной активности студента. В связи с этим, в рамках настоящего исследования представляется целесообразным предложить такую методику.

Одним из возможных решений, как представляется, может стать формирование структурированной программы физической подготовки, с помощью которой, согласно мнению А. Хана и его коллег, студенты смогут развить основные двигательные навыки: сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость [11].

Указанные навыки представляют собой фундаментальные способности, которые позволяют людям участвовать в различных видах физической активности и эффективно взаимодействовать с окружающей средой. Эти навыки включают в себя как грубую, так и мелкую моторику. Координация работы крупных мышечных групп является компонентом грубой моторики. Бег, прыжки и упражнения со свободными весами требуют их наличия, в то время как письмо, рисование, манипулирование мелкими предметами составляют мелкую моторику, требующую точных движений.

Полагаем, что такая программа должна включать в себя разнообразные виды упражнений, направленные на развитие определенных двигательных навыков. Е.В. Конеева в своем учебном пособии «Физическая культура» высказывает точку зрения, согласно которой такие упражнения должны включать [7, с. 110-111]:

- аэробные упражнения, которые направлены на развитие сердечно-сосудистой системы человека (выносливость, скорость). К таким упражнениям следует отнести: бег, плавание или езду на велосипеде, которые стимулируют сердечно-сосудистую систему, повышая общую выносливость и способствуя эффективному использованию кислорода в

организме;

- силовую подготовку, что позволит развивать силу мышц (сила, ловкость). К таким упражнениям относятся: тяжелоатлетические программы или упражнения с отягощениями, которые способствуют развитию мышечной силы и улучшению контроля над крупными мышечными группами, что способствует развитию грубой моторики;
- упражнения на координацию, которые позволят студенту развить пространственное мышление. Эти упражнения ставят перед студентами задачу эффективной синхронизации движений;
- адаптационные упражнения, направленные на развитие суставной подвижности (гибкость). Способствуют выполнению точных движений, связанных с мелкой моторикой.

На основании вышеизложенного следует предложить авторскую методику занятий физической культурой в ВУЗе.

Наиболее целесообразным, по нашему мнению, представляется разделение занятия на четыре блока, каждый из которых станет включать по одному упражнению для каждого двигательного навыка. Включение именно одного упражнения обусловлено ограниченным временем на занятие, а также различными уровнями изначальной физической подготовки студентов.

1. Аэробные упражнения. Представляется необходимым исключить бег, так как он представляет собой энергоёмкое упражнение, которое без определенной предварительной физической подготовки может помешать выполнению следующих блоков.

В результате анализа специальной спортивной литературы, нами было выбрано следующее упражнение: простые прыжки на скакалке. В первую очередь, следует акцентировать внимание на обуви: студент должен надеть либо спортивные кроссовки, либо заниматься босиком. Последний вариант не является предпочтительным, так как при «неудачных» прыжках, скакалка станет доставлять дискомфорт. Что касается самого инвентаря, то необходимо выбрать скакалку с легкими, например, пластмассовыми ручками, что снимет дополнительную нагрузку с плечевого пояса и предплечий. Техника выполнения [5]: при приземлении следует касаться пола передней частью стопы, акцент переносить на подушечки передних пальцев. Необходимо исключить ситуацию, при которой студент станет приземляться на пятку стопы. На первых занятиях допустимо прыгать не на обеих ногах, а на каждой поочередно. Время выполнения: 5-10 минут с перерывами.

2. Силовые упражнения. Полагаем, что наибольший интерес в рамках этого блока представляют комплекс-

ные многосуставные упражнения со свободным весом, к которым следует отнести махи с гирей 16 килограмм [4, с. 200-201]. Если же студент не может выполнять упражнение с таким весом, то гирию можно заменить на гантели с меньшим весом.

Техника выполнения: ноги стоят на ширине плеч, гирия находится перед студентом на расстоянии тридцати сантиметров. Далее необходимо согнуть колени, наклониться вперед (следует держать поясницу прямой, за чем должен следить преподаватель) и взять гирию в руки, не отрывая ее от пола. Затем обучающийся отрывает гирию от пола, дает ей зайти «за ноги», после чего, разгибая колени, делает «мах» вперед. Упражнение не требует сильного напряжения рук, так как в действительности гирия двигается самостоятельно по инерции: студент лишь сопровождает ее руками в течение всего упражнения. 10-15 повторений по 3 подхода с отдыхом между ними.

3. Упражнение на координацию. «Прыжки в четыре точки»: студент должен мысленно нарисовать квадрат (обучающийся находится в его центре), по углам которого будут совершаться прыжки. Первой прыжок производится в ближний угол слева, после чего необходимо вернуться в центр квадрата. Далее следуют прыжки в остальные углы. Особенность упражнения заключается в том, что его можно выполнять продолжительное количество времени. Единственным препятствием может стать головокружение или физическое утомление. Время выполнения не ограничено.

4. Адаптационные упражнения. Полагаем, что этот блок может включать в себя целый комплекс упражнений, к которым следует отнести: глубокие выпады вперед/назад/вбок, поза «бабочки», повороты шеи, наклоны головы и так далее. Можно заменить все упражнения на румынскую тягу, выполняемую с помощью гири или гантели.

Весьма характерной особенностью занятий по физической культуре в российских ВУЗе является то, что в них полностью отсутствует лекционная (теоретическая) часть. В связи с этим, в учебные планы по семестрам, предлагается добавить цикл лекционных занятий, цель которых состоит в доведении до аудитории профессиональными педагогами о важности ведения здорового образа жизни и повышения двигательной активности студентов в свободное время.

Полагаем, что причинами, в силу которых студенты отказываются заниматься физической культурой вне ВУЗа – не отсутствие свободного времени, а субъективное ощущение того, что спорт обладает высоким порогом вхождения. По этой причине на таких занятиях необходимо проводить воспитательную и мотивационную

работу, в которую станет входить коллективное чтение и дальнейшее обсуждение литературы, имеющей непосредственное отношение к физической культуре. В качестве примера такой литературы следует привести книгу Ю. Власова «Справедливость силы», в которой советский тяжелоатлет анализирует свое противостояние с Ю. Жаботинским на Олимпийских играх в Токио 1964 года [2].

Кроме того, на теоретических занятиях по физической культуре целесообразным представляется изучение опыта спортсменов, которые изначально не обладали физическими кондициями, позволяющими им впоследствии продемонстрировать высокий спортивный результат. В качестве примера такой личности следует привести Владислава Ригерта, сына советского тяжелоатлета Давида Ригерта, который родился с рядом противопоказаний к занятиям спортом [6]. Несмотря на запрет врачей, В. Ригерт в детстве и юности посвятил значительное количество времени упражнениям со штангой, что позволило ему избавиться от болезней позвоночника. На сегодняшний день он является мастером спорта по тяжелой атлетике и тренером. Кроме того, на таких лекционных занятиях допустимо изучение опыта российских спортивных блогеров, например, Виктора Блуда, Кирилла Сарычева и других.

На основании вышеизложенного приходим к выводу о том, что повышение эффективности двигательной активности студентов российских ВУЗов требует внесения методических и организационных изменений в занятия по физической культуре. В частности, методические изменения должны коснуться содержания самих занятий. Так, в рамках работы была предложена авторская методика (структурированная программа физической культуры), которая станет включать в себя четыре вида упражнений: прыжки на скакалке, махи гири, упражнения на растяжку, «прыжки в четыре точки». Кроме того, было установлено, что в российских ВУЗах дисциплина «физическая культура» лишена теоретической части, что, как представляется имеет определенный потенциал для развития. Введение в ВУЗе лекционной части занятий по физической культуре, по нашему мнению, будет способствовать повышению мотивации студентов на занятия физкультурой вне учебного заведения. В качестве примеров, нами были выделены следующие инструменты: чтение и обсуждение спортивной литературы («Справедливость силы» Ю. Власова); изучение опыта тех спортсменов, кто не обладал изначально физическими возможностями для занятий спортом (В. Ригерт, родившийся с патологией позвоночника); просмотр российских блогеров (В. Блуд, К. Сарычев) и дальнейшее обсуждение их деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. В Минздраве заявили о росте числа россиян, систематически занимающихся спортом. [Электронный ресурс] // Доступ: <https://www.gazeta.ru/social/news/2022/02/03/17236465.shtml> (дата обращения: 12.10.2023).
2. Власов Ю.П. Справедливость силы: из истории высш. спорт. силы / Юрий Власов. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 304 с.
3. Все больше россиян занимаются спортом или физкультурой. [Электронный ресурс] // Доступ: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2023/02/14/962911-bolshe-rossiyan-zanimayutsya-sportom> (дата обращения: 12.10.2023).
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 380 с.
5. Прыжки на скакалке: виды и техника. [Электронный ресурс] // Доступ: <https://voen-pravo.ru/fizicheskaya-podgotovka/sport-and-health/pryzhki-na-skakalke-vidy-i-tehnika/> (дата обращения: 12.10.2023).
6. Ригерт Владислав. [Электронный ресурс] // Доступ: <https://thai-vacation.ru/rigert/> (дата обращения: 12.10.2023).
7. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.
8. Barnett L.M., Rush E., Brown H.L., Okely A.D., and others. Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and MetaAnalysis // *Sports Medicine*. - 2016. - № 46(11). - Pp. 1663-1688.
9. Charoensukmongkol P., Sasatanun P. Social media use for CRM and business performance satisfaction: The moderating roles of social skills and social media sales intensity. // *Asia Pacific Management Review*. - 2017. - № 22(1). - Pp. 25-34.
10. Dewi R., Verawati I. The effect of manipulative games to improve fundamental motor skills in elementary school students // *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*. - 2022. - № 10(01). - Pp. 24-37.
11. Han A., Fu A., Cogley S., Sanders R.H. Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review // *Journal of Science and Medicine in Sport*. - 2018. - № 21(1). - Pp. 89-102.
12. Haywood K.M., Getchell N. Life span motor development // 7 ed. USA: Human kinetics. - 2021.
13. Суханова, Е.Ю. Проблемы физического воспитания студентов, обучающихся в зооветеринарном вузе и возможные пути их решения / Е.Ю. Суханова, О.В. Антипов, Ю.Л. Першин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 466–470. – EDN OVCICC.
14. Штукин, Н.Н. Уровень двигательной активности студентов специальных медицинских групп в период самоизоляции / Н.Н. Штукин, Л.С. Карсека,

- Е.Ю. Суханова // Проблемы управления качеством образования : Сборник статей XV Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 21–22 ноября 2022 года / Под научной редакцией О.А. Стояровой . – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 228-232. – EDN JIZWNG.
15. Сурков, А.М. Современный подход повышения уровня физической подготовленности студентов / А.М. Сурков, Л.С. Карсека // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 154-158. – EDN GWETHH.

© Антипов Олег Владимирович (antipov\_ov@bk.ru), Першин Юрий Лаврентьевич (pershin1957@mail.ru),  
Гежа Роман Валерьевич (gezha.r@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московская государственная академия ветеринарной медицины  
и биотехнологии имени К.И. Скрябина