

2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М. : Terra-спорт, 2000. – 240 с.
3. Зотова, Ф.Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов. – Набережные Челны : [б.и.], 2002. – 141 с.
4. Мартиросов, Э.Г. Методы исследований в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 200 с.
5. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
6. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 103 с.
7. Хало, П.В. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : курс лекций / П.В. Хало. – Таганрог : Изд-во А.Н. Ступина, 2017. – 146 с.
8. Хало, П.В. Оценка предстартовой подготовки бегунов на дальние и средние дистанции на основе ЭЭГ-анализа / П.В. Хало, В.С. Кулаков, О.В. Илюшина // 27-я Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов, молодых ученых «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании». 22-23 апреля 2016 г. : материалы конференции. – Ростов, 2016. – С. 229-232.
9. Хало, П.В. Спортивное мастерство как функциональное состояние мозга / П.В. Хало, Г.В. Хвалебо, Ю.Ю. Щеткин // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. Гуманитарные науки. – 2015. – № 2. – С. 216-223.

REFERENCES

1. Davydova, N.S. (2012), "Technical system of complex structural and functional diagnostics of human movements", Reports of BSUIR, No. 4 (66), pp. 5-10.
2. Zelichenok, V.B., Nikitushkin, V.G. and Guba V.P. (2000), *Athletics: the selection criteria*, Terra-Sport, Moscow
3. Zotova, F.R., Mutaeva, I.Sh. and Pavlov, V.V. (2002), *Athletic selection and orientation*, Kam GIFK, Naberezhnye Chelny.
4. Martirosov, E.G. (1982), *Methods of research in sports anthropology*, Physical Culture and Sport, Moscow.
5. Ozolin, E.S. (2010), *Sprint run*, Man, Moscow
6. Siris, P.Z., Gaidarska, P.M. and Rachev K.I. (1998), *Selection and prediction of abilities in athletics*, Physical culture and sport, Moscow
7. Halo, P.V. (2017), *Fundamentals of scientific and methodological activities in the field of physical culture and sports: course of lectures*, publishing house of Stupin A.N., Taganrog.
8. Halo, P.V., Kulakov, V.S. and Ilyushina, O.V. (2016), "Evaluation of pre-start preparation of long-distance and middle distance runners based on EEG analysis", *Physical culture, sport and tourism in higher education*, Materials of 27-th all-Russian scientific-practical conference of students, postgraduates and young scientists, April 22-23, 2016, Rostov State Economic University (RINH), Rostov, 2016, pp. 229-232.
9. Halo, P.V., Khvalebo, G.V. and Shchetkin, Yu. Yu. (2015), "Sportsmanship as a functional state of the brain", *Bulletin of the Taganrog Institute named after A.P. Chekhov, Humanities*, No. 2, pp. 216-223.

Контактная информация: nabard@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 10.06.2019

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ АУДИТОРНОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВУЗЕ

Татьяна Анатольевна Хорошева, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой, Тольяттинский государственный университет; Дмитрий Игоревич Сурнин, кандидат педагогических наук, доцент, Тольяттинская академия управления

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные вопросы организации деятельности студентов физкультурно-спортивной направленности в форме аудиторной, внеаудиторной (самостоятельной) и научно-исследовательской работы в вузе, а также организационные меры по популяризации занятий физической культурой и спортом в студенческой среде, повышению эффективности системы

физического воспитания в вузе на основе интеграции всех форм физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, программа, самостоятельные занятия, студенты.

ORGANIZATION OF CLASSROOM AND INDEPENDENT SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Tatyana Anatolyevna Khorosheva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Department chair, Togliatti State University; Dmitry Igorevich Surnin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Togliatti Academy of Management

Annotation

The article deals with the topical issues of the organization of the students activity of sports orientation in the form of classroom, extracurricular (independent) and research work at the University, as well as organizational measures to promote physical culture and sports among the students, to improve the efficiency of physical education system at the University on the basis of integration of all forms of sports activities.

Keywords: physical culture, program, independent classes, students.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», укрепление здоровья и повышение уровня физического развития в системе учебно-образовательного процесса при подготовке высококвалифицированных специалистов является одной из первоочередных задач государственной политики, ввиду того, что процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к образовательной деятельности, но и к физической работоспособности, а, следовательно, и к здоровью студенческой молодежи. С целью укрепления здоровья студенческой молодежи, их гармоничного развития и реализации умственного (творческого) и физического потенциала необходимы четко организованные формы и комплексные технологии формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

В соответствии с вышесказанным, одной из актуальных задач является разработка технологии укрепления физического здоровья, профессионально-прикладной физической готовности, а также процесса стимулирования самостоятельной спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в процессе обучения в вузе [1].

Современная система высшего образования имеет в своей основе большую степень в свободе выбора методик и технологий как получения знаний, так и их передачи. С учетом анализа всех ФГОС ВО и действующих руководящих документов, при условии сохранения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках именно учебных образовательных дисциплин, можно говорить о необходимости реализации:

- в рамках Блока 1 в объеме не менее 72 академических часов / 2-х зачетных единиц обязательных занятий для студентов всех групп здоровья в форме лекций, семинаров, методико-практических занятий с объемом контактной работы не более 40% в очной форме обучения, 20% – в очно-заочной форме, 10% – в заочной форме;
- в рамках дисциплин Блока 1. В очной форме обучения в объеме не менее 328 академических часов в виде практических учебных или учебно-тренировочных занятий, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем программы бакалавриата (специалитета) [1].

Таким образом, основная формула обучения предполагает, что примерно одна треть времени, отведенного на изучение дисциплины, проходит в режиме контактной работы преподавателя и студента, а две трети предполагают активную самостоятельную работу студента по освоению учебных вопросов не только пройденного учебного материала, но и вопросов, вынесенных преподавателем, для самостоятельного изучения студентом. Правильно организованная самостоятельная работа студентов по дисциплинам (модулям) по

физической культуре и спорту является основой формирования как универсальных «физкультурных» компетенций (адаптивно-оздоровительной, коррекционно-оздоровительной, кондиционно-двигательной, профессионально-прикладной, рекреативно-спортивной) так и на сегодняшний день предлагаемых универсальных компетенций, формируемых средствами дисциплин (модулей) по физической культуре, направленных на самоорганизацию и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) [2].

В 2016 г. Министерством образования и науки Российской Федерации инициирован проект «Исследование реализации предмета (дисциплины) «Физическая культура» в ФГОС и удовлетворенности ее содержанием школьников и студентов образовательных организаций», направленный на приведение обучения физической культуре в базовой части основных и профессиональных образовательных программ в соответствие с новыми требованиями. По итогам исследования, в условиях перехода образовательных организаций на ФГОС нового поколения; были сформулированы следующие рекомендации и предложения, в частности образовательным организациям высшего образования:

- Обеспечить активное привлечение ресурсов внеурочной деятельности для повышения мотивации обучающихся в области приобщения к физической культуре и здоровому образу жизни.
- Пополнить арсенал используемых на занятиях форм, методов и средств обучения, активизировать интерактивную работу с обучающимися, не допущенными к практическим занятиям.
- Оптимизировать режим занятий и развивать спортивную инфраструктуру, принимая во внимание индивидуальные особенности здоровья обучающихся.
- Широко использовать контрольно-измерительные материалы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» при организации текущего и промежуточного контроля достижения обучающимися планируемых результатов освоения ОПОП [3].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с указанными выше рекомендациями и требованиями ФГОС3++, на основе анализа научно-методической литературы, многолетнего практического опыта организации физкультурно-спортивной деятельности, коллективом кафедры физической культуры ЧОУ ВО «Тольяттинская академия управления» (ТАУ или Академия) разработан поэтапный план (далее – План) мероприятий по популяризации занятий физической культурой и спортом в студенческой среде, повышению эффективности системы физического воспитания в вузе на основе интеграции всех форм физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

В частности, на первом этапе (август – октябрь 2018года) были реализованы следующие задачи:

1. Провести анализ, корректировку и апробацию рабочих программ дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в процессе реализации которых можно: а) оптимально использовать потенциал новых направлений и видов спорта на занятиях, для расширения спектра возможностей и интересов обучающихся в организации самостоятельной двигательной активности и успешной социализации; б) активно использовать контрольно-измерительные материалы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для организации мониторинга физического развития студентов; в) осуществлять текущий контроль знаний и практических умений у обучаемых с использованием материалов, предложенных для самостоятельного изучения и выполнения.

2. Привести в соответствие с нормативно-правовой документацией внутренние положения в области физической культуры и спорта, разработать локальные акты и учебно-методическое обеспечение по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время, используя материально-техническую базу Академии.

На втором этапе Плана (ноябрь 2018 – май 2019 гг.) предлагается:

1. Организовывать во внеучебное время проведение различных мастер-классов, с применением средств нетрадиционных для процесса физического воспитания Академии (пляжный гандбол, спортивное ориентирование, лыжный биатлон, кроссфит и др.) для повышения престижа дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с последующим расширением списка физкультурно-спортивных специализаций, практикуемых в вузе.

2. Совместно с Центром тестирования обеспечить участие студентов Академии в фестивалях и соревнованиях по программе ВФСК ГТО.

3. Активно привлекать студентов к учебно-исследовательской работе и научно-исследовательским изысканиям в сфере физической культуры и спорта.

На третьем этапе (июнь – сентябрь 2019 года) планируется:

1. Регулярно осуществлять мониторинг удовлетворенности обучающихся и их законных представителей организацией физкультурно-спортивной работы кафедры физической культуры в рамках как аудиторной, так и внеурочной (внеаудиторной) деятельности.

2. Разрабатывать и внедрять механизмы применения персонифицированной модели повышения квалификации преподавателей, реализующих образовательные программы физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности, чтобы обеспечить преподавателям самостоятельный выбор траектории своего профессионального развития с учетом интереса обучающихся и материально-техническими возможностями кафедры физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Согласно поставленных задач первого этапа Плана:

1. Внесены изменения в рабочие программы дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту. Особенностью программ является:

а) Возможность проведения текущего контроля во всех формах обучения с использованием единых контрольных материалов, в комплексе организовывать аудиторную и внеурочную (внеаудиторную) деятельность физкультурно-спортивной направленности и обеспечивать преемственность этих систем образовательного процесса на основе единой концептуальной базы.

б) Трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет: для очной формы обучения 20 часов лекций, 44 часа методико-практических занятий и 8 часов самостоятельной работы студента; для очно-заочной формы обучения 8 часов лекций, 8 часов методико-практических занятий и 56 часов самостоятельной работы студента; промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой для всех форм обучения.

в) Трудоемкость «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»: 328 академических часов как на очной (все аудиторные) так и на очно-заочной форме обучения (в том числе 96 аудиторных часов и 232 часа самостоятельной работы студентов).

д) Программа элективных курсов включает базовую часть дисциплины (обязательная для всех студентов) и вариативную (разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры, выбираемые студентом самостоятельно (по заявлению в каждом семестре). На каждый из выбранных курсов (видов спорта) предусматривается не менее 72 часов в 1 и 2 семестрах и по 72 часа в 3 и 4 семестрах (включая часы для самостоятельной подготовки) как на очной, так и на очно-заочной формах обучения.

2. В соответствие с Планом, Уставом Академии и федеральной нормативно-правовой документацией были переработаны локальные нормативные акты, регламентирующие порядок, особый порядок реализации дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту в том числе и особые условия для лиц с ОВЗ. В том числе определены основные положения и разработаны методические указания по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В рамках самостоятельных занятий, дополнительными (к типовым) задачами дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для студентов – будущих управленцев определены:

1. Индивидуализация физического воспитания (в плане самоопределения – разработка собственной программы дальнейшего физического совершенствования; в плане самоорганизации – разработка и реализация индивидуальных планов и тренингов);

2. Координация выполнения индивидуально разработанных режимов психофизических тренировок студентов.

К самостоятельным занятиям физической подготовкой, во внеучебное время, на базе спортивного комплекса Академии допускаются студенты: не имеющие медицинских противопоказаний; успешно прошедшие теоретическое тестирование по теме «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями»; владеющие методико–практическими умениями самоконтроля и оценки функционального состояния; ознакомленные под подпись с требованиями безопасности и оформившие письменное заявление на имя заведующего кафедрой физической культуры.

В связи с необходимостью подготовки студентов к самостоятельной творческой деятельности, формирования у них умений и навыков ведения учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы, кафедрой физической культуры Академии разработан план НИРС на 2018–2020годы. Наиболее актуальными направлениями исследований в области физической культуры и спорта на 2018–2019 учебный год определены:

- физкультурно-спортивный кластер как одно из перспективных направлений развития туризма в Самарской области;
- проблемы и перспективы развития студенческого спортивного движения (в т. ч. адаптивного спорта) в г. Тольятти;
- исследование мотивационно-стимулирующего компонента студентов вузов г. Тольятти к занятиям ФКиС, ВФСК ГТО, ЗОЖ [4].

Таким образом, в результате комплексной подготовки студентов (изучение дисциплин в форме аудиторной и самостоятельной деятельности физкультурно-спортивной направленности, НИРС):

1) Студент должен знать: основные принципы и механизмы работы с психосоматикой; принципы организации жизнедеятельности и методы самостоятельной общефизической подготовки; основные особенности научно-исследовательской и управленческой деятельности, требования, предъявляемые к психофизическому уровню управленца; основные особенности и требования фитнес-тренировок по моделированию и совершенствованию психосоматического уровня управленцев.

2) Студент должен уметь: использовать основные методы индивидуальной работы по моделированию психофизического состояния в соответствие с требованиями, предъявляемыми окружающей средой; работать с техниками ситуативного подбора и использовать средства психофизической подготовки в режимах мобилизации, восстановления и длительных усилий в учебной и практической деятельности.

3) Студент должен владеть: основами самоконтроля при занятиях физической культуры и спорта; индивидуальным набором средств физических и психосоматических тренировок. современными методами поиска, обработки и использования информации, освоить некоторые методы научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс активной организации самостоятельной физкультурно-спортивной студенческой молодежи во внеучебное время в комплексе с учебными занятиями дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» на основе выбора учебно-спортивной специализации, активными учебно-исследовательскими и научно-

исследовательскими изысканиями во многом могут повлиять на: заинтересованность студентов и преподавателей к различным формам организации физической культуры и спорта; формирование умений направленного использования физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, потребностей и мотивов к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также участия в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Порядок реализации дисциплин по физической культуре и спорту в контексте анализа изменений ФГОС ВО на современном этапе / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.Ф. Федорова, М.Б. Перельман // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 1 (167). – С. 11-17.
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 мая 2013г., регистрационный № 28534) // URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc/ (дата обращения: 11.01.2019).
3. Осокина, Е.С. Разработка инструментария всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в предмет (дисциплину) «Физическая культура» / Е.С. Осокина, Т.Н. Леван // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2016. – № 4 (134). – С. 198-204.
4. Усачев, Н.А. Актуальные вопросы НИР со студентами / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // *Запад–Россия–Восток: политическое, экономическое и культурное взаимодействие : сборник статей XII международной научно–практической конференции / Поволжский гос. ун–т сервиса.* – Тольятти, 2018. – С. 55-58.

REFERENCES

1. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova, L.B., Fedorova, L.F and Perelman, M.B. (2019), “The order of implementation of disciplines in physical culture and sport in the context of the analysis of changes in the federal state educational standard of higher education at the present stage”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 167, No 1, pp. 11-17.
 2. Osokina, E.S. and Levan T.N. (2016), “Development of tools of the All-Russian sociological study of the involvement of students in the discipline “Physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No 4, pp. 198–204.
 3. Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation (2013), *On approval of qualification levels for the purpose of developing draft professional standards*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc/.
 4. Usachev, N.A. and Surnin, D.I. (2018), “Actual questions of research with students”, *West – Russia – East: Political, Economic, and Cultural Interaction of the XII International Scientific Conference: collection works*, Togliatti, Samara region, April 18-19, Volga State University of Service, pp. 55–58
- Контактная информация:** surnindima@gmail.com

Статья поступила в редакцию 28.05.2019

УДК 796.011

МЫШЕЧНАЯ ПАМЯТЬ КАК ФИНАЛЬНАЯ СТАДИЯ МЫШЕЧНОЙ АДАПТАЦИИ

Виталий Николаевич Хребтищев, преподаватель, **Наталья Александровна Синельникова**, старший преподаватель, **Елена Юрьевна Шлюбуль**, доцент, **Римма Ивановна Ковтун**, старший преподаватель, **Евгений Николаевич Басов**, старший преподаватель, *Кубанский государственный технологический университет, г. Краснодар*

Аннотация

Авторы исследуют тему мышечной памяти. На базе Кубанского государственного технологического университета исследуют тему, которую не так давно стали раскрывать. Целью данного исследования является доказательство необходимости не только физического, но