

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО-ЮГРЫ  
БУ ВО ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА  
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ НАУКИ

# **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

*Сборник материалов  
XVI Всероссийской  
научно-практической конференции  
с международным участием*

Сургут  
СурГУ  
2017



**Дальнейшие перспективы использования и обобщения.** Применение индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры с обучающимися врожденной спортивной одаренностью, способствует высоким результатам при сдаче нормативов ВФСК «ГТО», тем самым повышает конкурентоспособность российского спорта, решая задачи «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [7].

### Литература

1. Бурина Г. Опыт работы с одаренными детьми на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://pedsovet.su/publ/48-1-0-6153>
2. Загуменнов В.О. Педагогические условия эффективности использования дифференцированного подхода на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. № 29. С. 163-167. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=27178507>
3. Информационно-научный WEB центр «Физическая культура, здоровье и спорт» [Электронный ресурс]. URL: <http://rosinwebc.ru/>
4. Казаков Д.М. Работа с одаренными детьми на уроках физической культуры в школе [Электронный ресурс]. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/dmitrii-mihailovich-kazakov/rabota-s-odarenymi-detmi-na-urokah-fizicheskoi-kultury.html>
5. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учеб. пособие. Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2005. 185 с.
6. Синявский Н.И. Садыков Р.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 4 (86). С.137-141.
7. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ о стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 07.08.2009 №1101-р. [Электронный ресурс]. URL: <http://garant.ru/products/ipo/prime/doc/96059/>

УДК 378

### СПОРТИВНО-МОТИВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ТОМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Изотченко Т.С., Кабачкова А.В.*

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,  
г. Томск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты использования спортивно-мотивационного проекта «Тренер-друг» в качестве дополнительного средства формирования здоровьесберегающей среды в Томском государственном университете. Итоговые количественные показатели проекта свидетельствуют о его успешном развитии. За время его реализации увеличилось не только количество, но и повысилось качество проведенных спортивных мероприятий, популяризирующих здоровый образ жизни и двигательную активность среди студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** двигательная активность, мотивация, проектная деятельность, здоровьесбережение



## SPORTS MOTIVATION PROJECT AS AN ADDITIONAL MEANS OF HEALTH PRESERVATION IN TOMSK STATE UNIVERSITY

*Izotchenko T.S., Kabachkova A.V.*

*National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of the use of the sports-motivation project "Coach-friend" as an additional means of forming health-saving environment in Tomsk State University. The final quantitative indicators of the project confirm its successful development. During its implementation not only the quantity, but also the quality of the sports events that promoted a healthy lifestyle and motor activity among students increased.

**Keywords:** motor activity, motivation, project activity, health conservation

**Введение.** В последнее время вопросом общественного здоровья обеспокоено не только научное сообщество, но и правительства многих стран. В связи с этим пересмотрены и приняты разнообразные законы, распоряжения и постановления правительства, с целью формирования здоровьесберегающих привычек у населения, которые будут способствовать воспитанию всесторонне развитого, гармоничного и работоспособного человека [1]. Например, в национальной Доктрине развития образования и в федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни [7]. Особая значимость здоровьесбережения прослеживается у молодежи, так как именно она наиболее подвержена негативному влиянию и изменениям в экономической, политической и социальной сферах нашего общества [8]. Вследствие чего, в процесс обучения детей и молодежи внедряются специальные образовательные технологии, которые в купе с благополучной здоровьесберегающей средой, дают положительный результат.

Здоровьесберегающая среда объединяет как окружающую, так и социальную среды, способствуя полноценному развитию личности и содействуя ее физическому, духовному и социальному благополучию [6]. При этом здоровьесберегающие технологии рассматриваются как совокупность педагогических приемов и методов, направленных на образование и сохранение здоровьесбережения детей и молодежи. Таким образом, ориентация на здоровьесберегающее обучение и воспитание является одной из приоритетных задач высшего образования в России [5].

**Цель исследования** – рассмотреть основные компоненты существующей здоровьесберегающей среды в Томском государственном университете и оценить роль спортивно-мотивационного проекта как дополнительного средства её формирования.

**Методика и организация исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы методы теоретического анализа учебной, методической и научной литературы, посвященной проблеме формирования здоровьесберегающей среды и реализации здоровьесберегающих технологий в условиях вуза, а также обобщение полученных результатов. На протяжении всего периода реализации спортивно-мотивационного проекта (весна 2015 г., весна 2016 г., осень 2016 г.) был проведен мониторинг количественных показателей, интервьюирование, как участников, так и их наставников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Е.И. Глебова (2005) утверждает, что «здоровьесбережение в образовательном пространстве вуза представляет собой процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, увеличение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей на основе осознания



студентом личной ответственности за свою двигательную активность» [2]. Также, она предлагает к рассмотрению базовую модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в образовательном пространстве вуза. Одним из ключевых блоков этой модели является *организация физкультурно-оздоровительной работы*, которая включает в себя полноценную и эффективную работу во всех группах здоровья (на уроках занятиях физической культуры, секциях), организацию лечебной физической культуры и динамических перемен, создание условий для работы спортивных секций и регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Безусловно, правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа является основой рациональной организации двигательного режима студентов [4], способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволяет повысить адаптивные возможности организма [3, 5, 8]. Для организации физкультурно-оздоровительной работы традиционно используются *физкультурно-оздоровительные технологии*, которые являются разновидностью здоровьесберегающих технологий согласно классификации Н.К. Смирнова (2002). Наряду с классическими подходами к организации урочной и внеурочной физкультурной деятельности, которые в настоящее время реализуются в системе физического воспитания (например, примерная схема организации системы здоровьесбережения в Томском государственном университете представлена на рисунке), важным является поиск и реализация дополнительных средств, способствующих устойчивому развитию здоровьесберегающей среды. В качестве такого средства могут выступить *спортивно-мотивационные проекты*. Так, на базе Томского государственного университета в 2015 году была проведена первая смена такого проекта, получившего название «ТРЕНЕР – ДРУГ» (его инициаторами выступили студенты).

Проведенный нами опрос студентов университета подтвердил необходимость поиска дополнительных подходов и технологий с целью совершенствования системы физического воспитания с учетом современных требований. Опрос был реализован с использованием интернет-технологий, а в качестве респондентов выступили 44 человека (более 80% – женщины) в возрасте от 17 до 30 лет (87% опрошенных в возрасте от 18 до 22 лет). Практически все респонденты посещали или посещают такую учебную дисциплину, как «Физическая культура», но только чуть менее 70% делали или делают это с удовольствием. По нашему мнению важными оказались результаты ответов на вопросы о понимании наличия подобного предмета в их учебной программе. 98% опрошенных знают, что систематические занятия физической культурой влияют на их организм, но только 76% догадываются о положительном влиянии двигательной активности на учебный процесс. При этом 12% респондентов полагают, что физическая культура никак не влияет на их учебно-образовательную деятельность.

Примерная схема организации системы здоровьесбережения в Томском государственном университете представлена на рисунке.

Итак, как было отмечено ранее на базе Томского государственного университета спортивно-мотивационный проект реализуется с 2015 года и по настоящее время. За прошедший период успешно были проведены три смены (84% студентов, принявших участие в опросе) знали об этом проекте, а более половины из них даже принимали в нем участие. Основная идея проекта «ТРЕНЕР – ДРУГ» (подробнее о проекте на официальном сайте <http://trenchdrug.wixsite.com/trenchdrug> и ВКонтате <https://vk.com/trenchdrug>) заключается в создании площадки взаимодействия студентов, спортсменов, тренеров и диетологов, направленной на повышение стремления молодежи к здоровому образу жизни и занятию физической культурой.



Рис. Примерная схема организации системы здоровьесбережения в Томском государственном университете (ТГУ)

В качестве мотивирующего фактора выступает реальная личность, обладающая необходимыми профессиональными компетенциями. По сути, основными задачами проекта стали объединение спортсменов Томска и Томской области, томских организаций, сообществ и молодежи в единое спортивно-мотивационное пространство и усиление пропаганды здорового образа жизни и волонтерской деятельности среди студенческого сообщества.

За прошедшие три смены проекта было подано 720 заявок, из которых прошли отбор и приняли участие непосредственно 208 студентов университета (чуть менее 30%). При этом в первой смене приняли участие 7 чел., а уже во второй смене – 108 чел. Количество привлекаемых наставников во второй (27 чел.) и третьей (26 чел.) сменах возросло практически в 4 раза по сравнению с первой сменой (7 чел.). В рамках проектных смен были организованы 14 общих мероприятий (например, акция-открытия проекта, семинары «О здоровом питании» и «Практика здорового питания» и т.д.). Продвижение проекта в социальных сетях привело к охвату аудитории до 48 тыс. чел. во второй смене и привлечению партнеров (тренажерные залы, магазин спортивного питания, школа правильного бега, автошкола и танцевальная школа). Участник проекта дополнительно принимали участие в различных спортивных мероприятиях, проводимых на базе университета. Итогом третьей смены стало уже дополнительное обучение наставников на кампусном курсе университета «Основы проектной деятельности в сфере спорта и здорового образа жизни». Таким образом, к факторам, способствующим продвижению этого проекта, а как следствие увеличению подаваемых заявок на участие, можно отнести:

- хорошо проведенную первую смену проекта;
- положительные отзывы о проекте от участников и наставников;
- привлечение новых наставников и увеличение числа спортивных направлений;
- привлечение новых партнеров, широко известных в г. Томске и имеющих хорошую материальную базу для занятий физической культурой и спортом;



– проведенная организаторами работа по продвижению проекта в социальных сетях и в студенческом пространстве вуза.

Очевидным преимуществом проекта «ТРЕНЕР – ДРУГ» является то, что он дает возможность как участникам, так и наставникам, реализовываться и совершенствоваться в выбранном ими спортивном направлении. Например, наставница второй смены проекта Екатерина Ступаренко в своем интервью отмечает: «Помогает ли проект в реализации твоих целей? - Думаю, отчасти да. Я кручусь сейчас в сфере спорта, это наталкивает на размышления о развитии в этом направлении. За время участия в проекте устроилась на работу в Power Club Original инструктором по групповым занятиям, веду набор на платные занятия в своем университете. Фактически, из наставника мини-группы проекта «ТРЕНЕР – ДРУГ» я стала тренером». Участница второй смены, Римма Хохлова, работала в составе мини-группы по волейболу и на своей страничке в социальных сетях пишет, что после тренировок в рамках проекта, ее приняли в сборную команду университета по волейболу, и она выступила на соревнованиях в качестве полноценного игрока. Проект дает участникам толчок и мотивацию к занятиям физической культурой, соблюдению основ здорового образа жизни и правильному питанию. Также участнику оказывается дружественная поддержка во всех его начинаниях, наставники не дают участнику сдаться, начать пропускать тренировки и употреблять продукты, которые являются вредными для их организма.

**Заключение.** В общем понимании, здоровьесбережение выражает взаимосвязь и взаимодействие факторов окружающей и образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека. Исходя из этого, здоровьесберегающей средой будет являться среда, в которой созданы условия, для формирования гармоничной и всесторонне развитой, здоровой и работоспособной личности. При этом проект, как инструмент решения поставленной задачи, является одним из основных способов замотивировать молодежь на переход к здоровому образу жизни. Поэтому, проектная деятельность в вузе может быть использована, как дополнительное средство формирования здоровьесберегающей среды. Количественные показатели спортивно-мотивационного проекта «ТРЕНЕР – ДРУГ» (Томский государственный университет) свидетельствуют о его успешном реализации. С каждой сменой увеличивается количество подаваемых заявок на участие, более чем в 2,5 раза. Увеличивается количество и качество проведенных мероприятий, которые привлекают все большее количество людей к здоровому образу жизни. Так, например, охват аудитории после второй смены проекта вырос в 9,5 раз и составил 48 тыс. человек.

### Литература

1. Артеменков А.А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения // Здравоохранение РФ. 2012. №1. С. 47-49.
2. Глебова Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: автореферат ... док. пед. наук. Екатеринбург, 2005. 21 с.
3. Кабачкова А.В., Капилевич Л.В. Мониторинг функционального состояния студентов младших курсов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 30.
4. Капилевич Л.В., Шилько В.Г., Кабачкова А.В. Физиологический мониторинг и мониторинг здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания студентов // Бюллетень сибирской медицины. 2011. Т. 10. № 4. С. 76-81.
5. Мелешкова Н.А., Григорьева С.А., Букреева Н.А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза // Народ-





ное образование. Педагогика. Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. №1 (21). С. 161-164.

6. Понятие «здоровьесберегающая среда» [Электронный ресурс]. URL: [http://studbooks.net/1955024/pedagogika/ponyatie\\_zdorovesberegayuschaya\\_sreda](http://studbooks.net/1955024/pedagogika/ponyatie_zdorovesberegayuschaya_sreda) (дата обращения: 12.10.2017).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. N 751 г. Москва «О национальной доктрине образования в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2000/10/11/doktrina-dok.html/> (дата обращения: 04.04.2017).

8. Потовская Е.С., Кабачкова А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи // В мире научных открытий. 2010. № 4-9. С. 119-120.

УДК 796.06

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНТОВ

*Кожемякина А.П.*

*Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва, Россия*

**Аннотация.** Физическая культура и спорт являются эффективными способами сохранения и укрепления здоровья населения. В статье рассматриваются актуальные проблемы внедрения и реализации комплекса «ГТО» среди молодежи. Проведенное исследование среди студентов российских ВУЗов позволило определить отношение студентов к комплексу ГТО, а также проанализировать основные причины, мотивирующие к сдаче нормативов. Для популяризации комплекса ГТО предложены различные меры, которые позволят приобщить студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также участию в сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, комплекс ГТО, студенческий спорт

### RECENT PROBLEMS OF THE IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORT COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENSE" AMONG STUDENTS

*Kozhemyakina A.P.*

*Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia*

**Abstract.** Physical culture and sports are effective ways of preserving and strengthening the health of the population. The article considers recent problems of introduction and realization of the complex of "Ready for Labour and Defence (GTO)" among youth. The conducted research among students of Russian universities allowed us to determine students' attitude to the GTO complex, as well as to analyze the main reasons motivating to pass the test for the qualifying standards of GTO. To popularize the complex, various measures have been proposed that will allow engaging students in physical culture and sports, as well as passing the test for the qualifying standards of GTO.

**Keywords:** physical culture and sport, GTO complex, student sport