

Мухамбет Ж.С.^а, Авсиевич В.Н.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Мухамбет Жасын Серикбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

Практические рекомендации по организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях

Аннотация. В статье представлены практические рекомендации по организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях и авторские методические комплексы упражнений спортивной направленности. Дано определение термина спортивная нагрузка применительно к организации занятий данным видом деятельности. Основным концептуальным положением методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений выступает интеграция предмета физическая культура с самостоятельными занятиями спортом, что должно являться основным компонентом содержания занятий физическими упражнениями, которая должна соответствовать интересам студенческой молодежи. Представленные в методических комплексах упражнения позволяют задействовать максимальное количество мышечных групп опорно-двигательного аппарата и максимально включить в работу кардио-респираторную систему, что в свою очередь положительно действует на адаптационные функции организма и общие метаболические процессы функциональной системы. Все это достигается при минимальном количестве используемых упражнений и минимальных затратах времени.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, методические комплексы упражнений, студенты, высшие учебные заведения.

Mukhambet Zhassyn Serikbayuli, Avsiyevich Vitaliy Nikolayevich

Practical recommendations for organizing independent physical culture and sports activities of students in higher educational institutions

Abstract. The article presents practical recommendations on the organization of independent physical culture and sports activities of students in higher educational institutions and the author's methodological complexes of exercises of a sports orientation. The definition of the term sports load in relation to the organization of classes in this type of activity is given. The main conceptual position of the methodological support of physical culture and sports activities of students of higher educational institutions is the integration of the subject of physical culture with independent sports, which should be the main component of the content of physical exercises, which should meet the interests of students. The exercises presented in the methodological complexes allow you to use the maximum number of muscle groups of the musculoskeletal system and to include the cardio-respiratory system as much as possible, which in turn has a positive effect on the adaptive functions of the body and the general metabolic processes of the functional system. All this is achieved with a minimum number of exercises used and a minimum investment of time.

Key words: physical culture and sports activities, methodological complexes of exercises, students, higher educational institutions.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

Жоғары оқу орындарында студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық қызметін ұйымдастыру бойынша практикалық ұсынымдар

Аңдатпа. Мақалада жоғары оқу орындарында студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық қызметін ұйымдастыру бойынша практикалық ұсынымдар және спорттық бағыттағы жаттығулардың авторлық әдістемелік кешендері ұсынылған. Спорттық жүктеме терминінің осы қызмет түрімен айналысуды ұйымдастыруға қатысты анықтамасы берілген. Жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорт қызметін әдістемелік қамтамасыз етудің негізгі тұжырымдамалық ережесі дене шынықтыру пәнінің спортпен өз бетінше шұғылдануымен интеграциялануы болып табылады, бұл дене жаттығулармен шұғылдану мазмұнының негізгі компоненті болып табылады, ол студент жастардың мүдделеріне сәйкес келуге тиіс. Әдістемелік кешендерде ұсынылған жаттығулар тірек-қимыл аппаратының бұлшық ет топтарының ең көп санын іске қосуға және кардио-респираторлық жүйені жұмысқа барынша қосуға мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде ағзаның бейімделу функциялары мен функционалдық жүйенің жалпы метаболикалық процестеріне оң әсерін тигізеді. Мұның бәрі пайдаланылатын жаттығулардың ең аз саны және ең аз уақыт шығындары кезінде қол жеткізіледі.

Түйін сөздер: дене шынықтыру-спорт қызметі, жаттығулардың әдістемелік кешендері, студенттер, жоғары оқу орындары.

Введение. Актуальность исследования определяет и тот факт, что в существующей педагогической практике высших учебных заведений Казахстана основная часть физкультурно-спортивных мероприятий не формируют и не развивают у студентов мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности применяемыми средствами и методами физической культуры в рамках дисциплины и дополнительных спортивных процедур [1].

Как одна из проблем системы образования в Казахстане, в разрезе развития массового детского спорта и привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, данный аспект отражен в Концепции развития отрасли до 2025 года и сформулирован как - непредусмотренность механизмов мотивации занятиями массовой физической культурой и спортом [2, 3].

Кроме обще дидактических принципов обучения и воспитания, основными принципами физического воспитания студентов является оздоровительная и профессионально-прикладная направленность. Дисциплина «Физическое культура» в высшей школе является обязательной независимо от профиля учебного заведения, однако главными задачами ее является укрепление здоровья и физическое совершенствование студентов, а также их психофизиологическая подготовка к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Однако количество часов, предусмотренных учебным планом, на физическое воспитание студенчества, не способно в определенной степени решать вышеуказанные задачи, что актуализирует необходимость использования самостоятельной деятельности молодежи. Это, в свою очередь, требует наличия у студентов специальных знаний, умений и навыков к осуществлению физического самосовершенствования, положительного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, что предопределяет необходимость применения соответствующих мер в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях [4].

Важным условием, определяющим эффективность обучения в высших учебных заведениях, является высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов и их учебно-трудовая активность студентов. Физическая и умственная работоспособность взаимосвязаны. Работоспособность будущего специалиста выражается в способности выполнять определенную работу и обусловлена уровнем его физических и психофизиологических воз-

можностей, а также состоянием здоровья и профессиональной подготовленностью.

В настоящее время в высших учебных заведениях Казахстана отмечается невысокая активность студенческой молодежи в плане физкультурно-спортивной деятельности, которая связана с несформированностью и недооценкой мотивационно-ценностного отношения к данному виду деятельности.

Многие факторы указывают на общее снижение физической работоспособности студенческой молодежи по объективным причинам (социальный уровень жизни, экология, низкий уровень здоровья и двигательных возможностей абитуриентов и тому подобное). Количественная характеристика физической работоспособности необходима для организации процесса физического воспитания, прогнозирования и планирования учебных нагрузок, организации двигательного режима студентов.

Единую инфраструктуру физкультурно-спортивного развития студенческой молодежи можно сформировать при условии, когда инновационные разработки, соответствующие определенным условиям высших учебных заведений, будут комплементарно дополнять классические утвердившиеся и эффективные методики и создавать особую среду, в которой вне зависимости от начального уровня физического развития и опыта тренировочной и соревновательной деятельности, каждый студент в той или иной мере будет вовлекаться в студенческую спортивную жизнь.

Целесообразность реформации психолого-педагогического предназначения занятий физической культурой и спортом в исчерпывающем формировании личности студенческой молодежи определило изменения условий не только к управлению учебно-тренировочным процессом их физической подготовки, но и к переоценке статусного состояния предмета «физическая культура», отображающего сущность и современное содержание физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях.

В данном контексте спортивная нагрузка будет являться видом физической нагрузки, направленной на повышение двигательной активности студентов вузов, выходящим за рамки традиционной системы организации занятий физической культурой за счет включения специальных комплексов физических упражнений спортивной ориентации и нацеленным на повышение мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

При этом интеграция предмета физическая культура с самостоятельными занятиями спортом должно явиться основным компонентом содержания занятий физическими упражнениями которая должна соответствовать интересам студенческой молодежи.

Целью исследования явилась разработка практических рекомендаций по организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях и авторских методических комплексов упражнений спортивной направленности.

Методы и организация исследования. В рамках проведенного диссертационного исследования и изучения влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения, разработаны специальные методические указания и комплексы упражнений, а также обоснована теоретическая модель методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и проведена практическая проверка разработанной методики в педагогических условиях, обеспечивающих регистрацию изменений динамики таких показателей как: структура мотивации, соматическое здоровье, физическая работоспособность, психофизиологические показатели развития организма студентов в условиях педагогического эксперимента [1, с. 86-137; 5]. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом представлена в публикации в 2021 г. [6].

Основным методом исследования явился естественный педагогический эксперимент. Данный метод использовался для объективной и доказательной проверки достоверности исследования.

В контрольную группу и экспериментальную группу были включены студенты одного из педагогических вузов РК по направлению общая и предметная педагогика в количестве 50 студентов в каждой группе в равной гендерной пропорции.

В контрольной группе проводились занятия по общепринятой (стандартной) методике высших учебных заведений, в экспериментальной группе проводились занятия по разработанной методике формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности с применением специальных методических указаний и разработанных комплексов упражнений спортивной направленности.

В результате формирующего этапа педагогического эксперимента проведена проверка показателей соматического здоровья, физической работоспособности, общих и специальных профессионально важных двигательных и психофизиологических показателей развития организма, оценена их динамика и определена ее достоверность у студентов обеих групп.

Результаты экспериментального обоснования разработанной методики представлены в публикации авторов данной статьи в научном журнале Retos (Испания) в январе 2021. В результате проведенного эксперимента доказана более высокая степень результативности методики интегрирующей занятия физической культурой с занятиями спортом по сравнению с существующими педагогическими подходами к процессу физического воспитания и обосновывается необходимость взаимосвязи в высших учебных заведениях предметной области физической культуры как компонента образовательной системы и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи [7].

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность внедрения методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию оценивается с учетом двух условий: 1) сформированностью готовности к осуществлению самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, включающий уровень мотивации, теоретико-методической подготовленности и привлечения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; 2) повышения эффективности процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. На данном основании, рекомендуется следующее:

1. Разработать на уровне каждого отдельного взятого высшего учебного заведения нормативные документы (положения), которые бы регламентировали физкультурно-спортивную деятельность и одновременно являлись мотивационными стимулами. Данные нормативные документы должны регулировать как саму физкультурно-спортивную деятельность в вузе, так и статус студентов-спортсменов.

2. Проведение на постоянной основе анкетирования и опросов для определения уровня вовлеченности и диапазона индивидуальных потребностей в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью студентов высших учебных заведений.

3. Изменение двигательного режима студентов за счет увеличения часов по предмету физическая культура и спорт.

4. Введение в учебную программу вузов дополнительных факультативных часов, обеспечивающих оптимальный уровень двигательной активности с ориентацией на определенные виды спорта, в том числе и за счет теоретических занятий.

5. Выпуск специальной литературы, объясняющей студентам целесообразность повышения двигательной активности за счет занятий физической культурой и спортом.

6. Организация спортивных (тренажерных) залов или воркаут-площадок в каждом студенческом общежитии, что значительно повысит доступность занятиями спортом для студентов.

7. Введение в расписание обязательной физкультурной паузы между учебными занятиями в высших учебных заведениях.

8. Для роста эффективности менеджмента физкультурно-спортивной деятельности по развитию студенческого спорта необходимо реализовывать на постоянной основе информационно-пропагандистскую работу по освещению результатов успешных выступлений учащихся из числа студентов высших учебных заведений

на соревнованиях различного уровня.

9. Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов через выполнение норм и требований президентских тестов.

10. Внедрение в педагогическую практику вузов современных информационных образовательных технологий, ориентированных на повышение уровня информационной обеспеченности по наиболее модным, востребованным, доступным и массовым видам спорта с обязательными элементами социально-психологического воздействия, нацеленными на развитие студенческого спорта и формирование желания к самостоятельным занятиям.

11. Проведение массовых студенческих соревнований по различным видам спорта с возможностью участия студентов с низкой физической подготовленностью.

Данные аспекты должны стать основой формирования готовности к осуществлению самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студенческой молодежи.

Специальные методические указания и разработанные комплексы упражнений спортивной направленности представлены в таблицах 1–5.

Таблица 1 - Методический комплекс упражнений для утренней гимнастики студентов

№	Упражнение	Порядок выполнения	Методические указания
1	Ходьба на месте	2–3 минуты	Темп увеличивается после 1 минуты выполнения упражнения
2	Подъем рук через стороны от бедра над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые.
3	Подъем рук перед собой от бедра над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые
4	Прогиб назад с подъемом рук над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые собраны в замок
5	Наклон вперед до касания пола	15 повторений	Исходное положение – стоя
6	Наклоны в стороны	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки на поясе
7	Круговые вращения головой	5 раз в каждую сторону попеременно (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя – ноги на ширине плеч. 2. При наличии нарушений работы вестибулярного аппарата запрещается закрывать глаза. 3. При наличии остеохондроза голову далеко назад не запрокидывать
8	Глубокие приседания	15–20 раз после выполнения упражнения отдых	1. Исходное положение стоя – ноги на ширине плеч

Продолжение таблицы 1

		1 минута затем переход к следующему упражнению	2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2–2,5см) 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении приседаний должна быть ровной
9	Отжимания от пола	10–15 раз	1. Исходное положение параллельно пола, опора на прямые руки на ширине плеч 2. При опускании вдох, при подъеме выдох 3. Девушки могут выполнять упражнение от скамьи (стула) либо с колен
10	Ходьба на месте	1 минута	Темп медленный

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений для утренней гимнастики выполнять на голодный желудок (до завтрака).
2. Избегать резких рывковых движений при выполнении упражнений.
3. Отдых между упражнениями выполняется только после приседаний.
4. Соблюдать ежедневную регулярность выполнения утренней зарядки.
5. После зарядки принять душ и позавтракать.

Таблица 2 - Методический комплекс упражнений для физкультурной паузы между учебными занятиями студентов в вузах

№	Вовлекаемый отдел опорно-двигательного аппарата	Упражнение	Порядок выполнения	Методические указания
1	Шейный отдел позвоночника	1. Повороты головы вправо и влево.	5 раз в каждую сторону попеременно	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. При наличии нарушений работы вестибулярного аппарата запрещается закрывать глаза 3. При наличии остеохондроза голову далеко назад не запрокидывать
		2. Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево.	5 раз в каждую сторону попеременно	
		3. Круговые вращения головой	5 раз в каждую сторону попеременно (повторить 2 раза)	
2	Плечевые суставы	1. Вращение руками в плечевом суставе	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. Сохранять туловище прямым и неподвижным 3. Вращения выполнять в динамичном режиме
3	Локтевые суставы	1. Вращения согнутыми в локтях руками	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение – стоя, руки согнуты в локтевых суставах параллельно полу 2. Вращения выполнять в динамичном режиме
4	Лучезапястные суставы	1. Вращательные движения кистями по и против часовой стрелки	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч Руки вытянуты перед собой 2. Вращения выполнять в динамичном режиме
5	Тазобедренные суставы	1. Вращение тазом	Попеременно в каждую сторону по 30 сек	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч. Руки на боках

Продолжение таблицы 2

6	Коленные суставы	1. Круговые движения коленями	Попеременно в каждую сторону по 30 сек	1. Исходное положение - ноги вместе согнуты в коленях на комфортную высоту. Ладони выше коленей
7	Голеностопные суставы	1. Круговые вращения в голеностопном суставе	1. Поднимается левая нога. Выполняется 20 вращательных движений ступни наружу. Нога возвращается на пол. Выполняется то же движение правой стопой	1. Исходное положение – стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
Общие рекомендации: 1. При выполнении всех упражнений физкультурной паузы дыхание произвольное и без задержек. 2. Отдых между упражнениями отсутствует				

Таблица 3 - Методический комплекс упражнений для системного воздействия на организм студентов, применяемый в домашних условиях (в условиях общежитий при отсутствии наличия тренажерных залов), без специального инвентаря 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	Разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Отжимание от пола	5 подходов по 20–30 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	3 подхода по 10–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	1. Исходное положение – тело параллельно пола, опора на прямые руки на ширине плеч 2. При опускании – вдох, при подъеме выдох. Дыхание без задержек. 3. Девушки могут выполнять упражнение от скамьи (стула) либо с колен
3	Глубокие приседания	5 подходов по 20–30 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	3 подхода по 10–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	1. Исходное положение – стоя – ноги на ширине плеч 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2–2,5 см) 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении приседаний должна быть ровной
4	Выпады фронтальные	5 подходов по 12–15 раз для каждой ноги Отдых между подходами 1,5–2 минуты	3 подхода по 8–10 раз для каждой ноги Отдых между подходами 1,5–2 минуты	1. Исходное положение стоя, спина прямая, ноги стоят параллельно друг другу 2. Выполнять без перерыва между правой и левой ногой 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
5	Планка на локтях	30 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 4 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 60–120 секунд	15 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 3 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 45–90 секунд	1. Исходное положение – горизонтальное положение тела с опорой на локти и пальцы ног. Тело принимает положение прямой линии без прогибов. 2. Дыхание медленное, глубокое, без задержек

Продолжение таблицы 3

6	«Берпи»	5–10 раз с постепенным увеличением до 40 раз	5–10 раз с постепенным увеличением до 30 раз. При низком уровне физической подготовленности студенты 1–2 неделю выполняют упражнение без выпрыгиваний; 3–4 неделю – с выпрыгиваниями без отжиманий; 4–5 неделю в полном объеме	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов.
7	Скручивание для мышц брюшного пресса	4 подхода по 20–30 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	3 подхода по 10–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	1. Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, таз прижат к полу 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
<p>Общие рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5–2 часов после приема пищи. 2. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном. 3. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом). 4. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота). 5. Студентам, которые не могут выполнить требуемое количество подходов и повторений комплекса, рекомендуется выполнять их максимально возможное число с постепенным увеличением. 6. Тренировки в домашних условиях обязательно должны выполняться в спортивной форме одежды. 				

Таблица 4 - Методический комплекс упражнений для выполнения в условиях спортивных комплексов в вузах и студенческих общежитиях (при наличии тренажерных залов) применяемый 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	Общая разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Приседание со штангой на плечах	5 подходов по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	3 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	1. Исходное положение - стоя – ноги на ширине плеч, носки расставлены слегка в стороны 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2–2,5см 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении должна быть ровной 5. Избегать мышечного «отскока» в нижней точке амплитуды 6. Глубина приседа производится ниже параллели бедра с полом на 5–6 см
3	Становая тяга со штангой	5 подходов по 6–8 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	3 подхода по 6–8 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	1. Упражнение выполняется в классическом стиле. Исходное положение - стоя – ноги на ширине плеч, носки расставлены слегка в стороны

Продолжение таблицы 4

				<p>2. Спина при выполнении должна быть ровной</p> <p>3. Избегать отбива штанги от пола в нижней точке амплитуды</p> <p>4. Избегать рывка при отрыве штанги от пола</p> <p>5. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох</p>
4	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	5 подходов по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	3 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	<p>1. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Ноги согнуты в коленях с полной опорой на обе стопы.</p> <p>2. Ширина хвата по контролю угла в локтевом суставе -угол должен составлять 90 градусов)</p> <p>3. Избегать отбива штанги в нижней точке амплитуды движения</p> <p>4. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох</p>
5	Подтягивание на перекладине	На высокой перекладине - 4 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2–3 минуты	На низкой перекладине -3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2–3 минуты	<p>1. Исходное положение – вис на перекладине.</p> <p>2. Ширина хвата перекладины на 4–5 см шире уровня плеч с каждой стороны</p> <p>3. Девушки выполняют подтягивания с опорой на ноги для облегчения выполнения упражнения</p> <p>4. Избегать продолжительного провисания в нижней точке амплитуды движения</p> <p>5. При низком уровне силовых качеств, который не позволяет выполнять упражнение в классическом режиме, юноши и девушки могут использовать обратный хват на перекладине, что значительно облегчит выполнение упражнения</p> <p>6. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох</p>
6	Жим штанги стоя	3 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	2 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	<p>1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч</p> <p>2. Ширина хвата штанги на 4–5 см шире уровня плеч с каждой стороны</p> <p>3. Избегать отбива штанги в нижней точке амплитуды движения</p> <p>4. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох</p>
7	Подъем штанги стоя на двухглавую мышцу плеча (бицепс)	3 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	2 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	<p>1. Исходное положение - стоя – ноги на ширине плеч</p> <p>2. Ширина хвата штанги на ширине плеч</p> <p>3. Избегать раскачивания тела во время выполнения упражнения</p> <p>4. Не допускать подрыва штанги («читинга») с целью выполнить большее количество повторений</p>
				<p>5. Не загибать кисти во внутрь при подъеме штанги</p> <p>6. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох</p>

Продолжение таблицы 4

8	Разгибание рук в положении лежа на горизонтальной скамье («французский жим») на трехглавую мышцу плеча (трицепс)	3 подхода по 10–12 раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	2 подхода по 10–12 раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	1. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Ноги согнуты в коленях с полной опорой на обе стопы. 2. Ширина хвата штанги - 20 см между ладонями 3. Штанга опускается за голову, избегая отбива в нижней точке амплитуды движения 4. Локти разводить в стороны или сводить внутрь недопустимо 5. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох
9	Подъем со штангой на носки стоя (для развития мышц голени)	4 подхода по 12–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	3 подхода по 12–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч, положение носков меняется в каждом подходе (вовнутрь, наружу, параллельно друг друга) 2. Ноги в коленях сгибать при выполнении упражнения запрещается 3. Дыхание произвольное
10	Скручивание для мышц брюшного пресса	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	1. Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, таз прижат к полу 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
11	«Берпи»	15–20 раз с постепенным увеличением до 40 раз	10–15 раз с постепенным увеличением до 30 раз.	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов. 4. Для поддержания аэробного режима выполнения данного упражнения категорически запрещается задержка дыхания

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5–2 часов после приема пищи.
2. После выполнения общей разминки, в каждом отдельном упражнении выполняется 2 подхода с пустым грифом штанги для специальной разминки.
3. Весовая нагрузка подбирается индивидуально для каждого студента в каждом упражнении. Вес, который студент в состоянии поднять требуемое количество раз согласно методическим указаниям является оптимальным. Повышение весовой нагрузки производить не более чем на 5% от свободно выполняемой не чаще 1 раза в неделю.
4. Для студентов астенического типа телосложения рекомендуется снижение количества повторений во всех упражнениях до шести.
5. Для студентов с избыточной массой тела рекомендуется увеличивать нагрузку прежде всего не за счет увеличения веса снаряда (штанги), а за счет постепенного увеличения количества повторений на 50%.
6. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.
7. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).
8. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).

9. Избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений.
10. Не рекомендуется увеличивать количество подходов и упражнений ранее чем через год систематических занятий.
11. При возникновении острых заболеваний занятия необходимо прекратить (возобновлять занятия необходимо при полном выздоровлении, первые 2–3 занятия после выздоровления выполнять при минимальной весовой нагрузке).

Таблица 5 - Методический комплекс упражнений для выполнения студентами на воркаут-площадках в высших учебных заведениях применяемый 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	2	3	4	5
1	Общая разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Подтягивание на перекладине	На высокой перекладине - 5 подходов на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	На низкой перекладине (перекладине брусьев) - 3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – вис на перекладине. 2. Ширина хвата на каждой тренировке меняется от узкого до широкого. 3. Девушки могут выполнять подтягивания с опорой на ноги для облегчения выполнения упражнения 4. При низком уровне силовых качеств, который не позволяет выполнять упражнение в классическом режиме, юноши и девушки могут использовать обратный хват на перекладине, что значительно облегчит выполнение упражнения 5. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
3	Отжимание на брусьях	5 подходов на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – туловище между брусьями, с опорой на прямые руки, хват - ладони во внутрь 2. Девушками упражнение выполняется на низкой перекладине для отжиманий 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
4	Подъем туловища на наклонной доске для мышц брюшного пресса	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - лежа на доске, ноги прямые, таз прижат к поверхности доски. 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
5	«Берпи»	15-20 раз с постепенным увеличением до 40 раз	10-15 раз с постепенным увеличением до 30 раз.	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов. 4. Для поддержания аэробного режима выполнения данного упражнения категорически запрещается задержка дыхания

Продолжение таблицы 5

6	Поднятие ног из положения виса на перекладине	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	1. Исходное положение – вис на высокой перекладине, руки выпрямлены полностью, подъем ног осуществляется при их полном выпрямленном положении до максимально возможной точки в верхней части амплитуды движения. 2. Юноши данное упражнение могут выполнять на брусках. Исходное положение – туловище между брусками, с опорой на прямые руки, хват – ладони во внутрь.
7	«Планка на локтях»	30 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 4 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 60–120 секунд	15 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 3 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 45–90 секунд	1. Исходное положение -горизонтальное положение тела с опорой на локти и пальцы ног. Тело принимает положение прямой линии без прогибов. 2. Дыхание медленное, глубокое, без задержек

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5–2 часов после приема пищи
2. Необходимо держать дистанцию между тренирующимися, чтобы не травмировать и не травмироваться при выполнении упражнений.
3. Запрещается менять технику выполнения упражнений.
4. Необходимо соблюдать выполнение исходных положений.
5. Запрещается выполнение упражнений с резкими рывками.
6. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.
7. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).
8. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).
9. Избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений.
11. При возникновении острых заболеваний занятия необходимо прекратить (возобновлять занятия необходимо при полном выздоровлении, первые 2–3 занятия после выздоровления выполнять при минимальной весовой нагрузке).
12. Выполнение упражнений на воркаут-площадках при минусовой температуре запрещается. При температуре ниже +12 градусов (С°), рекомендуется проводить занятия в теплой одежде с хорошими водоотводящими качествами (для своевременного удаления пота).

Представленные в методических комплексах упражнения позволяют задействовать максимальное количество мышечных групп опорно-двигательного аппарата и максимально включить в работу кардио-респираторную систему, что в свою очередь положительно действует на адаптационные функции организма и общие метаболические процессы функциональной системы. Все это достигается при минимальном количестве используемых упражнений и минимальных затратах времени.

По материалам проведенного педагогического эксперимента в рамках диссертационного исследования эффективность внедрения представленных методических комплексов в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию подтверждена положительной динамикой мотивации, теоретической и методической подготовленности, показателями физического состояния и профессионально важных

психофизиологических показателей развития организма. В конце эксперимента у студентов экспериментальной группы зафиксирован приоритет оздоровительных мотивов (87,5%) для занятий физическими упражнениями, рост посещаемости занятий по физическому воспитанию на 25,8%, достоверный прирост специальных знаний (42,7% при $p \leq 0,05$) и методической подготовленности (76,5% при $p \leq 0,05$); подтверждена достоверная положительная динамика соматического здоровья, двигательной подготовленности и улучшение большинства психофизиологических показателей ($p \leq 0,05$). У студентов экспериментальной группы также достоверно улучшились показатели выносливости, скорости, силы, гибкости и ловкости. Увеличилось количество студентов, систематически занимающихся самостоятельно спортом и физическими упражнениями во внеучебное время. 78% студентов экспериментальной группы осуществля-

ют самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность.

Выводы. В результате проведенного эксперимента доказана более высокая степень результативности методики интегрирующей занятия физической культурой с занятиями спортом по сравнению с существующими педагогическими подходами к процессу физического воспитания и обосновывается необходимость взаимосвязи в высших учебных заведениях предметной области физической культуры как компонента образовательной системы и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи.

Сформированность готовности экспериментальной группы к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с мотивационным, когнитивным и деятельностным (практическим) компонентами доказывает возможность внедрения методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов в процесс физического воспитания с позиции повышения его качества.

Выполняя представленные методические комплексы упражнений, студенты через некоторое время подойдут к рубежу, когда данная физическая нагрузка будет ими выполняться без особых усилий, и здесь сработает мотивационный компонент на повышение нагрузки, что подтолкнет их к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью уже в условиях спортивных залов, где можно будет разнообразить арсенал применяемых упражнений за счет специального инвентаря и оборудования.

Единую инфраструктуру физкультурно-спортивного развития студенческой молодежи можно сформировать при условии, когда инновационные разработки, соответствующие определенным условиям высших учебных заведений, будут комплементарно дополнять классические утвердившиеся и эффективные методики и создавать особую среду, в которой вне зависимости от начального уровня физического развития и опыта тренировочной и соревновательной деятельности, каждый студент в той или иной мере будет вовлекаться в студенческую спортивную жизнь.

Литература

- 1 Мухамбет Ж.С. Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения: диссертация на соискание ученой степени Ph.D. / Мухамбет Жасын Серикбай Улы. – Алматы, 2021. – 174 с. – EDN СНТУУР.
- 2 Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 10.09.2019 г.)
- 3 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242 «Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020–2025 годы».
- 4 Dale DeVoe, Cathy Kennedy, Lynda Ransdell, Brigitte Pirson, Wendy DeYoung, Karen Casey. Impact of health, fitness, and physical activity courses on the attitudes and behaviors of college students // *Journal of gender, culture and health*. - 1998. - #3(4), - pp. 243–255. <https://doi.org/10.1023/A:1023226530739>.
- 5 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом № 19911 от «25» августа 2021 года. Название объекта: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Вид объекта авторского права: произведение науки.
- 6 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом // *Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Педагогические науки»*. – 2021. – №3. – С. 108–132. <https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.12>
- 7 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // *Retos*, 2021, – №39. – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>

References

- 1 Muhambet ZH.S. Vliyanie sportivnyh nagruzok na motivatsiyu zanyatij sportom v studencheskoj srede vysshego uchebnogo zavedeniya: dissertatsiya na soiskanie uchenoj stepeni Ph.D. / Muhambet ZHAsyn Serikbaj Uly. – Almaty, 2021. – 174 s. – EDN СНТУУР.
- 2 Ukaz Prezidenta Respubliki Kazahstan ot 11 yanvarya 2016 goda № 168 «Ob utverzhenii Konceptii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan do 2025 goda» (s izmeneniyami i dopolneniyami po sostoyaniyu na 10.09.2019 g.)
- 3 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 23 aprelya 2020 goda № 242 «Ob utverzhenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na 2020–2025 gody».

- 4 Dale DeVoe, Cathy Kennedy, Lynda Ransdell, Brigitte Pirson, Wendy DeYoung, Karen Casey. Impact of health, fitness, and physical activity courses on the attitudes and behaviors of college students // Journal of gender, culture and health. - 1998. - #3(4), - pp. 243–255. <https://doi.org/10.1023/A:1023226530739>.
- 5 Avsievich V.N., Muhambet ZH.S. Svidetel'stvo o vnesenii svadenij v gosudarstvennyj reestr prav na ob'ekty, ohranyaemye avtorskim pravom № 19911 ot «25» avgusta 2021 goda. Nazvanie ob'ekta: Metodika formirovaniya i razvitiya motivacii studentov k samostoyatel'ny'm zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom. Vid ob'ekta avtorskogo prava: proizvedenie nauki.
- 6 Muhambet ZH.S., Avsievich V.N. Metodika formirovaniya i razvitiya motivacii studentov k samostoyatel'ny'm zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom // Vestnik KazNPU im. Abaya, seriya «Pedagogicheskie nauki». – 2021. – №3. – S. 108-132. <https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.12>
- 7 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos, 2021, – №39. – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Мұхамбет Жасын Серікбайұлы - PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан</p> <p>e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID: 0000-0001-7435-9022</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Мұхамбет Жасын Серікбайұлы - доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан</p> <p>e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID: 0000-0001-7435-9022</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Mukhambet Zhasyn – Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan</p> <p>e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID: 0000-0001-7435-9022</p>
--	--	--