

*Беликова Е.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Туравинина А.А., студентка 1 курса Института психологии и педагогики  
Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул*

## **СРЕДСТВА ТУРИЗМА КАК ФАКТОР СПЛОЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Аннотация.** *В статье авторы приводят анализ результатов экспериментального воздействия на занятиях физической культурой в Алтайском государственном педагогическом университете в Институте физической культуры и спорта. Исследование проведено с целью выявления оптимальных средств физической культуры для сплочения студенческого коллектива. Для реализации исследования авторами использовался аппаратно-программный комплекс «Психологические тесты». Авторами в рамках педагогического воздействия используются средства туризма, общеразвивающие упражнения и подвижные игры. Проведенное исследование позволяет скорректировать занятия физической культурой.*

**Ключевые слова:** средства туризма, студенческая молодежь, личностная и ситуативная тревожность, физическая культура.

**E.V. Belikova,  
A.A. Turavinina**

## **MEANS OF TOURISM FACTOR OF ROHIOUSNESS OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**Abstract.** *In the article, the authors provide an analysis of the results of experimental influence in physical education classes at the Altai State Pedagogical University at the Institute of Physical Culture and Sports. The study was conducted to identify the optimal means of physical education for uniting the student team. To implement the study, the authors used the «Psychological Tests» hardware and software complex. The authors use tourism tools, general developmental exercises and outdoor games as part of the pedagogical impact. The conducted research allows us to adjust physical education classes.*

**Key words:** tourism means, students, personal and situational anxiety, physical culture.

В настоящее время одним из актуальных вопросов физкультурного образования в России является оптимизация средств физической культуры для гармоничного развития личности студента. Для данного направления характерно многообразие используемых средств и методов физической культуры. При анализе научной и методической литературы выявлено, что многие исследователи в данной области в основном варьируют методами обучения в сфере физической культуры и спорта. Лишь немногие исследователи решаются применить двигательную активность туристско-рекреационной направленности как средства сплочения коллектива [1, с. 358; 2, с. 111; 3, с. 7].

Вовлечение студента в коллективные отношения в рамках вузовских занятий физической культурой – сложный процесс, с которым с легкостью справляются опытные преподаватели высшей школы. Нами рассмотрены современные подходы формирования сплоченности коллектива студентов средствами физической культуры, что позволяет качественно улучшить психологический климат внутри выбранного коллектива и будет являться условиями создания ситуации успеха.

Однако в связи с приоритетным направлением развития высшего образования в педагогический коллектив осуществляется приток молодых кадров, которые могут применять инновационные средства и методы физической культуры, в том числе и для

подготовки к сдаче норм ГТО. Одним из испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является туристический поход. Особенности проведения тестирования видятся в том, что оно проводится представителем комиссии ГТО и профессиональным арбитром, проводящим поход и имеющим опыт судейства в соревнованиях. Обычно тесты сдают смешанные мужские и женские команды, что позволяет проверить уровень взаимодействия всех членов.

Для успешной сдачи теста испытуемым необходимо выполнить нормативы туристического похода ГТО с проверкой туристических навыков: кросс дистанцией от 500 м до 15 км, подъем по тридцатиметровому склону, прохождение водного препятствия на бревне, транспортировка пострадавшего, разведение костра, установка палатки, завязывание узлов.

По нашему мнению, именно привлечение студенческой молодежи к подготовке выполнения норматива «Туристический поход с демонстрацией туристических навыков» позволит оптимально содействовать не только сплочению коллектива, но также снизить проявление тревожности в среде студенческой молодежи. По мнению ряда исследователей, именно сплочение коллектива позволяет каждому его члену чувствовать и осознавать свою значимость и посредством этого выработать психологический иммунитет в стрессовых ситуациях, таких, как сессионный период, сдача контрольных нормативов по физической культуре и т.д. [4, с. 157; 5, с. 14].

Отечественными социальными психологами была предпринята попытка обосновать групповую сплоченность с точки зрения совместной деятельности. Одна из наиболее развернутых моделей была предложена российским психологом А.В. Петровским [1, с. 99]. Он представлял группу из трех слоев:

1. «Внешний уровень», под которым понимается эмоциональные, психологические межличностные отношения в коллективе.

2. «Ценностно-ориентационное единство» подразумевает опосредованные отношения совместной работы, после чего появляется единство ценностей.

3. «Ядро» – на этом этапе развиваются отношения, основанные на принятии единых целей совместной деятельности. Исходя из этого, можно предложить модель групповой сплоченности (рисунок 1).

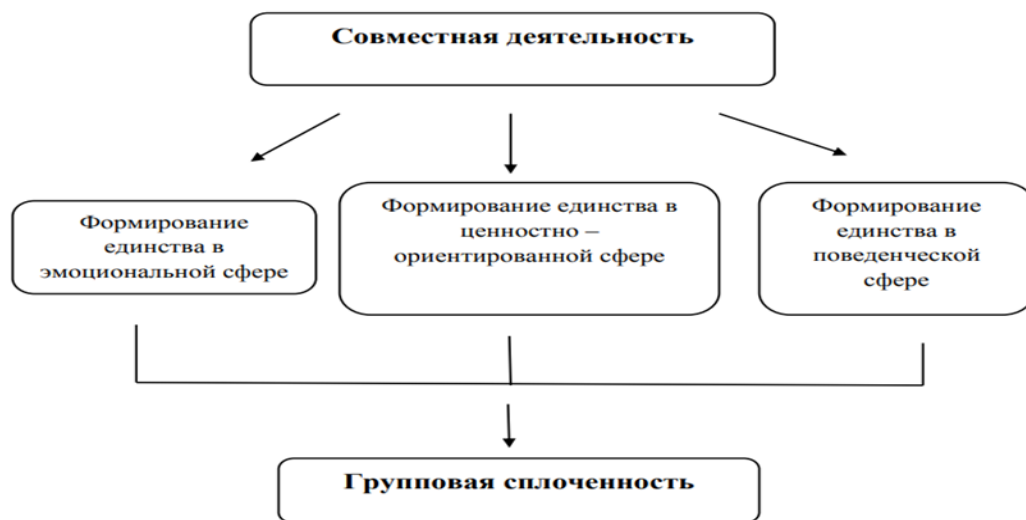


Рисунок 1. Структура групповой сплоченности (А.В. Петровский)

Представление о многоуровневой структуре позволяет рассмотреть движение каждой группы, а также проследить, как постепенное включение в совместную работу может повлиять на уровень сплоченности коллектива.

Таким образом, под групповой сплоченностью мы подразумеваем прочность отношений, единство и стойкость межличностных взаимодействий.

Также представленная модель позволяет проанализировать эмоциональную притягательность участников группы и удовлетворенность, непосредственную работу преподавателя и самих студентов (рис. 1) [1, с. 99; 6, с. 20; 7, с. 15].

В процессе анализа научной литературы и опыта практической деятельности нами выявлено противоречие между необходимостью сплочения студенческого коллектива средствами физической культуры и недостаточным обоснованием использования средств физической культуры для её формирования [8, с. 5; 9, с. 222; 10, с. 150; 11, с. 51].

В связи с вышесказанным нами проведено исследование с целью выявления влияния средств туризма на повышение уровня сплоченности коллектива студентов.

Нами выдвинуто предположение, что применение средств туризма на занятиях физической культурой позволит повысить сплоченность студенческой молодежи, что в свою очередь будет способствовать снижению уровня тревожности.

Исследование проводилось в Алтайском государственном педагогическом университете с февраля по май 2023 года в городе Барнауле. В исследовании приняли участие 40 студентов 1 курса Института психологии и педагогики, обучающихся по направлению «Практическая психология». Для исследования нами были выбраны группы с контингентом основной группы здоровья. Студенты были разделены на две идентичные группы – контрольную и экспериментальную.

В контрольной группе студенты в количестве 20 человек занимались с преподавателем в обычном режиме, с использованием активных методов обучения в освоении курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Основными средствами физической культуры в КГ были общеразвивающие упражнения (ОРУ) и подвижные игры (рисунок 2).

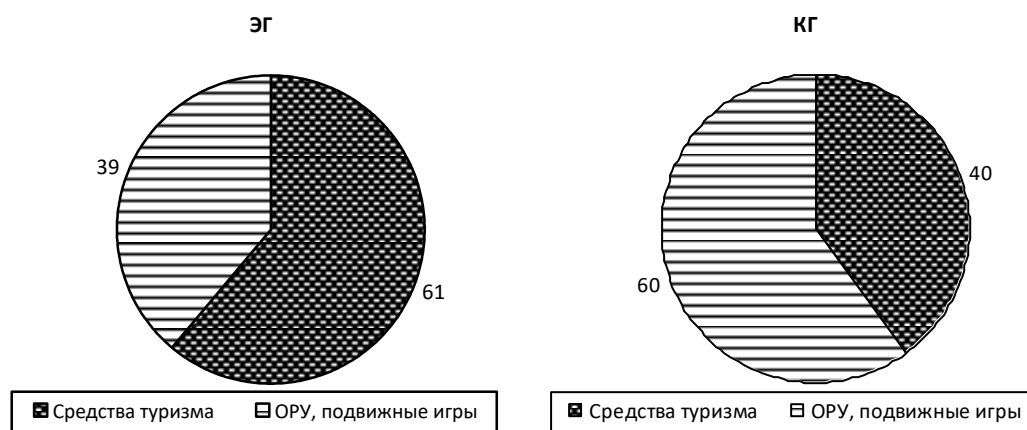


Рисунок 2. Процентное соотношение средств физической культуры в контрольной и экспериментальной группах, %

Экспериментальная группа, состоявшая из 20 студентов, проходила обучение с использованием активных методов обучения с преимущественным использованием средств туристско-рекреационной направленности и подвижных игр.

В ходе нашего исследования для выявления психоэмоционального состояния студентов была проведена оценка ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) на аппаратно-программном комплексе «Психологические тесты». Данная часть исследования проводилась с использованием методики диагностики тревожности по опроснику Ч.Д. Спилбергера (адаптированной Ю.Л. Ханиным), предназначенной для оценки личностной характеристики человека и его психического состояния (таблица 2) [12, с. 331; 13, с. 157].

Таблица – 2. Интерпретация результатов по методике Ч.Д. Спилбергера Ю.Л. Ханиным

Балл по шкале СТ и ЛТ	20 – 30	31 – 45	46 – 80
Уровень данной формы тревожности	Низкий	Средний	Высокий

Преимуществом выбранной методики является реальность сравнения психического состояния обучающегося в конкретной ситуации с его обычным состоянием.

Для интерпретации результатов необходимо учитывать, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). Студентам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низко тревожных студентов, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации, и какова интенсивность этого воздействия на него [13, с. 251]. При проведении обследований соблюдалось единство требований и условий для испытуемых контрольной и экспериментальной групп [8, с. 6; 11, с. 51; 14, с. 156].

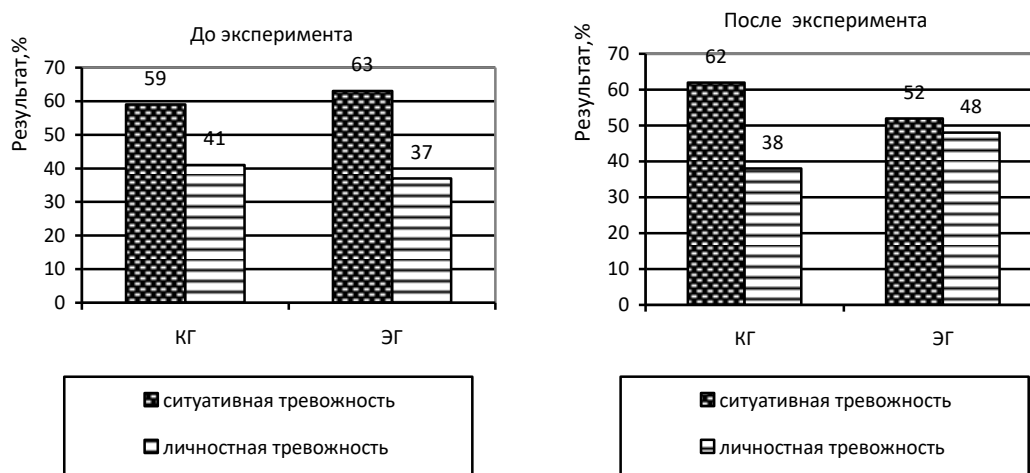


Рисунок 3. Результаты ситуативной и личностной тревожности в КГ и ЭГ до и после педагогического воздействия, %

Для чистоты эксперимента с группами работал один преподаватель, имеющий 30-летний педагогический стаж работы.

После педагогического воздействия результаты по тесту на определение уровня личностной тревожности Спилбергера-Ханина значительно снизился в экспериментальной группе, и выявлена положительная динамика уровня ситуативной тревожности. Возможно, для значительного снижения показателей тревожности необходимо больше времени, так как в контроль данного процесса включены высокие интеллектуальные ресурсы, тогда как показатели данного теста в контрольной группе остались практически на прежнем уровне (рисунок 3). Таким образом, применение средств туристско-рекреационной направленности

и подвижных игр позволяют студентам гармонизировать свое психическое состояние, и как следствие – повысить уровень сплоченности студенческого коллектива.

Свойствами, характерными для крепкого слаженного коллектива считаются оптимистичность; чувство собственного достоинства; гордость за свой коллектив; защищенность, что эмпирически подтвердилось через анализ контрольных нормативов ГТО («туристический поход с демонстрацией туристических навыков»).

Таким образом, в студенческом возрасте групповая сплоченность характеризуется высокими функционально-ролевыми взаимоотношениями, взаимоотношения со сверстниками строятся на базе определенных законов поведения, обучающиеся вступают в контакт на занятиях физической культурой согласно симпатиям, особенно в туристическом походе.

### ***Библиографический список***

1. Лаврухина, Г.М. Комплекс мероприятий для повышения качества командной работы занимающихся спортивным туризмом (14–15 лет) / Г.М. Лаврухина, М.К. Филимонова // Олимпийский спорт и спорт для всех : XX Международный научный конгресс, Санкт-Петербург, 16–18 декабря 2016 года. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2016. – Ч. 2. – С. 357–360.

2. Петровский, А. Петровский В. Категориальный строй психологии сегодня / А. Петровский, В. Петровский // Развитие личности. – 2014. – № 2. – С. 92–124.

3. Матвеева, Н.А., Колесова, С.В. II Сибирская школа образовательной инноватики: педагогическая наука – практике / Н.А. Матвеева, С.В. Колесова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2023. – № 1 (54). – С. 6–11.

4. Матвеева, Н.А., Кулиш, В.В., Лазаренко, И.Р. Влияние качества педагогического образования учителя на результативность обучения выпускника школы / Н.А. Матвеева, В.В. Кулиш, И.Р. Лазаренко // Science for Education Today. – 2020. – Т. 10. – № 4. – С. 156–173.

5. Воронцов, П.Г., Крайник, В.Л. Программы разработки и реализации профессионально ориентированного подхода в процессе преподавания общеобразовательных дисциплин в вузе / П.Г. Воронцов, В.Л. Крайник // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2022. – № 1 (50). – С. 12–17.

6. Беспалова, А., Золотухина, И.А. Роль физического воспитания для детей логопедической группы / А. Беспалова, И.А. Золотухина // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 16–17 февраля 2023 года). – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – Т. 2. – С. 17–21.

7. Губарева, Н.В., Новичихина, Е.В., Ульянова, Н.А., Золотухина, И.А. Некоторые методические аспекты двигательной подготовленности студенток, занимающихся в специальной медицинской группе / Н.В. Губарева, Е.В. Новичихина, Н.А. Ульянова, И.А. Золотухина // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 15.

8. Белоуско, Д., Губарева, Н., Подольская, О., Простихина, Н. Проектирование физического самосовершенствования как инструмент зеркальной индивидуализации формирования физической культуры личности студентов / Д. Белоуско, Н. Губарева, О. Подольская, Н. Простихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 4 (28). – С. 3–8.

9. Немилостива, Е.А., Оловянников, С.П., Жиленко, О.Г., Королькова, Ю.А. Проблемные методы обучения как средство оптимизации учебного процесса в вузе / Е.А. Немилостива, С.П. Оловянников, О.Г. Жиленко, Ю.А. Королькова // Оптимизация учебного процесса : сборник научных статей. – Барнаул, 2009. – С. 220–223.

10. Тарасова, О.А. Егорова, Е.С., Сапрыкин, П.П. Применение интерактивных методов при реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в тренировочном процессе / О.А. Тарасова, Е.С. Егорова, П.П. Сапрыкин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 4(145). – С. 149–151.
11. Корягина, Ю.В., Нопин, С.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221/ Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). 2004. № 2. - С. 51.
12. Алексеева, Д.А., Губарева, Н.В. Мониторинг функциональных показателей мальчиков на уроках физической культуры / Д.А. Алексеева, Н.В. Губарева // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. – Челябинск, 2022. – С. 331–332.
13. Белова, А.Н., Буйлова, Т.В., Булюбаш, И.Д., Григорьева, В.Н., Новиков, А.В., Полякова, А.Г., Смирнов, Г.В., Щепетова, О.Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / А.Н. Белова, Т.В. Буйлова, И.Д. Булюбаш и др. // Руководство для врачей и научных работников. – Москва, 2002. – 440 с.
14. Сажина, О.П., Глазкова, О.В., Тарасова, О.В. Интерактивное обучение как основа реализации компетентностно-ориентированных образовательных программ по химическим дисциплинам / О.П. Сажина, О.В. Глазкова, О.В. Тарасова // Известия высших учебных заведений. Серия: Химия и химическая технология. – 2019. – Т. 62. – № 8. – С. 155–161.

**Воронцов П.Г., канд. филос. наук, доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни**

Алтайский государственный медицинский университет

**Баженов К.О., ассистент кафедры гимнастики**

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

### **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

**Аннотация.** В данной научной статье рассмотрена проблема низкой мотивации к занятиям физической культурой школьников старших классов. В статье раскрывается мотивационная сфера с учетом возрастных особенностей старших школьников. Фитнес как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой учащихся 10–11 классов. Проанализированы данные до и после внедрения фитнес технологий.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, фитнес, учащиеся 10–11 классов.

**P.G. Vorontsov,**

**K.O. Bazhenov**

### **INCREASING THE MOTIVATION OF STUDENTS IN GRADES 10-11 TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE BY MEANS OF FITNESS**

**Abstract.** In this scientific article, the problem of low motivation for physical education of high school students is considered. The article reveals the motivational sphere taking into account the age characteristics of senior schoolchildren. Fitness as a means of increasing motivation for physical education of students in grades 10–11. The data before and after the introduction of fitness technologies are analyzed.

**Key words:** motivation, physical culture, fitness, students of grades 10–11.