

Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 95-99.  
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 95-99.

Научная статья  
УДК 796.01  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_95

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ОСНОВНОЙ СТРУКТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА



Денис Васильевич Логинов <sup>1АВ</sup>

*Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева <sup>1А</sup>  
Красноярск, Россия*

*Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева <sup>1Б</sup>  
Красноярск, Россия*

<sup>1А</sup> Старший преподаватель кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

<sup>1Б</sup> Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья  
тел.: +7(391) 217-17-84, e-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru,  
ORCID 0009-0003-4882-341X

**Аннотация.** В статье приведён анализ литературы, который позволил установить систему потребностей и группы внутренних мотивов к занятиям физическими упражнениями преподавателей вуза. Анкетирование, проведённое автором, показало, что преподаватели понимают значение физкультурной деятельности для укрепления и сохранения их здоровья, поддержания общей работоспособности, выявлено устойчивое стремление их к физическим упражнениям. Однако в настоящее время существует недостаток научно-обоснованных подходов повышения эффективности показателей физического развития и уровня физического и психического здоровья граждан. Предложенная автором программа оздоровления преподавателей вуза позволила повысить их мотивацию к занятиям физическими упражнениями, двигательную активность, физическую подготовленность и морфофункциональные характеристики, сохранять и укреплять здоровье, межличностные связи в коллективе, повысить физическую и умственную работоспособность.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительные занятия, физическое здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность, преподаватели вуза, физические упражнения, физическая подготовленность, физическая работоспособность, умственная работоспособность, мотивация, физическая культура, двигательная активность.

**Для цитирования:** Логинов Д. В. Спортивно-оздоровительные занятия как основной структурный компонент физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей вуза // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 95-99. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_2\_95.

### Введение

Состояние здоровья населения определено многими факторами, основной их которых – физическая активность человека. Статистика показывает, что в Российской Федерации систематически занимаются физическими упражнениями только около 11 % населения России, а в развитых странах – до 40-50 %. Важнейшая составляющая социальной политики государства, его основная экономическая, социальная и политическая проблема, открывающая широкий простор для выявления способностей человека, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления здоровья и повышения человеческого потенциала и качества жизни россиян – это развитие физической культуры и спорта в стране [5; 7]. В настоящее время Правительство Российской Федерации акцентирует внимание на привлечение населения страны к систематическим занятиям физическими упражнениями. Поэтому была разработана, а в последующие годы актуализирована Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, содержание которой направлено на

совершенствование физического развития и оздоровления населения России [13]. Сформированные мероприятия для развития физической культуры и спорта по реализации целей и задач Стратегии с учетом выявленных ценностей основаны на программно-целевом подходе. Всестороннее и гармоничное развитие личности, формирование здорового образа жизни, психофизическое благополучие населения – целевая установка и основополагающие ценности государства и населения, ориентиры для деятельности государственных органов управления физической культурой, на основе которых разрабатывают соответствующие стратегии, приоритетные направления, трансформирующие в главную цель и задачи программы и соответствующие мероприятия для развития физической культуры и спорта [4; 11]. Статистически достоверная информация свидетельствует о том, что в разные годы активно занимаются физической культурой и спортом только 20-30 % граждан. Специалисты в области физической культуры и спорта полагают, что уровень физкультурно-спортивной деятельно-

сти общества определен востребованностью видов двигательной активности. В качестве возможных причин низкой двигательной активности населения России они указывают на недостаточно развитую систему спортивных и оздоровительных клубов, отсутствие финансирования, применение неэффективных форм маркетинга и пропаганды в области физической культуры и спорта, отсутствие учета современных тенденций развития науки и общества [4; 8]. Анализ литературы позволил установить систему потребностей и группы внутренних мотивов к занятиям физическими упражнениями взрослого населения нашей страны: двигательная активность, сохранение и укрепление здоровья, общение, телесная привлекательность и физическая подготовленность, профессиональная работоспособность [1; 12; 14].

### Результаты

Предварительное анкетирование преподавателей СибГУ им. М.Ф. Решетнева позволило выявить их отношение к систематическим занятиям физическими упражнениями. Выборка составила 300 человек. Респондентам были предложены следующие вопросы: что такое физическая активность для человека? Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями в свободное время? Выполняете ли Вы утреннюю гигиеническую гимнастику? Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями? Какие виды физических упражнений Вы предпочитаете? На вопрос «Что такое физическая деятельность для человека?» 51,7 % респондентов ответили, что это единственный способ иметь высокий уровень физического развития и здоровья человека, 11,2 % опрошенных преподавателей ответили, что это не значит ничего, что это занятия спортом, но они не готовы к этой деятельности отметили 22,3% опрошенных, считают, что это один из способов самореализации 14,8 % респондентов. На вопрос «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями в свободное время?» ответили, что систематически занимаются в спортивной секции 33,3% респондентов, регулярно самостоятельно занимаются 44,4 % преподавателей, занимаются лишь иногда – 12,2 % опрошенных, уделяют минимум времени занятиям физическими упражнениями 10,1 % респондентов. На вопрос «Выполняете ли Вы утреннюю гигиеническую гимнастику?» утвердительно ответили 57,7 %, не выполняют вообще 20,0 %, выполняют иногда 22,3% опрошенных. На вопрос «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?» ответили, что занимаются 1-2 раза в неделю 33,2 % респондентов, 3-4 раза в неделю – 26,2 %, 5-6 раз в неделю – 19,1 %, совсем не готовы заниматься – 21,5 % преподавателей. На вопрос «Какие виды физических упражнений Вы предпочитаете?» ответили, что летние виды спорта нравятся 21,1 % респондентов, зимние виды спорта – 32,4 %, летние, и зимние – 30,5 %, другие виды физических упражнений предпочитают 6,0 %, вообще не занимаются 10,0 % преподавателей.

Анкетирование показало, что наибольшей популярностью среди преподавателей пользуются такие зимние виды как лыжный спорт, хоккей, футбол на снегу. Летом преподаватели предпочитают заниматься футболом, оздоровительной и скандинавской ходьбой, бегом, катание на велосипеде. Большинство преподавателей понимают значение физкультурной деятельности для укрепления и сохранения их здоровья, поддержания общей

работоспособности (физической и умственной), выявлено устойчивое стремление их к физическим упражнениям. Преподаватели полагают, что двигательная активность помогает им в жизни и хотели бы заниматься физическими упражнениями, в том числе и в реализации комплекса ГТО, под руководством специалиста в области физической культуры.

Поиск новых направлений, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с населением РФ, в том числе с контингентом зрелого возраста, по-прежнему актуален. Малоподвижная работа преподавателей вуза связана со спецификой их труда, информационно-телекоммуникационными технологиями, слабой мотивацией к выполнению физических упражнений. Это негативно отражается на морфофункциональных характеристиках организма: избыточная масса тела, состояние опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, проблемы с суставами и др.), сердечно-сосудистой системы (аритмия, повышенное артериальное давление, склерозирование и тромбоз сосудов, а в том числе, головного мозга, сердечной мышцы и др.), органов зрения [9]. Для укрепления и сохранения физического и психического здоровья преподавательского состава вуза нами предложена программа, включающая адекватные физические упражнения. Результаты анкетирования позволили выявить такие физические упражнения, которыми хотели бы заниматься преподаватели. Сущность ценностно-ориентированного подхода в управлении физической культурой в сочетании с программно-целевым состоит в разработке программ развития физической культуры, ориентированных на достижение долгосрочных положительных результатов развития в условиях ограниченности финансовых ресурсов с учетом установленных ценностей как со стороны государства, так и со стороны населения. Глубокий анализ научных исследований, обобщение подходов в области физической культуры позволили выявить преобладание программно-целевого метода, один из недостатков которого невозможность совместить желаемое заинтересованных сторон: населения с реальностью и требованиями государства. Корректный учет целей и задач физического развития и оздоровления преподавателей вуза потребовал сочетания программно-целевого метода с ценностно-ориентированным [2; 6; 10].

Предложенная и разработанная программа физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей вуза разных возрастных групп, основанная на программно-целевом и ценностно-ориентированном подходах, была реализована в процессе систематических спортивно-оздоровительных занятий физическими упражнениями, способствовала выполнению нормативов комплекса ГТО адекватных возрастным группам, повышению мотивации к физической активности, сопровождалась педагогическим и медицинским контролем за уровнем их здоровья и физического развития. Для достижения долгосрочных положительных результатов физической подготовки и оздоровления, повышения работоспособности, творческой активности преподавателей вуза в профессиональной деятельности разработанная программа учитывала целесообразность и необходимость планирования спортивно-оздоровительных занятий как основного компонента физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей вуза разных возрастных групп. Физкультурно-оздоровительная деятельность

преподавателей вуза по предложенной программе включала регулярные спортивно-оздоровительные занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, туристские походы выходного дня, выполнение нормативов комплекса ГТО соответствующей ступени. Реализация механизма ориентировочно-исследовательского рефлекса, ввод разнообразных физических упражнений и методик их освоения как основных критериев спортивно-оздоровительных занятий различных возрастных групп позволила повысить интерес, включить творческий компонент к физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей вуза. Программа физкультурно-оздоровительной деятельности учитывала психологическую и биодинамическую доступность физических упражнений, что способствовало повышению мотивации преподавателей к совершенствованию физической подготовленности: систематические легкие физические упражнения способствовали формированию потребности к занятиям физическими упражнениями, а сложно-координационные физические упражнения, с большой физической нагрузкой, способствовали преодолению себя и личностному росту, совершенствованию их волевых качеств. Программа физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей вуза позволила соотносить свои способности и возможности в процессе освоения предложенной системы физических упражнений. Спортивно-оздоровительные занятия как структурная основа физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей вуза создавали благоприятный психологический климат, способствовали оптимизации межличностных отношений, дружбе, общению внутри коллектива занимающихся.

Спортивно-массовые мероприятия, туристские походы выходного дня, предусмотренные программой, предполагали формирование благоприятной, позитивной, социальной среды для творческого раскрытия и развития индивидуальности преподавателя. В процессе соревновательной деятельности у преподавателей была возможность выявить свою физическую подготовленность в сравнении с другими преподавателями, показать достигнутые спортивные результаты, раскрыть свой биологический потенциал. Содержательная сущность туристских походов выходного дня, объединение усилий групп, составленных из 2-5 человек для выполнения конкретных заданий (преодоление туристкой дистанции, препятствий природного характера, разведение костра, установка палаток, заготовка материала для костра и др.), позволяла формировать связи внутри коллектива, позитивные межличностные отношения, необходимые, в том числе, и в их профессиональной деятельности. Взаимораскрытие, взаимопознание личностных качеств занимающихся в процессе совместной деятельности позволяло формировать межличностные отношения, обуславливало ценностно-ориентационное единство внутри групп, способствовало расширению сферы общения, личностному развитию и упрочению

межличностных связей и перерастанию их в дружеские отношения. Руководитель программы и специалисты по видам спорта, зная сформированные личностные качества преподавателей, предлагали адекватные физические упражнения и спортивные задачи в процессе выполнения программы физкультурно-оздоровительной деятельности. Каждый субъект связан с окружающим миром через информационные процессы, но не все эти связи значимы для субъекта [15]. Поэтому организация спортивно-оздоровительных занятий, имеющих характеристику субъект-субъектных отношений, которые касаются потребностей субъекта как предмета их удовлетворения и его возможностей, когда они значимы для индивида, формирует мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Спортивно-оздоровительные занятия как основной структурный компонент физкультурно-оздоровительной деятельности включали, в том числе и физические упражнения, позволяющие сформировать заинтересованное отношение преподавателей к подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО соответствующих ступеней, ведущий принцип, которого добровольность и доступность. Исторически сложившийся в нашей стране Комплекс ГТО, учитывающий современные научные установки, новые методы оценки двигательных навыков, позволяет реализовать парадигмы формирования физической культуры, здоровьесбережения, внедрить их в сознательную профессиональную деятельность преподавателей вузов.

### Выводы

В настоящее время существует недостаток научно-обоснованных подходов повышения эффективности показателей физического развития и уровня физического и психического здоровья граждан России. Предложенная программа оздоровления преподавателей вуза позволила достичь искомые цели: определить потребности, повысить мотивацию к занятиям физическими упражнениями, двигательную активность, физическую подготовленность и морфофункциональные характеристики, сохранять и укреплять здоровье, межличностные связи в коллективе, повысить физическую и умственную работоспособность преподавателей высшей школы. Реализация программы физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей вуза позволяет им пройти особый собственный путь своего физического самосовершенствования, саморазвития, позволяющих достичь активного творческого долголетия.

### Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Андреева Е.В. Анализ мотивационных теорий в сфере оздоровительной физической культуры и рекреации // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2004. – № 2. – С. 81-84.
2. Архипова С.А. Сочетание программно-целевого и ценностно-ориентированного подходов к управлению развитием физической культурой и спортом // Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. материалов XX Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Е.А. Ветошкиной. Хабаровск: Изд-во ДГАФК, 2016. – С. 15-18.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

4. Ван Сюе Мань. Отношение населения к некоторым аспектам физкультурно-оздоровительной деятельности // Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков. – 2010. – № 3. – С.14-17.
5. Грязев М.В., Архипова С.А. Исследование влияния факторов на динамику численности занимающихся физической культурой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. –2014. – № 4-2. – С. 11-16.
6. Дудченко З.Ф., Перфильева Е.Н. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни: психологические аспекты // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2009. – Т.11 (1). – С. 105-109.
7. Егоров В.Н. Концептуально-методологические подходы к исследованию и оценке здоровья человека // Известия Тульского государственного университета. – Физическая культура. Спорт. – 2013. – Вып. 1. – С. 41-49.
8. Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н. Спортивная подготовка граждан возрастной категории 50-59 лет к выполнению нормативов Комплекса ГТО / Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий. Материалы V международной научно-практической конференции. Донецк, 2021. – С. 119-120.
9. Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н. Подготовка преподавателей вуза к выполнению нормативов ГТО: акмеологический подход. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2021. – С. 408-412.
10. Нуждин Г.А., Самошкин Ю.А., Ляпина Г.И. Процессный подход к менеджменту качества: стратегическое планирование // Справочник. Инженерный журнал. – 2005. – № 6. – С. 26-29.
11. Савенкова Е.А. Попов Г.И. Факторы, влияющие на развитие физической культуры и спорта в регионах Российской Федерации (на примере центрального экономического района): материалы науч. конф. проф.-преп. и науч. состава РГУФКСМиТ. М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 173-176.
12. Степанова Г.А. Основные тенденции формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта // Научный медицинский вестник Югры. 2012. №1-2. С. 257-261.
13. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.
14. Тиунова О.В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2012. – № 4 (6). – С. 54-65.
15. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. – С. 238 -251.

#### References

1. Andreeva E.V. Analysis of motivational theories in the field of health-improving physical culture and recreation // Theory and methodology of physical education and sports. – 2004. – No. 2. – pp. 81-84.
2. Arkhipova S.A. Combination of program-targeted and value-oriented approaches to managing the development of physical culture and sports // Modern problems of physical culture and sports: collection of materials of the XX All-Russian Scientific and Practical Conference / ed. E.A. Rags. Khabarovsk: Publishing House of DGAFK, 2016. – pp. 15-18.
3. Balsevich V.K. Essays on human age kinesiology. Moscow: Soviet Sport, 2009. – 220 p.
4. Wang Xue Man. The attitude of the population to some aspects of physical culture and recreation activities // Pedagogical, psychological and biomedical problems of physical education and sports. Kharkiv. – 2010. – No. 3. – pp. 14-17.
5. Gryazev M.V., Arkhipova S.A. Investigation of the influence of factors on the dynamics of the number of people engaged in physical culture and sports // Izvestiya Tula State University. Humanities. -2014. – No. 4-2. – pp. 11-16.
6. Dudchenko Z.F., Perfilieva E.N. Motor activity as a factor of a healthy lifestyle: psychological aspects // Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work. - 2009. – Vol.11 (1). – pp. 105-109.
7. Egorov V.N. Conceptual and methodological approaches to the study and assessment of human health // Proceedings of Tula State University. – Physical education. Sport. – 2013. – Issue 1. – pp. 41-49.
8. Martirosova T.A., Poboronchuk T.N. Sports training of citizens of the age category 50-59 years to meet the standards of the TRP Complex / Ways to improve the efficiency of management activities of public authorities in the context of socio-economic development of territories. Materials of the V International Scientific and Practical Conference. Donetsk, 2021. – pp. 119-120.
9. Martirosova T.A., Poboronchuk T.N. Training of university teachers to meet the TRP standards: an acmeological approach. Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development. Materials of the XI International Scientific and Practical Conference. Krasnoyarsk, 2021. – pp. 408-412.
10. Nuzhdin G.A., Samoshkin Yu.A., Lyapina G.I. Process approach to quality management: strategic planning // Handbook. Engineering Journal. – 2005. – No. 6. – pp. 26-29.
11. Savenkova E.A. Popov G.I. Factors influencing the development of physical culture and sports in the regions of the Russian Federation (on the example of the central economic district): materials of the scientific conf. Prof.-Rev. and scientific. Moscow: RSUFKSMiT, 2012. – pp. 173-176.
12. Stepanova G.A. The main trends in the formation of a healthy lifestyle by means of physical culture and sports // Scientific Medical Bulletin of Ugra. 2012. No.1-2. pp. 257-261.

13. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030. Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-p. 14 dated November 24, 2020.

14. Tiunova O.V. Practical aspects of motivation to engage in physical culture and sports // Physical education and youth sports. – 2012. – № 4 (6). – Pp. 54-65.

15. Weinberg R.S., Gould D. Fundamentals of psychology of sports and physical culture. Kiev: Olympic Literature, 2001. – p. 238 -251.

Поступила в редакцию 05.05.2023

Подписана в печать 29.06.2023

Original article

UDC 796.01

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_95

## SPORTS AND WELLNESS CLASSES AS THE MAIN THE STRUCTURAL COMPONENT OF THE PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES OF UNIVERSITY TEACHERS

Denis V. Loginov <sup>1A</sup><sup>B</sup>

*V. P. Astafyev Krasnoyarsk State Pedagogical University <sup>1A</sup>  
Krasnoyarsk, Russia*

*Siberian State University of Science and Technologies after M. F. Reshetnev <sup>1B</sup>  
Krasnoyarsk, Russia*

<sup>1A</sup> Senior lecturer of the Department of methods of teaching sport disciplines and national sports

<sup>1B</sup> Senior lecturer of Physical Culture and Health Department.

ph.: +7(391) 217-17-84, e-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

ORCID 0009-0003-4882-341X

**Abstract.** The article presents an analysis of the literature, which allowed us to establish a system of needs and groups of internal motives for physical exercises of university teachers. The survey conducted by the author showed that teachers understand the importance of physical culture activities for strengthening and preserving their health, maintaining overall performance, and revealed their steady desire for physical exercise. However, currently there is a lack of evidence-based approaches to improve the effectiveness of indicators of physical development and the level of physical and mental health of citizens. The program of improvement of university teachers proposed by the author allowed to increase their motivation for physical exercises, motor activity, physical fitness and morphofunctional characteristics, to preserve and strengthen health, interpersonal relationships in the team, to increase physical and mental performance.

**Keywords:** sports and wellness classes, physical health, physical culture and wellness activities, university teachers, physical exercises, physical fitness, physical performance, mental performance, motivation, physical culture, motor activity.

**Cite as:** Loginov, D. V. (2023) Sports and wellness classes as the main the structural component of the physical culture and recreation activities of university teachers. *Physical Culture and Health*. (2), 95-99. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_95.

Received 05.05.2023

Accepted 29.06.2023