Л. И. ЕРЕМЕНСКАЯ, О. В. СТЕПНОВА, О. М. БОБРОВА

Исследование проблемы физического воспитания в образовательной среде технического вуза: мнения студентов

Введение. Исследование проблемы физического воспитания является важной в научно-исследовательской среде высших учебных заведений. Студенты технического университета, испытывая продолжительные умственные нагрузки, вынуждены также осуществлять научную и самостоятельную работу и, именно, физические нагрузки снимают стресс, благотворно влияют на умственную деятельность студентов и являются одним из наиболее значимых факторов сохранения и укрепления здоровья.

Цель исследования – выявление интереса студентов научно-исследовательского университета к занятиям по физической культуре в аспекте социологического анализа.

Материалы и методы. В анонимном социологическом опросе посредством заполнения Google-форм приняли участие студенты с 1 по 4 курс очной формы обучения (150 человек) Ступинского филиала Московского авиационного института (Национальный исследовательский университет).

Результаты. Анализ результатов опроса студентов показал, что уровень вовлеченности в процесс занятий физической культурой не сформирован в полном объеме (лишь 48,7% регулярно посещают занятия по физической культуре, 40,7% посещают время от времени и почти 10,6% не посещают вообще). У обучающихся недостаточно внутренних установок для осознания важности занятий физической культурой. Тем не менее, 73,3% проявляют интерес к занятиям физической культурой отмечая, что делают это для совершенствования общефизических качеств.

Заключение. Физическое воспитание в университете осуществляется на протяжении всего периода обучения и реализуется в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студенческой молодежи. Цель физического воспитания в вузе – формирование физической культуры студенческой молодежи, как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущих специалистов, способных реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, студенты, инновационный и индивидуальный подход, средства и методы

Ссылка для цитирования:

Еременская Л. И., Степнова О. В., Боброва О. М. Исследование проблемы физического воспитания в образовательной среде технического вуза: мнения студентов // Перспективы науки и образования. 2021. № 3 (51). С. 127-139. doi: 10.32744/pse.2021.3.9

O. M. BOBROVA, L. I. EREMENSKAYA, O. V. STEPNOVA

Research of the problem of involvement of technical university students in the process of physical education: students' opinions

Introduction. The study of the problem of students' involvement in physical education is important in the research environment of universities. Modern students, studying for 8 hours a day at the university, are also forced to do homework, carry out scientific work, and it is physical culture and sports that are one of the most important factors for maintaining and promoting health.

The purpose of this study is to identify the interest of students of the research university in physical education classes in the aspect of sociological analysis.

Materials and methods. Students from the 1st to the 4th year of full-time study (150 people) of the Stupino branch of the Moscow Aviation Institute (National Research University) took part in an anonymous sociological survey by filling out Google forms.

Results. The analysis of the results of the survey of students showed that the level of involvement in physical education is not fully formed (only 48,7% regularly attend physical education classes, 40,7% attend from time to time and almost 10,6% do not attend at all). Students do not have enough internal attitudes to realize the importance of physical culture classes. Nevertheless, 73,3% show interest in physical education, noting that they do it to improve general physical qualities.

Conclusion. Physical education at the university is carried out throughout the entire period of study and is implemented in various forms that are interrelated, complement each other and represent a single process of physical education of students. The purpose of physical education at the university is the formation of physical culture of students as a systemic quality of personality, an integral component of the general culture of future specialists who are able to implement it in educational, social and professional activities and the family.

Keywords: physical education, physical fitness, students, involvement, innovative and individual approach, tools and methods

For Reference:

Bobrova, O. M., Eremenskaya, L. I., & Stepnova, O. V. (2021). Research of the problem of involvement of technical university students in the process of physical education: students' opinions. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 51 (3), 127-139. doi: 10.32744/pse.2021.3.9

Введение

Занятия физической культурой и спортом сегодня играют важную роль в жизни современного студента, так как жизнь в веке информационных технологий существенно снизила активность молодого поколения. Но не все студенты понимают значимость занятий физической культурой. В настоящее время существует проблема вовлеченности и заинтересованности студенческой молодежи в систематических занятиях физической культурой.

Здоровье студенческой молодежи представляет собой особенную ценность, так как является источником формирования репродуктивного, интеллектуального и культурного потенциала нашей страны. К сожалению, в последнее время у достаточно большого количества студенческой молодежи отмечается недостаточная мотивация к занятиям физической культурой и отсутствует желание в физическом самосовершенствовании.

Проблема эффективности образовательного процесса в области физического воспитания требует всестороннего изучения и направленных действенных мер взаимодействия между профессорско-преподавательским составом и студенческой молодежью.

Цель настоящего исследования заключалась в выявлении интереса студентов научно-исследовательского университета к занятиям физической культурой и спортом, а также разработке рекомендаций по приобщению студенческой молодежи к процессу физического воспитания.

Задачи исследования состояли в:

- сборе, исследовании и анализе ответов респондентов, принявших участие в анкетировании;
- построении и анализе диаграмм на материале проведенного анкетирования;
- оценке необходимости введения в образовательный процесс инновационных средств физического воспитания;
- разработке рекомендаций по решению проблем физического воспитания в техническом вузе.

Обзор литературы

Физическое воспитание является основой физической культуры студенческой молодежи. Физическая культура оказывает неоспоримое влияние на гармоничное развитие личности.

Для достижения цели физического воспитания необходимо сосредоточить все внутренние ресурсы организма, в основе которых положена двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющая эффективно формировать умения и навыки, физические способности оптимизировать состояние здоровья повышать работоспособность [11].

Для совершенствования образовательного процесса необходимо сконцентрировать внимание на реализации специфических функций, на которых базируется дисциплина физическая культура: образовательной, прикладной, спортивной, рекреативной, оздоровительно-реабилитационной.

Если говорить об образовательной функции, то в основе удовлетворенности качеством приобретаемых знаний лежит выявление основных детерминант качества физкультурного образования [7]. Это и компетентность преподавателя, обладающего профессиональной, педагогической и коммуникативной компетентностями; и мотивированность студентов на приобретение прикладных знаний и навыков в области физической культуры и спорта; и внедрение электронных систем коммуникации в организационном обеспечении образовательного процесса.

Также положительный эффект дает применение современных технологий педагогического воздействия для привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности [14].

Влияние состояния физического здоровья на качество жизни определены мотивационно-ценностными потребностями. Формирование мотивации студентов способствует ценностной ориентации на активный и здоровый стиль жизни, на разностороннее и гармоничное развитие личности [17].

Для раскрытия прикладной функции, необходимо сконцентрировать внимание на педагогическом процессе по развитию гражданско-патриотической направленности личности, где патриотизм выступает мерой нравственных ценностей [4].

Для освоения спортивной функции хорошо зарекомендовало себя применение фитнес-технологий, которые существенно повышают показатели физической подготовленности при организации внеучебных занятий [13]. Рядом авторов проанализирован опыт зарубежных стран в построении институциональной структуры массового молодежного спорта, обеспечивающей равный доступ всех участников спортивного процесса [6] для реализации рекреативной функции, то есть организации содержательного досуга и улучшения функциональных показателей. Несомненно, для привлечения молодых людей к занятиям спортом и решения проблемы низкого уровня физической подготовленности студенческой молодежи возможно на основе разработки личностно-ориентированных педагогических технологий, базирующихся на индивидуальных возможностях и способностях, с оценкой их деятельности в системе физкультурного образования [10].

Для совершенствования системы физического воспитания особое внимание необходимо уделять новым педагогическим подходам в формировании психофизического потенциала для студентов с особыми образовательными потребностями (для студентов в спецмедгруппах) для социального воспитания и реализации целей и задач социализации в адаптивной спортивной деятельности [9].

Изучив работы, авторы пришли к пониманию, что для заинтересованности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом необходимо не только сформировать навыки физической культуры и спорта, но и создать условия, а также обратить особое внимание на индивидуальные способности каждого студента.

Материалы и методы

Цель исследования заключалась в анализе мнений студентов технического вуза об удовлетворенности процессом занятий физической культурой для решения проблем физического воспитания.

Объект исследования – заинтересованность студентов в занятиях физической культурой.

Предмет исследования – образовательные технологии и процессы преподавания дисциплины «Физическая культура».

Базой для исследования являлся Ступинский филиал Московского Авиационного Института (научный исследовательский университет). В опросе приняли участие 150 человека, что составляет приблизительно 63,5% от общего числа студентов дневной формы обучения. Период проведения исследования – 3-13 февраля 2021 года.

Тип выборки интернет-исследования: студенты 1, 2, 3 и 4 курсов очной форм обучения. Опрос студентов проводился через Google-формы: <https://docs.google.com/forms/d/1b-DiF7Go4-7c-2EZ43SsVt1anxH4ZvwnTzY-MNVkPSU/edit> [18].

Региональный вуз Ступинский филиал МАИ (НИУ) обеспечивает обучение по нескольким профилям подготовки: «Информатика и вычислительная техника», «Автоматизация технологических процессов и производств», «Материаловедение и технологии материалов», «Двигатели летательных аппаратов» и «Менеджмент».

Студенты университета в соответствии с ФГОС 3++ занимаются физической культурой два раза в неделю по два академических часа в основной группе и в группе спортивного (спортивные секции).

Методы исследования: дескриптивный, поисковый, сравнительный, метод анализа на основе социологического опроса, метод графического представления данных, а также методы систематизации и обобщения.

Материалами для исследования послужили работы авторов в области физического воспитания, направленные на решение проблем физического воспитания для совершенствования физических качеств и улучшения качества жизни в соответствии с требованиями ФГОС 3++.

Результаты исследования

Социологический опрос включал в себя ряд вопросов анкеты. Выборка включала 150 человек, что составляет приблизительно 60% студентов очной формы обучения.

На вопрос, где проходят ваши обычные занятия по физической культуре, большинство 66,7% дали ответ, что им приятнее, если занятия проходят на открытом воздухе; 12,7% предпочитают совершенствовать свои физические качества в фитнес центре и 20,7% в спортзале.

Анализ ответов студентов показал, что почти половина из них (48,7%) регулярно посещают занятия по физической культуре, 40,7% процентов посещают занятия время от времени, тогда как 10,6% вообще не посещают занятия. Несмотря на это 73,3% студенческой молодежи подчеркивают, что занятия физкультурой вызывают у них интерес и лишь 15,3% не интересно заниматься, 11,3% - не смогли определиться.

Исследование показало, что отрадным является тот факт, что 82% опрошенных занимаются в основной подготовительной группе; 14,7% - посещают занятия в группе спортивного совершенствования (занимаются в спортивных секциях) и лишь 3,3% по состоянию здоровья относятся к спецмедгруппе.

Большинство студентов считают себя здоровыми (66,7%); 12,7% имеют отклонения по зрению, 4,7% имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом, 4,7% с сердечно-сосудистой системой и у 11,3% наблюдаются другие проблемы со здоровьем (см. рис. 1).

Рисунок 1 Распределение мнений студентов относительно ограничений по состоянию здоровья

Для студентов с отклонениями в здоровье разрабатываются индивидуальные рекомендации на занятиях по физической культуре в спецмедгруппе. Для решения проблем, связанных с посещаемостью, вследствие отклонений по здоровью, альтернативой является написание реферата.

В Ступинском филиале МАИ широко представлена целенаправленная подготовка к выполнению норматива комплекса ГТО. Так, по мнению авторов, мотивация студентов к сдаче норм ГТО способствует ценностной ориентации на активный и здоровый стиль жизни, на разностороннее и гармоничное развитие личности [17].

Большинство студентов 60,7% мотивированы к занятиям физической культурой для улучшения качества жизни и совершенствования общефизических качеств; для формирования красивых форм занимаются спортом 8 %; чтобы получить зачет – 30% и лишь 1,3% хотят сдать нормы ГТО (см. рис. 2).

Рисунок 2 Распределение мнений студентов о мотивации к занятиям по физической культуре

Желание развивать выносливость имеют 50,7% опрошенных, которое преобладает над развитием других качеств, таких как сила, гибкость и быстрота (соответственно – 30,7%, 13,3%, 5,3%) (см. рис. 3).

Рисунок 3 Распределение мнений студентов о заинтересованности в развитии физических качеств

Для развития выносливости, силы, гибкости и быстроты практикуются как самые распространенные виды спорта, осваиваемые на занятиях: на стадионе и в спортзале (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол), так и занятия на тренажерах и устройствах в фитнес центре «Аэроданс».

Ориентируясь на мнения студентов, преподаватели Ступинского филиала МАИ применяют вместе с традиционными видами и разнообразные средства. Для воспитания выносливости это, например, – Е.Т.С. (многофункциональная воздушная платформа). Для силы и тонуса мышц возможна тренировка с использованием мини-штанги SUPER PUMP, с использованием оборудования SUPER STRONG, ABS – тренировка для проработки мышц брюшного пресса и др. Для гибкости – средства, такие как STRETCH, предназначенный для плавного растягивания мышц, PILATES – тренировка, укрепляющая мелкие глубокие мышцы и другое.

Мнения студентов оказались, примерно, равными при ответе на вопрос: заинтересованы ли они на занятиях по физической культуре для развития физических качеств в инновационном подходе (с использованием тренажеров и других средств) – 34%, в индивидуальном подходе (рекомендации тренера-преподавателя) – 26%, либо в занятиях по выбору – 40% (см. рис. 4).

Рисунок 4 Распределение мнений студентов о заинтересованности студентов для развития и совершенствования физических качеств в индивидуальном подходе, инновационном подходе и других ожиданиях

Студенты с готовностью принимают участие в соревнованиях за честь группы – 54%; университета 28,7% и города – 17,3%. В Ступинском филиале МАИ патристическому воспитанию уделяется большое внимание, с этой целью большинство мероприятий проводятся во внеучебное время: спартакиада первокурсника, межфакультетские соревнования, легкоатлетические эстафеты городского округа и района, игровые командные виды спорта и др.

С указом Президента Российской Федерации от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [11] традиционная форма обучения претерпела значительные изменения.

В период пандемии большинство студентов в Ступинском филиале Московского авиационного института отдали предпочтение занятиям оффлайн – 70%; занятиям онлайн – 12%, имеют ограничения (писали реферат – 8%) и совсем не занимались только 10% (см. рис. 5).

Рисунок 5 Распределение мнений студентов о занятиях физической культурой в условиях пандемии

Как показал опрос, 68,7% студенческой молодежи занятия физической культурой и спортом во время самоизоляции в период пандемии помогли компенсировать недостаток физической активности, и лишь – 31,3% посчитали, что это имеет для них низкую значимость и привлекательность. Кроме этого студенты не могут однозначно сказать, помогают (52%) или нет (48%) занятия физическими упражнениями во время самоизоляции улучшению успеваемости по другим предметам. По мнению 46,7% студентов результатом активных занятий по физической культуре студентов может стать продвижение по карьерной лестнице, 26% так не считают, а 27,3% затруднились дать однозначный ответ.

В ходе проведенного анализа было выявлено, что большинство студентов вовлечены в процесс физического воспитания: посещают занятия, активно принимают участие в соревнованиях, имеют возможность посещать занятия по выбору, пользуются индивидуальными и инновационными подходами для совершенствования физических качеств.

Обсуждение результатов

Итак, в результате проведенного исследования, связанного с проблемой физического воспитания в техническом вузе, было выявлено следующее.

Большинство опрошенных (66,7%) отдали предпочтение занятиям на стадионе и 20,7% в спортзале, что говорит о приверженности к традиционным видам спорта и условиям их проведения.

Только половина студентов регулярно посещают занятия, что может говорить о неустойчивой внутренней потребности в занятиях физической культурой в рамках образовательной программы и о непонимании важности предмета, что признают далеко не все.

У большей части (73,3%) опрошенных, занятия физической культурой вызывает интерес, что может говорить об осознанных положительных эмоциях, которые получают студенты на занятиях по физической культуре, что способствует удовлетворению, интересу, веселью, радости, то есть эмоциональной вовлеченности.

Сравнивая полученные авторами данные с данными всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по дисциплине «физическая культура» в 2016 году можно сделать вывод, что занятиями физической культурой удовлетворены 55,6% занимающихся в группах ОФП [12].

Интерес вызывают ответы о мотивации к занятиям физической культурой. Более половины студентов (60,9%) нацелены на совершенствование общефизических качеств (улучшение качества жизни); 30% – для получения зачета; 8% – хотят иметь красивые формы и 1,3% – для сдачи норм ГТО.

Ожидания студентов в совершенствовании физических качеств показало разнообразность выбора студентов (инновационный подход, индивидуальный, занятия по выбору) и их заинтересованность к занятиям физической культурой, что подтвердили авторы [1], проведя педагогический эксперимент, подтвердивший, что эффективность занятий определяются возможностью выбора их формы.

В период пандемии 70% опрошенных занимались физической культурой в LMS системе (офлайн); 12% там же в режиме онлайн; 10% – не занимались; 8% – не занимались по состоянию здоровья (писали реферат).

Студенты однозначно не могли ответить, помогают (52%) или нет (48%) активные занятия физической культурой улучшению успеваемости. Такой ответ, считают авторы, говорит о недостаточной удовлетворенности результатами физической подготовки.

Согласно проведенному исследованию в целях заинтересованности студенческой молодежи и решении проблем занятия физической культурой алгоритм прохождения курса «Физическая культура» может включать следующий блок: (см. рис. 6).

Мы согласны с авторами, что занятия физической культурой и спортом являются: эффективным средством укрепления здоровья и повышения способностей организма противостоять стрессу [8]; возможностью обеспечить эффективную динамику физической подготовленности по некоторым показателям [5]; результатом выбора наиболее эффективных средств развития физических качеств [2]; возможностью обеспечить непрерывность учебно-тренировочного процесса в рамках реализации спортизированного физического воспитания в вузе в период самоизоляции [16]; эффективным результатом восстановления внимания перед дальнейшими занятиями наукой после физической культуры [3; 15].

Алгоритм прохождения курса «Физическая культура»

Образовательные программы	Организационно-педагогические условия обучения	Условия организации образовательного процесса
<ul style="list-style-type: none"> Теоретические и практические знания в области воздействия легкоатлетических упражнений (аэробной и анаэробной направленности) в области сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности. Теоретические знания в области патриотического воспитания. Для повышения качества подготовки: консультации обучающихся по проведению самостоятельных занятий и составлению индивидуальных комплексов упражнений, совершенствование физических качеств, питание, гигиена. Для повышения качества подготовки: консультации обучающихся по проведению самостоятельных занятий и составлению индивидуальных комплексов упражнений, совершенствование физических качеств, питание, гигиена. Для участия в научно-исследовательской деятельности – конференции, олимпиады и др. по вопросам физического воспитания 	<ul style="list-style-type: none"> Дифференцированный подход: распределение студентов по группам, на основе их подготовленности и применения в группах методик, направленных на развитие отстающих физических качеств. Психолого-педагогический подход для студентов с особыми образовательными потребностями (формирование мотивации). Коррективы в объем и интенсивность физических нагрузок. Направленность подготовки для совершенствования физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота) Промежуточный контроль для оптимизации учебно-тренировочного процесса Применение фитнес-технологий при организации внеучебных занятий по физическому воспитанию Для студентов с ОВЗ реабилитационные и рекреационные программы 	<ul style="list-style-type: none"> Занятия на стадионе (легкоатлетический сектор, беговые дорожки, открытые площадки: футбольное поле, волейбольные и баскетбольные площадки, тренажерный зал). Занятия в спортивном зале (волейбол, баскетбол, легкая атлетика) Фитнес центр «Аэроданс» для групповых программ с использованием средств, тренажеров и устройств для развития выносливости, силы и тонуса мышц, гибкости и расслабления и др. Наличие раздевалок Душевые комнаты Туалетные комнаты Медицинская комната и медсестра

Рисунок 6 Алгоритм прохождения курса «Физическая культура»

Эффект от введения в процесс физического воспитания педагогических и психологических подходов позволит совершенствовать физические качества студенческой молодежи и совершенствовать педагогический процесс:

1. В содержание образовательных программ: будет способствовать направленности занятий на совершенствование физических качеств (выносливость сила гибкость быстрота), и достижения предметных результатов (количественные и качественные показатели);

2. Для удовлетворенности организационно-педагогическими условиями: будет способствовать удовлетворенности к используемым на занятиях методам, средствам и формам обучения, социальной вовлеченности (взаимодействие обучающихся со сверстниками и педагогами на занятиях, приобретение социальных компетенций),

эмоциональной вовлеченности обучающихся во время занятий, мотивации обучающихся к занятиям (признание и принятие их значимости в контексте ценностного отношения к физической культуре);

3. Для удовлетворенности организации образовательными условиям: условия, в которых проходят занятия и их режим (спортзал, стадион, тренажерный зал, тренажеры, системы онлайн и оффлайн), будет способствовать степени активности обучающихся на занятиях, прикладываемым для выполнения учебных заданий психических и физических усилий и затрачиваемых энергетических и временных ресурсов.

В результате проведенного анализа, авторы пришли к выводу, что сегодня в технических вузах, назрела необходимость поиска новых подходов для вовлеченности в процесс физического воспитания студенческой молодежи, эффективных образовательных программ, что будет способствовать совершенствованию физических качеств и патриотическому воспитанию молодежи.

Заключение

На основе полученных данных выявлены закономерности и системные проблемы в реализации предмета «Физическая культура» на уровне высшего образования.

Наиболее распространенными в Ступинском филиале МАИ являются «традиционные» виды деятельности с двигательной активностью, физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты и кроссы, соревнования; студенты имеют возможность выбирать для себя комфортные условия для занятий физической культурой: на стадионе, в спортзале, в фитнес центре.

Двухразовые недельные занятия при относительно небольшой интенсивности, малом объеме нагрузок не создают условия для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций его организма для выполнения силовых скоростно-силовых нагрузок, что способствовало бы развитию общей и специальной выносливости.

Коллектив кафедры постоянно работает над вопросами оценки влияния занятий физической культурой на функциональное состояние студентов.

Важным фактором повышения эффективности учебного процесса является совершенствование структуры учебных занятий, учитывая психологические и физиологические особенности занимающихся

В целях повышения эффективности учебного процесса необходимо применять передовые практики, новые средства и методы физической культуры.

Посещение занятий, участие в спортивных соревнованиях за честь университета, написание научных студенческих работ, участие в конференциях по вопросам физического воспитания, позволит осознать ценность проведенных часов на занятиях по физической культуре.

Введение вышеприведенных мероприятий позволит, по мнению авторов, наиболее полно сформировать универсальную компетенцию ФГОС ВО 3++ у студентов технических вузов как «способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

ЛИТЕРАТУРА

1. Боброва О.М., Боброва Э.В., Еременская Л.И. Изменение функционального состояния студенток под влиянием тренировочных нагрузок, предусматривающих свободу выбора форм занятий // *Перспективы науки*. 2019. № 1 (112). С. 144-148.
2. Bolotin A., Bakayev V. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old) // *Journal of human sport and exercise*. 2017. №2. С.405-413.
3. Брызгалова М.В., Кальбердин И.С. Исследование концентрации внимания до и после физической нагрузки у студентов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. №1 (179). С.43-47.
4. Броев А.Х. О некоторых исторических особенностях патриотического и физического воспитания осетинской и кабардинской молодежи // *Современный ученый*. 2017. № 3. С.135-138.
5. Будникова И.А., Солтан Н.П., Егоров А.Б., Аржаных В.И. Принципы подготовки студентов к сдаче норм ГТО на дистанционном обучении // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021. №1(191). С.33-36.
6. Vykov N.N., Bolozin A.A., Baranovsky S.B., Tolstokova J.N., Samygin S.I. Directions of state policy to improve the accessibility of youth mass sports in modern Russia // *International journal of applied exercise physiology*. 2019. № 2. С. 574.
7. Ежов С.Г., Левина И.Д., Мизонова О.В., Уколова Л.И. Кузнецова М.А. Педагогическое управление качеством подготовки специалиста по физической культуре в высшей школе: ожидаемый подход к проблеме // *Журнал человеческого спорта и тренировки*. 2019. № 5. С. 2364-2374.
8. Кашапова Р.А., Зиннуров Т.Д. Осознание существенности влияния занятий физической культуры для студентов // *Наука 2020*. 2019. № 6(31). С.77-81.
9. Kuznetsova M.A., Shukshina L.V., Kidinov A.V., Kurbanov R.A., Belyalova A.M., Lobzhanidze A.A., Kochetkov I.G. The activity approach as a part of a socializing process in adaptive sports activities. *Journal of human sport and exercise*. 2020. № 2. С. 5359-5359.
10. Куренцов В.А., Николенко В.В. Исследование физической подготовленности как фактора, определяющего готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI ступени // *Вестник спортивной науки*. 2019. № 2. С. 70-74.
11. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2014. 424 с.
12. Осокина Е. С., Леван Т. Н., Зудин А. Б., Аксенова Е. И., Готская А. И., Дегтярева Т. О. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура»: Информационно-аналитические материалы. СПб.: НИЦ АРТ, 2016. 342 с.
13. Полишкиной И., Низаметдинова З.Х., Полишките К. Эффективность фитнес-технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи // *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 4. С. 48-49.
14. Пузанова Ж.В., Вялов И.С. Управление здоровьем: научные подходы к исследованию здоровья и здоровьесберегающего поведения у студентов // *Вестник Российского университета дружбы народов*. Серия: Социология. 2013. С. 94-102.
15. Романова А.К., Бойко Г.М., Пурьгина М.Г. Проблемы физического воспитания студентов в системе высшего технического образования // *Матрица научного познания*. 2020. № 12-1. С. 444-446.
16. Ташманова Н.В., Лубышева Л.И., Пешкова Н.В. Спортсизированное физическое воспитание на основе элективного курса по фитнес-аэробике в электронной образовательной среде вуза // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2021. № 1. С. 20-22.
17. Титлов А.Ю., Рябченко А.О. Мотивация студентов к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий по физической культуре // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2021. № 1, С. 70-72.
18. Анкета «Проблемы физического воспитания в образовательной среде технического вуза: мнения студентов». URL: <https://docs.google.com/forms/d/1b-DiF7Go4-7c-2EZ43SsVt1anxH4ZvwnTzY-MNVkPSU/edit> (дата обращения: 13.04.2021)
19. Choi, S.M., Sum, K.W.R., Leung, F.L.E. et al. Effect of sport education on students' perceived physical literacy, motivation, and physical activity levels in university required physical education: a cluster-randomized trial. *High Educ.*, 2021, vol. 81, pp. 1137–1155. DOI: 10.1007/s10734-020-00603-5
20. Dadelo S. Physical education in Gediminas technical university in Vilnius. *Health Problems of Civilization*, 2017, vol. 11, pp. 261-267. DOI: 10.5114/hpc.2017.71895.

REFERENCES

1. Bobrova O.M., Bobrova E.V., Eremenskaya L.I. Change in the functional state of female students under the influence of training loads that provide for freedom of choice of forms of classes. *Prospects of science*, 2019, no. 1 (112), pp. 144-148.
2. Bolotin A., Bakayev V. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old). *Journal of human sport and exercise*, 2017, no. 2. pp. 405-413.
3. Bryzgalova M.V., Kalberdin I.S. Research of concentration of attention before and after physical activity in students. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, 2020, no. 1 (179), pp. 43-47.
4. Broev A.Kh. On some historical features of patriotic and physical education of Ossetian and Kabardian youth.

- Modern scientist*, 2017, no. 3, pp. 135-138.
5. Budnikova I.A., Soltan N.P., Egorov A.B., Arzhanykh V.I. Principles of preparing students to pass the standards of TRP on distance learning. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2021, no. 1(191), pp. 33-36.
 6. Bykov N.N., Bolozin A.A., B.S. Baranovsky, Tolstokova J.N., Samygin S.I. Directions of state policy to improve the accessibility of youth mass sports in modern Russia. *International journal of applied exercise physiology*, 2019, no. 2, p. 574.
 7. Ezhov S.G., Levina I.D., Mizonova O.V., Ukolova L.I. Kuznetsova M.A., et al. Pedagogical management of the quality of training of specialists in physical culture in higher education: the expected approach to the problem. *Journal of Human Sports and Training*, 2019, no. 5, pp. 2364-2374.
 8. Kashapova R.A., Zinnurov T.D. Awareness of the materiality of the impact of physical culture for students. *Science* 2020, 2019. no. 6 (31), pp. 77-81.
 9. Kuznetsova M.A., Shukshina L.V., Kidinov V.A., Kurbanov R.A., Belyalova A.M., Lobzhanidze A.A., Kochetkov I.G. The activity approach as a part of a socializing process in adaptive sports activities. *Journal of human sport and exercise*, 2020, no. 2, pp. 5359-5359.
 10. Kurentsov V.A., Nikolenko V.V. Research of physical fitness as a factor determining the readiness of students to fulfill the standards of the VFSK GTO YI stage. *Bulletin of Sports Science*, 2019, no. 2, p. 70-74.
 11. Muller A.B., Dyadichkina N.S., Bogashchenko Yu.A., Bliznevsky A.Yu., Ryabinina S.K. Physical culture: textbook and practice for applied bachelor's degree. Moscow, Yurayt Publishing House, 2014. 424 p.
 12. Osokina E.S., Le-van T.N., Zudin A.B., Aksenova E.I., Gotskaya A.I., Degtyareva T.O. Results of the All-Russian sociological study of students' involvement in classes on the subject (discipline) "Physical Culture": Information and analytical materials. Saint-Petersburg, SIC ART, 2016. 342 p.
 13. Polishkiney I., Nizametdinova Z.H., Polishkite K. Efficiency of fitness technologies in the system of physical education of students. *Theory and practice of physical culture*, 2020, no. 4, pp. 48-49.
 14. Puzanova Zh.V., Vyalov I. S. Health management: scientific approaches to the study of health and health-saving behavior in students. *Vestnik Rossiyskogo universiteta družby narodov. Series: Sociology*, 2013, pp. 94-102.
 15. Romanova A.K., Boyko G.M., Purygina M.G. Problems of physical education of students in the system of higher technical education. *The matrix of scientific knowledge*, 2020, no. 12-1, pp. 444-446.
 16. Tashmanova N.V., Lubysheva L.I., Peshkova N.V. Sportized physical education on the basis of an elective course on fitness-aerobics in the electronic educational environment of the university. *Physical culture: education, education, training*, 2021, no. 1, p. 20-22.
 17. Titlov A.Yu., Ryabchenko A.O. Motivation of students to pass the norms of the TRP complex on the basis of physical culture classes. *Physical culture: education, education, training*, 2021, no. 1, pp. 70-72.
 18. Questionnaire "Problems of physical education in the educational environment of a technical university: students' opinions". Available at: <https://docs.google.com/forms/d/1b-DiF7Go4-7c-2EZ43SsVt1anxH4ZvwnTzY-MNVkPSU/edit> (accessed 13 April 2021)
 19. Choi, S.M., Sum, K.W.R., Leung, F.L.E. et al. Effect of sport education on students' perceived physical literacy, motivation, and physical activity levels in university required physical education: a cluster-randomized trial. *High Educ.*, 2021, vol. 81, pp. 1137-1155. DOI: 10.1007/s10734-020-00603-5
 20. Dadelo S. Physical education in Gediminas technical university in Vilnius. *Health Problems of Civilization*, 2017, vol. 11, pp. 261-267. DOI: 10.5114/hpc.2017.71895.

Информация об авторах

Степнова Ольга Викторовна

(Россия, Москва)

Доцент, кандидат экономических наук, заведующий кафедрой «Экономика и Управление» Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)
ORCID ID: 0000-0001-5449-6564
E-mail: olga_stepnova03@mail.ru

Еременская Людмила Ивановна

(Россия, г. Москва)

Старший преподаватель кафедры «Экономика и управление» Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)
ORCID ID: 0000-0001-6745-7863
E-mail: leremenskaya@mail.ru

Боброва Ольга Михайловна

(Россия, г. Москва)

Доцент кафедры «Экономика и управление» Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)
ORCID ID: 0000-0001-7877-1778
E-mail: bobrovaom51@mail.ru

Information about the authors

Olga V. Stepnova

(Russia, Moscow)

PhD in Economic Sciences, Associate Professor, Head of the Department «Economics and Management», Moscow Aviation Institute (National Research University)
ORCID ID: 0000-0001-5449-6564
E-mail: olga_stepnova03@mail.ru

Ludmila I. Eremenskaya

(Russia, Moscow)

Senior Teacher of the Department «Economics and Management» Moscow Aviation Institute (National Research University)
ORCID ID: 0000-0001-6745-7863
E-mail: leremenskaya@mail.ru

Olga M. Bobrova

(Moscow, Russia)

Associate Professor of the Department «Economics and Management» Moscow Aviation Institute (National Research University)
ORCID ID: 0000-0001-7877-1778
E-mail: bobrovaom51@mail.ru