

На правах рукописи

УДК: 796.2

**Степченкова Ольга Петровна**

«Соревновательно-игровая методика повышения физической  
подготовленности студенток технического вуза»

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка  
(педагогические науки)

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург

2023

Работа выполнена на кафедре теории и организации физической культуры института физической культуры и спорта федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»

**Научный руководитель:** **РОДИЧКИН Павел Васильевич**  
доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры теории и организации физической культуры института физической культуры и спорта федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»

**Официальные оппоненты:** **ХУББИЕВ Шайкат Закирович**  
доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет»

**ФЕДОРОВ Владимир Геннадьевич**  
доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Ведущая организация:** Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Защита состоится «27» ноября 2023 года в 13.00 часов на заседании Совета по защите диссертации на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук 33.2.018.19, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена» по адресу: 192007, Санкт-Петербург, Лиговский пр. д 275, ауд.503.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»  
[disser.herzen.spb.ru/Preview/Karta/karta\\_000000972.html](https://disser.herzen.spb.ru/Preview/Karta/karta_000000972.html)

Автореферат разослан «\_\_» сентября 2023 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Галина Владимировна Скорохватава

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность** определяется социально-экономической проблемой, обусловленной низкой физической подготовленностью студенческой молодежи, традиционностью проведения занятий по физической культуре и, как следствие, ухудшением состояния здоровья и снижением профессионального потенциала будущих выпускников.

В связи с этим, преподаватель в вузе должен разрабатывать современные методики и формы проведения занятий для повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи; достижения целей и решения представленных в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» проблем, связанных с подготовкой к выполнению профессиональных задач будущего выпускника.

Игровая деятельность используется с давних времен, и изначально служила средством приспособления детей к труду, формирования какого-либо умения. Дефицит учебного времени на занятиях по физической культуре, отведенного на соревновательно-игровую деятельность, выявил проблему оптимизации учебного процесса со студентками технического вуза.

Особенно актуальны такие профессиональные задачи как: быстрота распределения внимания и его переключение, работа в команде, решение нестандартных задач и проблем, объем и скорость перерабатываемой информации и др. В связи с этим средства соревновательно-игровой деятельности обеспечат будущего выпускника необходимыми навыками и позволят удовлетворить потребности студентов технических вузов.

**Степень научной разработанности проблемы.** Существование комплекса проблем, связанных с неудовлетворительным уровнем физической подготовленности студенческой молодежи, малой двигательной активностью, неудовлетворительным функциональным и психоэмоциональным состоянием, подтверждается данными многочисленных литературных источников и научных исследований Астахова Н.Э. (2018); Гареева Д.Р. (2019); Журавлевой И.В. (2012); Королинской С.В. (2015); Лахтина А.Ю. (2011); Линьковой Н.А. (2019); Лубышевой Л.И., Загrevской А.И., Передельского А.А., Манжелей И.В., Литвиненко С.Н., Черепова Е.А., Пешковой Н.В., Родионовой М.А., Поливаева А.Г., Кондратьева А.Н., Базилевича М.В. (2017); Марчука С.А. (2020); Холодова Ж.К. (2003).

Исследования многих авторов посвящены вопросам неудовлетворенности традиционными занятиями физической культурой людей различных возрастов и профессий: Ильин Е.П. (2000); Мастеров А.Г. (2002); Матвеев Л.П. (2003); Сайкина Е.Г. (2009); Суханов А.И., Давиденко Д.Н., Щеголев В.А., Чурганов О.А. (2003) и др.

Использование игр и разнообразие их форм, национальных видов физкультурной деятельности, инновационных игровых технологий таких как:

подвижные игры, танцы, игровой метод, предлагаются рядом специалистов и эффективно применяются в обучении не только дошкольного и младшего школьного возраста, но и при обучении и тренировках различных групп занимающихся: Белоуско Д.В. (2013); Гарцуев А.В. (2010); Григорян А.Л. (2014); Гумовская В.М. (2004); Душкина Т.И., Грачев А.С. (2014); Зуев Е.А. (2016); Курятникова Л.Ф. (2005); Мещеряков А.В. (2010); Ильина С.А., Мостовая Т.Н. (2016); Пахомова С.В. (2005); Перевозникова Н.И. (2011); Протасова М.В. (2001); Шабанов А.В., Родионов А.Н. (2012); Эльмурзаев М.А., Яковлев Ю.В., Яковлев Г.А., Сколов Н.Г. (2019).

В то же время, в научной и методической литературе нами не выявлены комплексы средств и исследования по систематическому использованию соревновательно-игровой методики в техническом вузе.

Указанное определило **основную научную задачу исследования**, направленную на разработку соревновательно-игровой методики на занятиях по физической культуре в техническом вузе, с целью повышения физической подготовленности, оптимизации функционального и психоэмоционального состояний, мотивированности и заинтересованности к занятиям, решением профессиональных задач будущих выпускников.

**Объект исследования:** физическая культура студенток технического вуза.

**Предмет исследования:** соревновательно-игровая методика проведения занятий по физической культуре со студентками технического вуза.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что реализация соревновательно-игровой методики в современной высшей школе инженерного профиля, базирующейся на модульном развитии физических качеств на различных курсах обучения, позволит повысить эмоциональность занятий и обеспечит повышение уровня физической подготовленности студенток технического вуза.

**Цель исследования** – разработать соревновательно-игровую методику, направленную на повышение физической подготовленности студенток технического вуза.

**Задачи исследования:**

1) Изучить особенности построения физической культуры в техническом вузе и оценить уровень физической подготовленности студенток.

2) Обосновать соревновательно-игровую методику повышения уровня физической подготовленности студенток технического вуза на занятиях по физической культуре.

3) Проверить эффективность применения соревновательно-игровой методики со студентками технического вуза на занятиях по физической культуре.

**Научная новизна состоит в том, что в процессе исследования:**

– обоснована соревновательно-игровая методика, направленная на

повышение уровня физической подготовленности студенток технического вуза, включающая 3 педагогических модуля физического совершенствования:

- 1) «базово-формирующий»;
- 2) «образовательно-тренировочный»;
- 3) «физкультурно-спортивного совершенствования».

– сформированы средства, применяемые в составе соревновательно-игровой методики в каждом модуле для каждой из частей занятия, к ним относятся: игровые упражнения и формы, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и др., целью которых было формирование у студенток технического вуза умений в соревновательно-игровых действиях и создание целостного представления о соревновательно-игровой деятельности (1 курс); формирование умений и навыков в соревновательно-игровых двигательных действиях (2 курс); закрепление и совершенствование у студенток технического вуза навыков в соревновательно-игровых действиях (3 курс);

– на занятиях по физической культуре со студентками технического вуза целесообразно применять соревновательно-игровую методику в объеме 70-80% от содержания и продолжительности занятий, посредством увеличения доли применения средств соревновательно-игровой методики, длительности изучения и совершенствования навыков игровой деятельности.

**Отличие результатов, полученных лично автором.** В полученных результатах присутствует целостность и конкретизация подхода к изучаемой проблеме. Исследователями не изучалось применение соревновательно-игровых средств как систематизированной полноценной методики проведения занятий по физической культуре в техническом вузе, обеспечивающей необходимый уровень физической подготовленности для решения профессиональных задач будущих выпускников.

Впервые разработана и научно обоснована соревновательно-игровая методика повышения физической подготовленности студенток технического вуза.

#### **Теоретическая значимость исследования:**

– определена область применения соревновательно-игровой методики в системе физической культуры студенток технического вуза, она дополняет систему знаний об организации учебных занятий по физической культуре в техническом вузе и, при доработке, может быть использована в вузах с другой специализацией;

– обоснованы средства соревновательно-игровой методики, позволяющие повысить физическую подготовленность студенток технического вуза, а также формы их применения в различных частях занятия;

– разработана соревновательно-игровая методика, используемая для повышения физической подготовленности студенток технического вуза на занятиях по физической культуре. Материалы исследования углубляют и

расширяют возможности использования соревновательного и игрового методов в вузах, посредством применения соревновательно-игровой методики в объеме 70-80% от продолжительности занятия по физической культуре.

**Практическая значимость** заключается в разработке соревновательно-игровой методики повышения физической подготовленности студенток технического вуза, представлена возможность ее использования в учебном процессе, в объеме 70-80% от продолжительности занятия, как нетрадиционной формы физической активности, которая позволит улучшить уровень развития физических качеств, функционального и психоэмоционального состояний, активизирует интерес к занятиям и обеспечит стабильность посещаемости, сознательной мотивации к самостоятельным занятиям у будущих выпускников. Методика может быть использована на занятиях с лицами различного пола и возраста, для проведения занятий со студентками основной и подготовительной групп, а также может быть использована для проведения занятий со студентами специальной группы здоровья при должном распределении дозировки и оптимизированной моторной плотности занятия под определенный контингент занимающихся. Соревновательно-игровая методика внедрена и используется на занятиях по физической культуре в СПбГУТ.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили:

– основные положения теории и методики физической культуры – Зациорский В.М.; Матвеев Л.П., Холодов Ж.К. и др.;

– научные труды по дидактике игр, игровой деятельности, спортивных и подвижных игр - Григорян А.Л., Зуев Е.А., Курятникова Л.Ф., Мещеряков Б.Г., Портных Ю.И., Сарсания С.К., Фетисова С.Л., и др.;

– научные работы, раскрывающие роль положительной психоэмоциональной сферы среди студенческой молодежи - Ильин Е.П., Марчук С.А., Солянкина Л.Е., Савельева Л.А. и др.;

– научные работы, определяющие необходимость инноваций в физической культуре - Кохан Т.А., Лубышева Л.И., Мастеров А.Г., Перевозникова Н.И., Приходько Н.К., Пустовой А.П., Селуянов В.Н.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, трудов по разработке и применению инновационных форм проведения занятий по физической культуре; анкетирование преподавателей и студентов вуза; анализ успеваемости студенток; педагогические наблюдения; оценка уровня развития физических качеств студенток; оценка функционального состояния студенток; определение психоэмоционального состояния (самочувствия, активности и настроения), умственных возможностей (объема и скорости переработки зрительной информации); педагогический эксперимент; метод статистической обработки данных.

**На защиту выносятся следующие научные положения:**

1. Соревновательно-игровая методика повышения физической

подготовленности студенток технического вуза основана на модульном усложнении ее деятельности за счет возрастания и повышения физических нагрузок, применения соревновательных и игровых средств для улучшения физической подготовленности занимающихся. Эффективность подготовки студенток достигается реализацией данной методики, включающей 3 модуля:

- 1 модуль «базово-формирующий» (1 курс) – формирование у студенток технического вуза умений в соревновательно-игровых двигательных действиях и создание целостного представления о данной деятельности;
- 2 модуль «образовательно-тренировочный» (2 курс) – формирование у студенток технического вуза умений и навыков в соревновательно-игровых двигательных действиях;
- 3 модуль «физкультурно-спортивного совершенствования» (3 курс) – закрепление и совершенствование у студенток технического вуза навыков в соревновательно-игровых двигательных действиях.

2. Эффективность соревновательно-игровой методики обеспечивается реализацией модулей в объеме 70-80% от содержания и продолжительности занятий по физической культуре за счет увеличения доли соревновательных и игровых упражнений, заданий, подвижных игр, длительности изучения и совершенствования навыков игровой деятельности. Каждой из частей занятия соответствуют дозировка и средства методики, отвечающие ее задачам. Регулирование нагрузки по частям занятия позволяет обеспечить постепенность в повышении и снижении физической нагрузки, что является обязательным условием при построении качественного занятия по физической культуре, подготавливает студенток технического вуза к выполнению контрольных нормативов по дисциплине и к будущей профессиональной деятельности.

**Информационной базой исследования** послужили законодательные и нормативные документы, регламентирующие проведение занятий по физической культуре в вузе. Также использовались материалы научных журналов и периодических изданий, электронные ресурсы и материалы конференций и конгрессов, посвященных физической культуре в вузе.

**Степень достоверности и обоснованности результатов исследования** обеспечивается теоретическими положениями в области физической культуры и спорта, адекватными методами оценивания результатов исследования, анализом проблемы исследования, педагогическим экспериментом, возможностью его повторения и корректной статистической обработкой данных, полученных в результате педагогического эксперимента.

**Апробация исследования и внедрение результатов.** Результаты диссертационного исследования были представлены и обсуждались на международных научно-практических конференциях: «Актуальные проблемы инфотелекоммуникаций в науке и образовании», «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы» (Санкт-Петербург, 2015), «Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов»

(Санкт-Петербург, 2020); на всероссийских научно-практических конференциях: «Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед» (Санкт-Петербург, 2015), «Физическая культура, спорт, наука и образование» (Чурапча, 2017), «Физическая культура, спорт и здоровье» (Сыктывкар, 2019); на межвузовских научно-практических конференциях: «Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития» (Санкт-Петербург, 2016), «Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта» (Санкт-Петербург, 2018).

По теме исследования опубликовано 17 работ, в том числе в 4 научных изданиях, включенных в перечень ВАК РФ.

Соревновательно-игровая методика повышения физической подготовленности студенток технического вуза прошла апробацию и была внедрена в процесс физического воспитания студенток в СПбГУТ им. проф. М.А. Бонч-Бруевича.

**Структура и объем диссертации.** Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Объем работы составляет 161 страницу компьютерного текста, содержит 39 рисунков, 14 таблиц и 11 приложений. Список литературы включает 174 источника, из которых 4 – на иностранных языках.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во **введении** диссертации показана актуальность низкой физической подготовленности студенческой молодежи, необходимости инноваций занятий по физической культуре в вузе и разработки новых методик проведения занятий. Выявлена и сформулирована проблема исследования. Определены объект, предмет, гипотеза, цель и задачи исследования; раскрыта научная новизна, теоретическая и практическая значимости; представлены основные положения, выносимые на защиту. Приведены сведения по апробации и внедрению результатов исследования в практику.

Первая глава **«Состояние проблемы развития физической культуры в вузе и определение возможностей использования в ней игры»** демонстрирует, что возникновение игрового и соревновательного методов можно отметить уже на ранних ступенях общественного развития. Игра являлась значительным средством в воспитании детей еще до ее научного исследования. Эффективность применения соревновательного и игрового методов заключается в активизации двигательной деятельности на занятиях по физической культуре, проявлении эмоций занимающихся, и, как следствие, повышении их физической подготовленности.

Изучены анатомо-физиологические и психологические особенности студенток 18-20 лет. Установлено, что физическая культура выходит на приоритетные роли для будущего выпускника, она формирует необходимые профессиональные личностные качества: креативность, умение принимать нестандартные решения, работа в команде, активность, коммуникабельность, уверенность.



Многими авторами предлагаются инновационные идеи, методы и формы проведения занятий по физической культуре в вузе, которые позволяют разнообразить учебный процесс.

По результатам теоретического анализа выявлено следующее:

1. Игра и варианты игровой деятельности использовались еще в древности.

2. Традиционное построение занятий по физической культуре в вузе приводит к потере интереса и мотивированности занимающихся, низкой посещаемости, по причине однообразности занятий и традиционных форм проведения, что приводит к тенденции снижения физической подготовленности студенческой молодежи.

3. Многими авторами отмечается необходимость использования новых программ и методик для проведения занятий по физической культуре в вузе.

4. Профессиональные задачи, которые ставит технический вуз перед своими будущими выпускниками, можно сгруппировать посредством новых форм проведения занятий по физической культуре.

5. Отсутствует единая систематизированная методика использования соревновательного и игрового методов для применения со студентками технического вуза.

Во второй главе **«Организация и методы исследования»** дается характеристика применяемых методов исследования, приводится обоснование целесообразности их применения для решения поставленных задач. Дана характеристика каждому этапу научного исследования.

Исследование проводилось в соответствии с поставленными целью и задачами, продолжалось на протяжении 6 лет (с сентября 2013 по июнь 2019 г.г.), экспериментальные данные были получены в процессе четырех этапов исследования:

1 этап (2013-2015г.г.): анализ литературных источников по выбранной теме исследования, рабочих программ вузов, государственных требований и стандартов по физической культуре; изучение проблемы, ее обоснование и актуальность, формулировка гипотезы, цели и задач исследования.

2 этап (2015-2016г.г.): отбор методик для осуществления педагогического эксперимента. Подбор нормативов и тестов для определения уровня развития физической подготовленности (уровень развития физических качеств), проб и тестов для определения уровня развития функционального, психоэмоционального состояний и умственных возможностей (самочувствие, активность, настроение, объем и скорость переработки зрительной информации) студентов технического вуза.

Отсутствие достоверных различий по вышеперечисленным показателям позволило объединить занимающихся на две идентичные группы – контрольную и экспериментальную. На данном этапе было выполнено научно-методическое обоснование применения соревновательно-игровой методики на занятиях по физической культуре в вузе с целью

повышения уровня физической подготовленности студенток технического вуза, и на основе этого разработана экспериментальная методика.

3 этап (2015-2021г.г.): на протяжении трех курсов обучения, на базе СПбГУТ им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, проводился педагогический эксперимент, в котором были задействованы 60 студенток основной и подготовительной медицинских групп, проводился контроль эффективности разработанной методики путем педагогического наблюдения, бесед с преподавателями и студентами, а также оценка необходимости внесения корректировок с учетом меняющегося уровня подготовленности студенток.

В третьей главе **«Разработка экспериментальной соревновательно-игровой методики повышения физической подготовленности студенток технического вуза»** была выявлена необходимость модернизации занятий по физической культуре в вузе и неудовлетворенность занимающихся традиционными формами проведения занятий по физической культуре в техническом вузе. Проведенный опрос среди студенток установил, что используемые средства не формируют устойчивой мотивации занимающихся к стабильному посещению занятий, выявлена плавающая динамика общего снижения посещаемости занятий по физической культуре на 14%.

О наличии интереса студенток к новым формам проведения занятий по ФК: 78% студенток считают, что есть необходимость новых форм проведения занятий по физической культуре, 12% так не считают и 10% затруднились ответить.

На вопрос: «Какими игровыми видами спорта вы бы хотели заниматься?», 39% обучающихся ответили, что хотели бы заниматься волейболом и его разновидностями (пляжный волейбол и др.), 27% опрошенных – баскетболом и 13% интересен футбол, 14% - всеми видами игр для общего развития, 7% - другой игровой вид.

До педагогического эксперимента были проведены предварительное ретроспективное исследование студенток по посещаемости занятий по физической культуре и срез успеваемости по 7 основным предметам, рассмотрены 4-е учебные группы на 1, 2 и 3 курсах в количестве 60 человек.

Наблюдается динамика снижения успеваемости по основным дисциплинам: на 1 курсе среднее арифметическое по оценкам достигала 4,7; на 2 курсе – 4,5; а на 3 курсе – 4,1. Качество успеваемости связано с множеством факторов.

Данные опроса студенток технического вуза об удовлетворенности качеством занятий по физической культуре демонстрируют следующие результаты: удовлетворены качеством занятий – 48%, нет – 50% и 2% студенток затруднились ответить.

Полученные данные, свидетельствующие о низкой физической подготовленности студенток технического вуза, неудовлетворенности традиционными формами проведения занятий по физической культуре и недостаточном использовании средств соревновательного и игрового

методов, позволили определить общие задачи при создании соревновательно-игровой методики:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- развитие и совершенствование физических качеств для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности;
- расширение функциональных возможностей организма;
- улучшение психоэмоционального состояния и умственных возможностей;
- овладение методикой составления и выполнения комплексов упражнений физкультурно-оздоровительной направленности для осуществления профессиональной деятельности.

Таким образом, обоснование применения соревновательно-игровой методики проведения занятий по физической культуре в техническом вузе представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Обоснование применения соревновательно-игровой методики проведения занятий по физической культуре в техническом вузе

Для повышения физической подготовленности студенток технического вуза посредством соревновательно-игровой методики были сформированы три модуля (соответствующие трем курсам обучения), определены их цели, задачи и средства, используемые в каждой из частей занятия. Общее количество использования средств соревновательно-игровой методики на занятии составляет 70-80% от его общей продолжительности, из них: в подготовительной части – 10-25 %, в основной – 40-50% и в заключительной – 10-15%. В соревновательно-игровой методике преимущественно были

использованы игровой, соревновательный, повторный, круговой и интервальный методы спортивной тренировки.

В зависимости от профессиональных задач и набора необходимых компетенций студенток, были определены и сформированы следующие модули обучения:

### **1 модуль «Базово-формирующий» (1 курс).**

Целью модуля является формирование у студенток технического вуза умений в соревновательно-игровых двигательных действиях и создание целостного представления о соревновательно-игровой деятельности.

Задачи:

- 1) определение исходного уровня физической подготовленности обучающихся;
- 2) овладение основными двигательными действиями в соревновательно-игровой деятельности;
- 3) развитие физических качеств.

Средства соревновательно-игровой методики:

- в подготовительной части: игровые упражнения с инвентарем и без; с сигналами (зрительными и звуковыми); подвижные игры малой и средней интенсивности;
- в основной части занятия: упражнения в облегченных вариантах: игровые упражнения и формы без инвентаря, с инвентарем, с различными вариантами передвижений, ловлей, бросками на гладкой опоре; силового характера; подготовительные, подводящие и облегченные варианты подвижных игр; эстафеты на месте;
- в заключительной части: игровые упражнения с инвентарем и без, направленные на расслабление мышц; подвижные игры восстановительного характера.

### **2 модуль «Образовательно-тренировочный» (2 курс).**

Целью данного модуля является формирование у студенток технического вуза умений и навыков в соревновательно-игровых двигательных действиях.

Задачи модуля:

- 1) расширение арсенала технико-тактических приемов в соревновательно-игровых двигательных действиях;
- 2) закрепление двигательных действий и приемов в различных игровых и соревновательных условиях;
- 3) развитие физических качеств.

Средства соревновательно-игровой методики:

- в подготовительной части: игровые упражнения; беговые упражнения с использованием зрительного и звукового сигналов; ОРУ с инвентарем (шары, мячи, скакалки, резина); подвижные игры малой и средней интенсивности, а также облегченные упражнения на кардиолестнице малой и средней интенсивности;

- в основной части занятия: упражнения на кардиолестнице в соревновательных условиях с 1-им малым мячом, 2-мя мячами; игровые упражнения и формы индивидуальные и в парах с инвентарем, на различных точках опоры; прыжки через длинную скакалку; подвижные игры и их усложненные варианты, используемые в 1 модуле; эстафеты; спортивные учебные игры по упрощенным правилам;

- в заключительной части: игровые упражнения с инвентарем и без, направленные на расслабление мышц; подвижные игры восстановительного характера.

### **3 модуль «Физкультурно-спортивного совершенствования» (3 курс).**

Целью модуля является закрепление и совершенствование у студентов технического вуза навыков в соревновательно-игровых двигательных действиях.

Задачи модуля:

- 1) совершенствование двигательных действий и приемов в различных игровых и соревновательных усложненных условиях;

- 2) развитие физических качеств.

Осуществляется совершенствование умений и навыков, освоенных на 1 и 2 модулях, дальнейшее усложнение соревновательной и игровой двигательной деятельности.

Средства соревновательно-игровой методики:

- в подготовительной части: игровые упражнения: беговые упражнения с использованием зрительного и звукового сигналов; подвижные игры малой и средней интенсивности (усложненные варианты для подготовительной части); фартлек; упражнения на кардиолестнице (малой и средней интенсивности);

- в основной части занятия: упражнения на кардиолестнице с 1-им мячом и 2-мя мячами, неровным мячом; игровые упражнения и формы индивидуальные, в парах, группах в соревновательной форме; подвижные игры и их усложненные варианты; эстафеты; спортивные игры (учебные и свободные);

- в заключительной части: игровые упражнения с инвентарем, направленные на расслабление мышц; подвижные игры восстановительного характера.

Экспериментальная методика предполагает увеличение использования соревновательно-игровых средств в объеме 70-80% времени от продолжительности занятия. Учитывая моторную плотность части занятия, психоэмоциональную и двигательную составляющие средств, количественный состав игроков, все средства были разделены по частям занятия.

Объем практических занятий по дисциплине и соотношение использования средств соревновательно-игровой методики представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Объем практических занятий по дисциплине и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Семестры					
	1	2	3	4	5	6
Практические занятия						
ОФП	2	2	2	2	2	2
Легкая атлетика	12	12	12	12	12	12
Гимнастика	9	7	9	7	9	7
Спортивные игры	19	19	19	19	19	19
Подвижные игры	6	8	6	8	6	6
Единоборства	6	4	6	8	6	8
<b>Практические занятия / средства соревновательно-игровой методики:</b>	<b>54/40</b>	<b>56/42</b>	<b>54/42</b>	<b>56/44</b>	<b>54/42</b>	<b>54/42</b>
<b>Использование средств соревновательно-игровой методики от общей продолжительности занятия (%)</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
<b>Общая трудоемкость / использование из них средств соревновательно-игровой методики / в процентах:</b>	<b>328 / 252 / 77%</b>					

При соблюдении принципов последовательности и систематичности в выборе и использовании средств соревновательно-игровой методики, предполагается доступность игр для студенток любой физической подготовленности.

В четвертой главе «**Экспериментальная проверка эффективности соревновательно-игровой методики повышения физической подготовленности студенток технического вуза**» представлены результаты педагогического эксперимента.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на базе Санкт-Петербургского Университета телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича с сентября 2015 года по 2021 год - три курса обучения, в котором приняли участие 60 студенток основной и подготовительной групп здоровья, регулярно посещающих занятия по физической культуре. Из них, рандомным методом, было сформировано две группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 30 человек. После чего было проведено тестирование этих групп. Статистические различия показателей контрольной и экспериментальной групп студенток выявлялись на основе непараметрического t-критерия Стьюдента для независимых выборок и T-критерия Вилкоксона для зависимых групп с использованием программы Microsoft Excel. Измерения показателей в начале и в конце проводились одновременно в контрольной и экспериментальной группах.

Контрольная группа занималась по традиционной методике проведения занятий в вузе – рабочей программе кафедры. Занятия с экспериментальной группой проводились посредством разработанной соревновательно-игровой методики.

Общий объем часов для практических занятий составил 328 часов за семестр, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Динамика физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп, проявляющейся в динамике уровня развития физических качеств, была оценена посредством тестов: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами»; «прыжок в длину с места»; «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.»; «бег 2 км»; «челночный бег 3x10м»; «преодоление полосы препятствий». Данные, полученные в ходе эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Динамика показателей уровня развития физических качеств контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

Тест	Группа	КГ (n=30) до	ЭГ (n=30) до	КГ (n=30) после	ЭГ (n=30) после
сгибание и разгибание рук в упоре лежа		7,97±5,46	9,47±4,45	11,56±3,72	16,50±5,19*
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами		13,03±6,28	13,26±5,74	12,80±5,69	16,60±4,68*
прыжок в длину с места		171,83±4,45	167±19,14	165,73±11,01	175,53±14,18*
поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		34,1±6,38	37,5±7,76	34,80±4,94	44,10±7,89*
бег 2 км		12,2±1,21	12,41±1,36	11,32±0,89	10,44±0,89*
челночный бег 3x10		10,03±1,33	10,54±1,43	9,84±0,99	9,20±0,90*
преодоление полосы препятствий		30,22±2,29	30,29±2,34	29,96±1,96	28,62±1,55*

Примечание: \* -  $p < 0,05$  между экспериментальной и контрольной группами.

Данные таблицы, полученные при оценке развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах до педагогического эксперимента, свидетельствуют о схожести исследуемых групп до начала педагогического эксперимента, достоверных различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показатель в начале эксперимента у студенток КГ составил  $7,97 \pm 5,46$ , а у студенток ЭГ -  $9,47 \pm 4,45$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $11,56 \pm 3,72$ , а у представительниц ЭГ -  $16,50 \pm 5,19$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

В тесте «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» показатель в начале эксперимента у студенток КГ составил  $13,03 \pm 6,28$ , а у студенток ЭГ -  $13,26 \pm 5,74$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $12,80 \pm 5,69$ , а у исследуемых ЭГ -  $16,60 \pm 4,68$ . После эксперимента между группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

В тесте «прыжок в длину с места» показатель в начале эксперимента у студенток КГ составил  $171,83 \pm 4,45$ , а у студенток ЭГ -  $167 \pm 19,14$ . В конце

эксперимента у студенток КГ  $165,73 \pm 11,01$ , а у представительниц ЭГ -  $175,53 \pm 14,18$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» показатель в начале эксперимента у студенток КГ составил  $34,1 \pm 6,38$ , а у студенток ЭГ -  $37,5 \pm 7,76$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $34,80 \pm 4,94$ , а у представительниц ЭГ -  $44,10 \pm 7,89$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

В тесте «бег 2 км» показатель в начале эксперимента у студенток КГ составил  $12,2 \pm 1,21$ , а у студенток ЭГ -  $12,41 \pm 1,36$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $11,32 \pm 0,89$ , а у представительниц ЭГ -  $10,44 \pm 0,89$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

В тесте «челночный бег 3x10м» показатель в начале эксперимента у студенток КГ составил  $10,03 \pm 1,33$ , а у студенток ЭГ -  $10,54 \pm 1,43$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $9,84 \pm 0,99$ , а у представительниц ЭГ -  $9,20 \pm 0,90$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

В тесте «преодоление полосы препятствий» показатель в начале эксперимента у студенток КГ составил  $30,22 \pm 2,29$ , а у студенток ЭГ -  $30,29 \pm 2,34$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $29,96 \pm 1,96$ , а у представительниц ЭГ -  $28,62 \pm 1,55$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

До и после педагогического эксперимента была проведена оценка уровня развития функционального состояния студенток исследуемых групп, посредством таких проб как: Индекс Руфье и Коэффициент выносливости (таблица 3).

Таблица 3 - Динамика показателей функциональных проб в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента (усл.ед.)

Группа Проба	КГ (n=30) до	ЭГ (n=30) до	КГ (n=30) после	ЭГ (n=30) после
Индекс Руфье	$0,58 \pm 0,29$	$0,60 \pm 0,44$	$0,58 \pm 0,26$	$0,37 \pm 0,29^*$
КВ	$20,44 \pm 5,94$	$19,16 \pm 6,33$	$19,66 \pm 4,29$	$15,70 \pm 2,27^*$

Примечание: \* -  $p < 0,05$  между экспериментальной и контрольной группами.

В пробе «Индекс Руфье» у студенток КГ до эксперимента результат составил  $0,58 \pm 0,29$ , у студенток ЭГ -  $0,60 \pm 0,44$ . Сравнение после эксперимента демонстрирует следующие показатели: у студенток КГ -  $0,58 \pm 0,26$ , у представительниц ЭГ -  $0,37 \pm 0,29$ .



Данные пробы «Коэффициент выносливости» демонстрируют: у представительниц КГ до эксперимента -  $20,44 \pm 5,94$ , в ЭГ -  $19,16 \pm 6,33$ . После эксперимента у студенток КГ -  $19,66 \pm 4,29$ , а у занимающихся в ЭГ -  $15,70 \pm 2,27$ .

Представленные данные за период педагогического эксперимента у обучающихся в экспериментальной группе относительно контрольной свидетельствуют о качественных прогрессивных изменениях в показателях обеих функциональных проб, которые являются статистически значимыми ( $p < 0,05$ ).

До и после педагогического эксперимента была проведена оценка психоэмоционального состояния и уровня умственных возможностей студенток исследуемых групп, посредством использования опросника «САН» и теста «Кольца Ландольта».

В таблице 4 представлены результаты опроса «САН» до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 4 - Показатели опроса «САН» экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента (усл.ед.)

Группа Проба	КГ (n=30) до	ЭГ (n=30) до	КГ (n=30) после	ЭГ (n=30) после
«С» (усл.ед.)	$5,04 \pm 0,36$	$5,06 \pm 0,35$	$5,30 \pm 0,42$	$6,17 \pm 0,48^*$
«А» (усл.ед.)	$4,83 \pm 0,42$	$4,87 \pm 0,41$	$5,26 \pm 0,64$	$6,26 \pm 0,45^*$
«Н» (усл.ед.)	$5,16 \pm 0,30$	$5,15 \pm 0,28$	$5,37 \pm 0,36$	$6,09 \pm 0,49^*$
Общее (усл.ед.)	$5,01 \pm 0,16$	$5,03 \pm 0,14$	$5,31 \pm 0,06$	$6,17 \pm 0,09$

Примечание: \* -  $p < 0,05$  между экспериментальной и контрольной группами.

Показатель «самочувствие» в КГ  $5,04 \pm 0,36$  до эксперимента, а у студенток ЭГ -  $5,06 \pm 0,35$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $5,30 \pm 0,42$ , а у представительниц ЭГ -  $6,17 \pm 0,48$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

Показатель «активность» в КГ до эксперимента  $4,83 \pm 0,42$ , а у студенток ЭГ -  $4,87 \pm 0,41$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $5,26 \pm 0,64$ , а у представительниц ЭГ -  $6,26 \pm 0,45$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

Показатель «настроение» в КГ до эксперимента  $5,16 \pm 0,30$ , а у студенток ЭГ -  $5,15 \pm 0,28$ . В конце эксперимента у студенток КГ -  $5,37 \pm 0,36$ , а у представительниц ЭГ -  $6,09 \pm 0,49$ . После эксперимента между исследуемыми группами отмечены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

Общее состояние занимающихся также улучшилось на 1,04 усл.ед., что не является статистически доказанным, т.к. расчет производился посредством средних арифметических показателей составляющих теста.

Стоит отметить, что показатели «С» и «Н» в контрольной группе после эксперимента также статистически улучшились ( $p < 0,05$ ) относительно показателей до. В целом, результаты констатируют о благотворном влиянии любой физической активности на психику человека и его эмоциональную составляющую.

Результаты теста «Кольца Ландольта» после эксперимента улучшились в экспериментальной группе (таблица 5).

Таблица 5 - Показатели теста «Кольца Ландольта» в экспериментальной и контрольной группах до и после педагогического эксперимента

Группа Проба	КГ (n=30) до	ЭГ (n=30) до	КГ (n=30) после	ЭГ (n=30) после
Q, бит/с	1,92±0,54	2,07±0,71	1,83±0,38	2,59±0,61*
V, бит	577,53±202,36	673,4±281,90	570,87±118,44	776±193,36*

Примечание: \* -  $p < 0,05$  между экспериментальной и контрольной группами.

Полученные данные показателя «скорость переработки зрительной информации (Q, бит/с)» выявили: в начале эксперимента у студенток КГ - 1,92±0,54, у ЭГ - 2,07±0,71. После эксперимента у занимающихся в КГ - 1,83±0,38, в ЭГ - 2,59±0,61. После педагогического эксперимента результаты статистически улучшились в экспериментальной группе относительно результатов контрольной ( $p < 0,05$ ).

Отмечается положительное воздействие экспериментальной методики на скорость переработки зрительной информации студенток, а также незначительное, но снижение скорости переработки зрительной информации в контрольной группе, что, по всей видимости, связано с утомлением психоэмоциональной сферы студенток, занимающихся по традиционной методике.

Показатель «объем зрительной информации (V, бит)» у студенток КГ до эксперимента - 577,53±202,36, у представительниц ЭГ - 673,4±281,90. После эксперимента в КГ - 570,87±118,44, в ЭГ - 776±193,36. После педагогического эксперимента результаты статистически улучшились в экспериментальной группе относительно результатов контрольной ( $p < 0,05$ ).

Исходя из полученных результатов тестирования, можно сделать вывод о положительном влиянии разработанной экспериментальной соревновательно-игровой методики повышения физической подготовленности студенток технического вуза. По всем показателям наблюдается положительная динамика в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента, относительно показателей, продемонстрированных до эксперимента.

Анализ посещаемости занятий по физической культуре студенток 1, 2 и 3 курсов в ходе проведения педагогического эксперимента и после свидетельствует об улучшении посещаемости занятий по физической культуре у студенток экспериментальной группы на 12% и снижении

процента посещения в контрольной группе на 24%. На основании этого, мы можем утверждать, что стимулирующим фактором для студенток являются новые формы проведения занятий (рисунок 2).

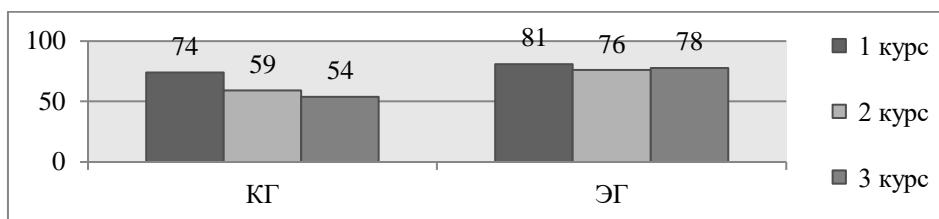


Рисунок 2 - Посещаемость занятий по физической культуре студентками исследуемых групп на 1, 2 и 3 курсах во время проведения педагогического эксперимента и после (%)

В ходе проведения педагогического эксперимента были проведены повторные срезы успеваемости по 7 специальным и основным дисциплинам технического вуза (рисунок 3).

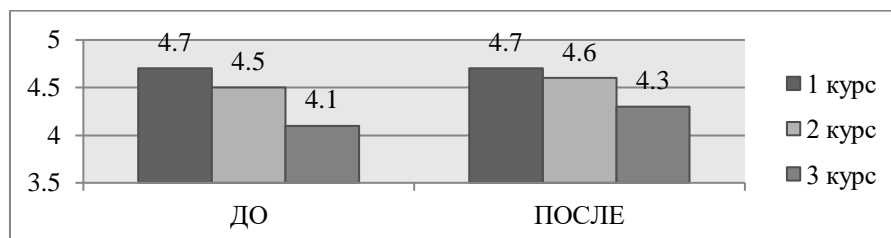


Рисунок 3 - Срез успеваемости студенток 1, 2 и 3 курсов по 7 основным предметам образовательной программы в ходе проведения педагогического эксперимента (ср. арифм.)

Анализ успеваемости по основным дисциплинам студенток 1, 2 и 3 курсов в ходе проведения педагогического эксперимента и после свидетельствует об улучшении успеваемости у студенток экспериментальной группы на 2 курсе - на 0,1 баллов; и на 3 курсе - на 0,2 баллов, очевидно, связанным с использованием соревновательно-игровой методики, которая ориентирована на решение профессиональных потребностей будущего выпускника и активизирует необходимые умственные возможности студенток.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования определены следующие выводы:

1. Проведен анализ рабочих программ кафедр по физической культуре, определено, что традиционное построение занятий по физической культуре в вузе приводит к потере интереса и мотивированности занимающихся, низкой посещаемости данных занятий, по причине однообразности и традиционных форм проведения, и, как следствие, снижению уровня физической подготовленности будущих выпускников.

Педагогическое исследование подтвердило неудовлетворенность занимающихся традиционными формами проведения занятий по физической культуре в техническом вузе. Проведенный опрос среди студенток установил, что используемые средства не формируют устойчивой мотивации занимающихся к стабильному посещению занятий, выявлена плавающая динамика общего снижения посещаемости занятий по физической культуре на 14%.

О наличии интереса студенток к новым формам проведения занятий по ФК свидетельствуют данные опроса: 78% студенток считают, что есть необходимость новых форм проведения занятий по физической культуре, 12% так не считают и 10% затруднились ответить.

Данные опроса студенток технического вуза об удовлетворенности качеством занятий по физической культуре, демонстрируют следующие результаты: удовлетворены качеством занятий – 48%, нет – 50% и 2% студенток затруднились ответить.

2. Разработана соревновательно-игровая методика повышения физической подготовленности студенток технического вуза на занятиях по физической культуре, основанная на ее модульном повышении за счет возрастания и усложнения физических нагрузок, применения соревновательных и игровых средств на протяжении учебного года и систематизации игровых двигательных действий, основанная на решении профессиональных задач будущего выпускника. Методика включает в себя три модуля:

- 1-й модуль «Базово-формирующий» (1 курс);
- 2-й модуль «Образовательно-тренировочный» (2 курс);
- 3-й модуль «Физкультурно-спортивного совершенствования» (3 курс).

Была обоснована эффективность применения соревновательно-игровой методики повышения физической подготовленности студенток технического вуза.

3. На каждом занятии, проводимом посредством соревновательно-игровой методики, поддерживалась следующая дозировка по частоте сердечных сокращений: в подготовительной части – 110-120 уд./мин.: физические нагрузки низкой и средней интенсивности; в основной части – 120-160 уд./мин.: средней и высокой интенсивности; в заключительной части – 90-110 уд./мин.: нагрузка низкой интенсивности.

В подготовительной части использовались средства низкой и средней интенсивности (ЧСС = 110-120 уд./мин), в основной части занятия - средства средней и высокой интенсивности (ЧСС = 120-160 уд./мин.), в заключительной части занятия были использованы средства низкой интенсивности (ЧСС = 90-110 уд./мин.). Данные пульсовые значения позволили обеспечить постепенность в повышении и снижении физической нагрузки, что является обязательным условием при построении качественного занятия по физической культуре, позволяет обеспечить

необходимую физическую подготовленность и подготовить студенток технического вуза к сдаче контрольных нормативов и будущей профессиональной деятельности.

Соревновательно-игровая методика применялась в учебном процессе по физической культуре в техническом вузе в объеме 70-80% от продолжительности часов занятия по ФК, что являлось целесообразным и способствовало улучшению физической подготовленности студенток технического вуза.

4. Результаты проб, определяющих функциональное состояние у экспериментальной группы после педагогического эксперимента, улучшились: показатели Индекса Руфье на 0,21 усл.ед. (36%), показатели Коэффициента выносливости - на 3,96 усл.ед. (20%)

Также улучшились показатели психоэмоционального состояния и умственных возможностей студенток. Зафиксировано статистически значимое улучшение показателей после педагогического эксперимента в экспериментальной группе относительно контрольной: «самочувствие» на 0,87 усл.ед. (17%), «активность» на 1 усл.ед. (19%), «настроение» на 0,72 усл.ед. (11%). Показатели скорости переработки информации (Q, бит/с) после проведения педагогического эксперимента у экспериментальной группы улучшились на 0,37 бит/с (44%). Показатели объема зрительной информации (V, бит) после проведения эксперимента в экспериментальной группе улучшились на 206 бит (36%).

5. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность применения соревновательно-игровой методики повышения уровня физической подготовленности у студенток технического вуза на занятиях физической культурой. Так, полученные результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о значительном приросте показателей физической подготовленности занимающихся.

Результаты тестов, определяющих уровень развития физических качеств у представительниц экспериментальной группы после педагогического эксперимента улучшились: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - на 5 раз (43%); «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» - на 3,8 см (30%); «прыжок в длину с места» - на 9,3 см (6%); «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» - на 8,3 раз (26%); «бег 2 км» на 0,88 сек. (8%); «челночный бег 3x10» - уменьшение времени на прохождение дистанции на 0,65 сек. (7%); «прохождение полосы препятствий» - быстрее на 1,34 сек. (5%).

6. Установлено статистическое улучшение внутри экспериментальной группы после эксперимента. В показателях уровня развития физических качеств, функционального и психоэмоционального состояний организма, а также умственных возможностей у обучающихся в экспериментальной группе установлены статистически значимые различия после применения соревновательно-игровой методики по сравнению с контрольной ( $p < 0,05$ ).

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Целесообразность использования соревновательно-игровой методики на занятиях по физической культуре со студентками технического вуза состоит в повышении их физической подготовленности, что положительным образом влияет на решение профессиональных задач и на будущую профессиональную деятельность выпускников.

2. Для использования соревновательно-игровой методики со студентами другой специализации, с юношами, со студентами специальной медицинской группы и повышения их физической подготовленности, требуется специальный теоретический раздел для выявления профессиональной направленности и особенностей контингента занимающихся.

3. Для использования соревновательно-игровой методики с лицами различного возраста и повышения их физической подготовленности, требуются дополнительные теоретические разделы для выявления их анатомо-физиологических и психологических особенностей.

4. Полученные результаты педагогического эксперимента могут служить базой для лекционного фонда по проблеме инноваций в системе физической культуры, для подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта, а также для повышения квалификации работающих педагогов.

5. Полученные данные сформированной соревновательно-игровой методики послужат методическим материалом для профессорско-преподавательского состава и в дальнейшем могут быть использованы в учебном процессе и при написании рабочих программ по физической культуре.

## СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

*Научные работы, опубликованные в рецензируемых журналах и изданиях, рекомендованных ВАК*

**1. Степченкова О.П. Повышение физической активности студентов посредством подвижных игр / П.В. Родичкин, О.П. Степченкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 299-305. (0,4 п.л. / 0,2 п.л.)**

**2. Степченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе / П.В. Родичкин, А.М. Фокин, А.В. Зюкин, О.П. Степченкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №3 (181). – С.372-375. (0,36 п.л. / 0,09 п.л.)**

**3. Степченкова О.П. Применение методики соревновательной игровой направленности на занятиях по физической культуре у студентов вузов / П.В. Родичкин, А.М. Фокин, О.П. Степченкова //**

**Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С.62-64. (0,5 п.л. / 0,16 п.л.)**

**4. Степченкова О.П. Средства соревновательно-игровой методики в заключительной части занятия по физической культуре с учетом психоэмоционального состояния студентов/ О.П. Степченкова // Бизнес. Образование. Право. – 2023. - № 3(64). - С. 174—181. (1,0 п.л.)**

*Статьи, опубликованные в других рецензируемых журналах, сборниках научных трудов и материалах конференций*

5. Степченкова О.П. Повышение продуктивности и устойчивости внимания студентов средствами соревновательно-игровой методики на занятиях по физической культуре / О.П. Степченкова // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – Т. 32, № 2. – С. 197-202. (0,4 п.л.)

6. Степченкова О.П. Положительный эффект внедрения подвижных игр в процесс физического воспитания студентов / П.В. Родичкин, О.П. Степченкова // Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития: Материалы межвузовской научно-практической конференции "Герценовские чтения" посвященной 70-летию факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, 26 апреля 2016 года. – Санкт-Петербург: Р КОПИ, 2016. – С. 163-164. (0,13 п.л. / 0,06 п.л.)

7. Степченкова О.П. Использование средств соревновательно-игровой направленности в дисциплине «физическая культура и спорт» в вузе / П.В. Родичкин, О.П. Степченкова // Мат. X межд. научно-практ. конф. – СПб. – 2020. – С.73-75. (0,15 п.л. / 0,07 п.л.)

8. Степченкова О.П. Повышение умственной работоспособности студентов вузов посредством применения игровой деятельности на занятиях по физической культуре / П.В. Родичкин, О.П. Степченкова // Физическая культура. Спорт. Здоровье. Сборник мат. II Всерос. Научно-практ. конф. – Сыктывкар. – 2019. – С.108-110. (0,13 п.л./ 0,03 п.л.)

9. Степченкова О.П. Повышение эмоционального состояния студентов с помощью подвижных игр на занятиях по физической культуре / П.В. Родичкин, О.П. Степченкова // «Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта» Мат. межвуз. научн.-практ. конф. – СПб. – 2018. – С.187-191. (0,18 п.л./ 0,09 п.л.)

10. Степченкова О.П. Нетрадиционные инновационные методы и формы проведения занятий по физической культуре и спорту / О.П. Степченкова // «Физическая культура, спорт, наука и образование» Материалы 1 Всероссийской научной конференции с международным участием. – Чурапча. – 2017. – С. 179-181. (0,12 п.л.)

11. Степченкова О.П. Подвижные игры как средство тренировки студентов к выполнению норм ГТО / П.В. Родичкин, О.П. Степченкова // «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в

образовательных организациях. Герценовские чтения» Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед. Материалы научно-практической конференции. – СПб. – 2015. – С.113-115. (0,13 п.л./ 0,06 п.л.)

12. Степченкова О.П. Подвижные игры как средство физической культуры студентов / П.В. Родичкин, О.П. Степченкова // Материалы IV Международной научно-технической и научно-методической конференции АПИНО. – СПб. – 2015. – С.-1620-1623. (0,19 п.л./ 0,09 п.л.)

13. Степченкова О.П. Соревновательно-игровая методика как форма проведения занятий по физической культуре в вузе / О.П. Степченкова, П.В. Родичкин, А.М. Фокин // «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития» Мат. Всерос. научн.-пед.конф., в 2 т.. – СПб – 2021. – С.231- 235. (0,22 п.л./ 0,08 п.л.).

14. Степченкова О.П. Современное состояние проблемы физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи / П.В. Родичкин, О.П. Степченкова, Е.В. Малышева // «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития» Мат. Всерос. научн.-пед.конф., в 2 т. – СПб – 2021. – С.329-332. (0,22 п.л./ 0,08 п.л.).

15. Степченкова О.П. Соревновательно-игровая деятельность как средство повышения успеваемости по основным дисциплинам у студенток технического вуза / О.П. Степченкова // Спортивные и подвижные игры в физкультурном образовании Российской Федерации: Сборник статей межвузовской научно-практической конференции, посвященной 75-летию образования кафедры спортивных и подвижных игр, Санкт-Петербург, 12 октября 2022 года / Под редакцией В.Ю. Егорова. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. – С. 162-166. (0,3 п.л.).

16. Степченкова О.П. Применение средств соревновательно-игровой методики в подготовительной части занятия по физической культуре в вузе и их влияние на интерес студентов / П.В. Родичкин, А.С. Яцковец, А.М. Фокин, О.П. Степченкова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции, Воронеж, 27-28 апреля 2023 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2023. – С. 419-424. (0,3 п.л. / 0,06 п.л.).

17. Степченкова О.П. Влияние соревновательно-игровой методики на гармоничное развитие личности в условиях занятий по физической культуре в вузе / Г.Н. Пономарев, П.В. Родичкин, О.П. Степченкова // XI Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / под ред. С.И. Петрова. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 572-574. (0,3 п.л./ 0,1 п.л.).