

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796:378.147

Л.К. Гринько, И.В. Павлова  
Омск, Россия

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ «СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА»

**Аннотация.** Статья посвящена разработке тренировочной программы для девушек студенческого возраста с целью развития силовой выносливости всех групп мышц, участвующих в работе при выполнении упражнения «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», в соответствии с требованиями нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тренировочная программа основана на нетрадиционной системе физических упражнений – йоге. Основу методики составили гимнастические упражнения (асаны), взятые из разных направлений йоги (хатха-йога, Аштанга виньяса йога, йога Айенгара), которые были объединены в комплексы. При разработке комплексов упражнений авторы методики основывались на общих принципах построения занятий йогой, уделяя особое внимание технике выполнения упражнений, работе с сознанием обучающихся. Программа в первую очередь нацелена на студенток, которые не способны ни разу выполнить упражнение «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» и построена таким образом, чтобы в результате выполнения комплекса упражнений обучающиеся одновременно с развитием необходимых групп мышц освоили технику правильного выполнения упражнения и смогли его выполнить хотя бы несколько раз. Апробирование методики проводилось в экспериментальной группе студенток вуза, в которой 68% девушек на начальном этапе не способны были выполнить контрольное упражнение хотя бы один раз. Полученные в результате педагогического эксперимента результаты позволили авторам сделать вывод об эффективности данной методики. Статья адресована в первую очередь преподавателям физической культуры и студенткам высших и средних учебных заведений.

**Ключевые слова:** йога; комплекс «Готов к труду и обороне»; студент; физическая подготовка.

**Сведения об авторах:** Людмила Константиновна Гринько<sup>1</sup>, магистрант; Ирина Владимировна Павлова<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

**Место работы:** Сибирский государственный университет физической культуры и спорта<sup>1</sup>; Омский государственный университет путей сообщения<sup>2</sup>.

**Контактная информация:** <sup>1</sup>644070, Россия, г. Омск, ул. Нейбута, д. 7; тел.: 8(903)981-26-21, e-mail: carbonlg@mail.ru; <sup>2</sup>644027, Россия, г. Омск, ул. Худенко, д. 5; тел.: 8(968)105-15-95, e-mail: ira-kosya@mail.ru.

Интерес молодежи к возрожденному в России в 2014 г. физкультурно-спортивному комплексу нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) постепенно растет. Успешная сдача нормативов ГТО и получение знака отличия становится все более значимым и востребованным временем и социальными факторами (например, многие российские вузы предоставляют абитуриентам «дополнительные баллы» за «золотой» знак ГТО при поступлении, студентам – повышенную стипендию). Разработка средств и методов физической подготовки молодых людей студенческого возраста, желающих успешно сдать нормативы комплекса ГТО, становится сегодня все более актуальной (Абарина, Абарин 2014). Кроме того, подготовка молодежи к выполнению нормативов ком-

плекса ГТО предполагает разностороннее воздействие физических упражнений на организм занимающихся, что является очень благоприятным для здоровья.

В настоящее время большинство студентов имеют такой уровень физической подготовленности, который не позволяет им выполнить нормативы комплекса ГТО на «золотой» знак отличия. По данным научных исследований, наибольшие трудности у девушек вызывает тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», соответствующий методическим указаниям по технике исполнения. Так, показатели силовой выносливости мышц плечевого пояса у девушек студенческого возраста являются наиболее отстающими (Павлов 2017: 165–169).

Исследователями в этой области было предложено не так много способов для улучшения результата в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Все программы ориентированы на тех занимающихся, которые выполняют данное упражнение хотя бы несколько раз. Данной проблемой занимались И.В. Павлова, О.В. Булгакова, В.Е. Витун, В.Д. Девяткин, О.В. Майкова и др. (Павлова, Герман 2016: 40–45; Булгакова 2015: 104; Витун 2017; Девяткин, Пономарева: 2016: 185–188; Майкова 2017).

Но проблема заключается в том, что большинство студенток не способны выполнить упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» даже один раз (в наших группах это 25 девушек из 37, т. е. 68%). Наибольшие трудности при выполнении вызывает положение плеча (отведение от туловища не более, чем на 45 градусов). Очень часто затрудняют выполнение упражнения слабые мышцы спины и брюшного пресса. Возникает необходимость применения подводящих упражнений. Наш опыт показывает, что применение только одного подводящего упражнения, такого как «сгибание–разгибание рук в упоре на коленях», чаще всего используемого практиками, не приводит к решению поставленной задачи.

Не всегда происходит перенос развития отдельных мышечных групп на выполнение контрольного упражнения. В идеале следует выполнять контрольное упражнение для тренировки. В данном случае это можно сделать только при способности выполнить упражнение хотя бы несколько раз. В связи с этим дальнейшая разработка оптимальных и эффективных тренировочных программ и подходов для решения данной задачи является актуальной на сегодняшний день.

В последнее время йога как система физических упражнений получила широкое и повсеместное распространение. Интерес к этой системе растет, появляются научные исследования в этой области, новые направления йоги. Польза от занятий йогой уже научно обоснована и доказана. В частности, в работах Р.С. Минвалеева установлено положительное влияние хатха-йоги на сердечно-сосудистую систему; в работах А.А. Горелова, Т.А. Шипковой, А.А. Приймакова, П.А. Шишкина – на состояние опорно-двигательного аппарата (Минвалеев 2014: 155–159; Горелов, Шипкова 2006: 48; Приймаков и др. 2008: 77–78; Шишкин 2011: 23).

Целью нашего исследования явилось экспериментальное обоснование тренировочной программы физической подготовки студенток к выполнению упражнения «сгибание–разгибание рук в упоре лежа» в требуемой стандартами ГТО технике с помощью упражнений йоги.

Основу программы составили такие упражнения йоги, как:

1) упражнения в положении стоя (Тада-сана, Триконасана, Вирабхадрасана Адхо, Мукса Шванасана и др.);

2) упражнения с вытяжением вперед из положения стоя и положения сидя (Падангуштхасана, Уттанасана, Пасчимоттанасана, Падагуштха Дандасана, Ширшасана и Маричиасана и др.);

3) упражнения с боковым вытяжением (Паршвоттанасана, Паршвоконасана, Бхарадваджасана и др.);

4) перевернутые упражнения (Сарвангасана, Халасана, Карнапидасана, Сету Бандха Сарвангасана и др.);

5) упражнения с вытяжением назад (Уштрасана, Чатуранга Дандасана, Урдха Мукха Шванасана, Шалабхасана, Дханурасана, Бхуджангасана, Чатус Пада Питхам, Пурвоттанасана и др.);

6) упражнения для мышц пресса (Уттана Падасана, Парипурна Навасана, Кумбхакасана и др.);

7) динамичный комплекс «Приветствие солнцу» («Сурья Намаскар»);

8) восстанавливающие упражнения (Шавасана).

Программа подготовки разделена на четыре комплекса. Продолжительность одного занятия составляет один час тридцать минут. В неделю проводятся два занятия. Комплексы чередуются один за другим.

В основу формирования комплекса упражнений были положены, прежде всего, следующие принципы:

1) тщательная подготовка мышц для выполнения основного комплекса (разминка в течение 15–20 минут);

2) соблюдение определенной последовательности упражнения:

- упражнения стоя выполняются в начале комплекса, перевернутые упражнения выполняются в конце;

- простые упражнения предшествуют более сложным;

- все упражнения с прогибом чередуются с упражнениями с контрпрогибом;

- упражнения с сокращением мышц чередуются с асанами на вытяжение;

- динамические упражнения чередуются со статическими.

Основная часть каждого комплекса содержит минимум 10 упражнений на развитие мышц плечевого пояса и по 5 упражнений на развитие мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Мышцы спины участвуют в большинстве упражнений из основного комплекса. Динамические упражнения выполняются в среднем по 15–20 раз. Удержание статических упражнений осуществляется в течение от 30 секунд до 1 минуты.

При выполнении комплекса упражнений наибольшее внимание уделяется технике выполнения: технике вхождения в позу и выхода из нее, правильному выстраиванию позы. Одновременно с пояснением техники выполнения упражнения даются пояснения по правильному дыханию, чередованию напряжения и расслабления, работе с сознанием (направление внимания, концентрация, удержание внимания). В конце комплекса в течение 10 минут проводится техника расслабления в позе Шавасаны, способствующая восстановлению сил.

*Организация исследования.* Исследование проходило на базе Омского государственного университета путей сообщения (ОмГУПС) с февраля по май 2018 г. в группе студенток 3 курса. В педагогическом эксперименте приняли

участие 37 девушек-студенток, которые были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную (ЭГ и КГ). Контрольная группа занималась по традиционной программе общей физической подготовки, ориентированной на развитие силы и гибкости основных мышечных групп в упражнениях с весом собственного тела. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе физической подготовки, основанной на упражнениях йоги.

Уровень физической подготовленности по показателям силовой выносливости оценивался при помощи тестов «сгибание–разгибание рук в упоре лежа» в требуемой стандартами ГТО технике и из облегченного положения «голень и колено на опоре» высотой 20 см. Для контрольного тестирования в обоих случаях использовался тренажер ТРО-01. Сравнительные результаты исследования представлены в таблице 1.

*Результаты исследования.* За период педагогического эксперимента (3,5 месяца) в ЭГ результаты в обоих упражнениях у студенток улучшились. Однако достоверные изменения показателей произошли при выполнении только облегченного варианта упражнения ( $p \leq 0,01$ ). В основном упражнении тоже наблюдалась положительная динамика (все девушки улучшили свои результаты, а 7 из них выполнили упражнение 1–3 раза при исходном нулевом результате).

Таблица 1

**Изменение показателей в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у студенток ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента (ЭГ – n=20, КГ – n=17, M±m)**

Показатели	Группы	Результаты исследований		p	Прирост результата, %
		До	После		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (основной вариант)	ЭГ	0,6±0,4	1,8±0,7	≥0,05	300
	КГ	0,9±1,3	0,9±1,1	≥0,05	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (облегченный вариант)	ЭГ	3,6±1,2	10,4±1,9	≤0,01	289
	КГ	4,6±1,3	5,3±1,4	≥0,05	115

Показатели студенток КГ имели незначительные положительные изменения в облегченном варианте упражнения ( $p \geq 0,05$ ), их прирост был значительно меньше, чем в ЭГ. В основном упражнении в КГ положительной динамики не наблюдалось.

Разница результатов в ЭГ и КГ в облегченном упражнении оказалась достоверной. В основном упражнении более высокий прирост результатов в ЭГ по сравнению с КГ дает основание для следующего вывода. Предложенная программа физической подго-

товки студенток с использованием средств йоги может быть успешно использована для тренировки силовой выносливости мышц, участвующих в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Кроме того, в результате занятий отмечено улучшение техники выполнения данного упражнения: правильное вытяжение спины, раскрытие грудной клетки, постановка рук, направление локтей. Многие студентки, которые при первоначальном тестировании показали невозможность выполнить упраж-

нение «сгибание–разгибание рук в упоре лежа» хотя бы один раз, после окончания эксперимента смогли выполнить контрольное упражнение по 1–3 раза, соблюдая все требования, предъявляемые к технике этого упражнения.

Также наблюдалось улучшение психо-эмоционального состояния студенток: появ-

ление уверенности, улучшение настроения, отмечалось повышение интереса к занятиям. По данным проведенного опроса многие студентки (85%) более склонны заниматься йогой, нежели тренироваться в тренажерном зале.

#### ЛИТЕРАТУРА

*Абаринова Е.Ю., Абарин Д.В.* 2014. Адаптация обновленной программы ГТО в рамках занятий физической культурой и спортом в вузах: Методические указания. М.: МГУПС (МИИТ).

*Богачева Е.В., Барышникова О.Г., Лотоненко В.Н.* 2016. Оздоровительная аэробика как средство подготовки к сдаче норм ГТО студенток вуза // Культура физическая и здоровье 1(56), 13–15.

*Булгакова О.В.* 2015. Фитнес-технологии как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО // Теория и практика физической культуры 8, 104.

*Витун Е.В.* 2017. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: Учебное пособие для студентов вузов. Оренбург: ИПК «Университет».

*Горелов А.А., Шипкова Т.А.* 2006. Асаны индийской хатха-йоги как средство адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями осанки // Адаптивная физическая культура 3, 48.

*Девяткин В.Д., Пономарева Г.В.* 2016. Особенности подготовки студенток к сдаче норм ГТО на выносливость // Образование. Наука. Научные кадры 2, 185–188.

*Ишмухаметов М.Г.* 2013. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте. Пермь: Изд-во ПГГПУ.

*Лешева Н.С.* 2016. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГАСУ.

*Майкова О.В.* 2017. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО на внеучебных занятиях в системе профессионального образования: Автореф. // XII Всероссийский конкурс «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». Стерлитамак. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/05/02/avtoreferat-tema-podgotovka-k-sdache-normativov> (2018. 01 нояб.)

*Минвалеев Р.С.* 2014. Оздоровительная программа на основе хатха-йоги // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: СПбГУ, 155–159.

*Павлов В.Е.* 2017. Проблема физической подготовленности студентов при выполнении норм комплекса «Готов к труду и обороне» // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Материалы VI Международной научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 28 февраля 2017 г.). Екатеринбург: РГПУ, 165–169.

*Павлова И.В., Герман Е.В.* 2016. Программа силовой подготовки студенток Омского государственного университета путей сообщения в соответствии с требованиями комплекса «Готов к труду и обороне» // Культура физическая и здоровье 3(58), 40–45.

*Панцова Л.В.* 2004. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания в высшей школе // Физическая культура и личность: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Оренбург, 28-29 октября 2004 г.). Оренбург: ОГПУ, 114–117.

*Паталах А.М., Минвалеев Р.С., Шмагун Д.А., Меркулова О.А.* 2017. Преподавание хатха-йоги на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры 10, 44–45.

*Приймаков А.А., Доценко Е.Н., Архипов А.А., Приймаков Е.А.* 2008. Эффективность использования средств и методов нетрадиционных оздоровительных систем при работе со специальной медицинской группой в вузе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей 5, 77–82.

*Шишкин П.А.* 2011. Проектирование методики физического воспитания студентов на основе средств ОФП и хатха-йоги: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула.

#### REFERENCES

*Abarinova E.Yu., Abarin D.V.* 2014. Adaptacija obnovlennoj programmy GTO v ramkah zanjatij fizicheskoj kul'turoj i sportom v vuzah: Metodicheskie ukazanija [Adaptation of the updated GTO (Ready for Labour and Defense) programme for teaching-learning PE and sports in HEIs: Teaching guidelines]. Moscow: MGUPS (MIIT). (In Russian).

*Bogacheva E.V., Baryshnikova O.G., Lotonenko V.N.* 2016. Oздorovitel'naja ajerobika kak sredstvo podgotovki k sdache norm GTO studentok vuza [Recreative aerobics as a means of preparing HEI female students to pass the

GTO (Ready for Labour and Defense) programme tests]. In: *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e* [PE and health]. Vol. 1(56). P. 13–15. (In Russian).

*Bulgakova O.V.* 2015. Fitnes tehnologii kak sovremennye sredstva podgotovki studentok vuza k sdache norm GTO [Fitness technologies as contemporary means of training HEI female students to pass GTO (Ready for Labour and Defense) programme tests]. In: *Teorija i praktika fizicheskaj kul'tury* [Theory and practice of PE]. Vol. 8. P. 104. (In Russian).

*Vitun E.V.* 2017. Sovremennye sistemy fizicheskikh uprazhnenij, rekomendovannye dlja studentov: Uchebnoe posobie dlja studentov vuzov [Modern systems of physical exercises recommended for students: A manual for university students]. Orenburg: IPK «Universitet». (In Russian).

*Gorelov A.A., Shipkova T.A.* 2006. Asany indijskoj hatha-jogi kak sredstvo adaptivnoj fizicheskaj kul'tury dlja lic s narushenijami osanki [Asanas of Indian Hatha Yoga as a means of adaptive physical education for people with poor posture]. In: *Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura* [Adaptive Physical Culture]. Vol. 3. P. 48. (In Russian).

*Devyatkin V.D., Ponomareva G.V.* 2016. Osobennosti podgotovki studentok k sdache norm GTO na vynoslivost' [Preparing HEI female students to pass the GTO (Ready for Labour and Defense) programme endurance tests]. In: *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. Science. Researchers]. Vol. 2. P. 185–188. (In Russian).

*Ishmukhametov M.G.* 2013. Teorija i metodika ozdorovitel'no-rekreacionnoj fizicheskaj kul'tury i sporta. Joga v fizicheskaj kul'ture i sporte [Theory and methods of therapeutic physical culture and sports. Yoga in physical culture and sports]. Perm': Izd-vo PGGPU. (In Russian).

*Lesheva N.S.* 2016. Ispol'zovanie ozdorovitel'nyh tehnologij pri provedenii uchebnogo zanjatija po fizicheskaj kul'ture: Uchebnoe posobie [Use of recreational technologies in PE classes: Textbook]. Saint Petersburg: Izd-vo SPbGASU. (In Russian).

*Maikova O.V.* 2017. Podgotovka k sdache normativov kompleksa GTO na vneuchebnyh zanjatijah v sisteme professional'nogo obrazovanija: Avtoref. [Getting ready for GTO (Ready for Labor and Defense) programme at extracurricular classes in the system of higher education]. In: XII Vserossijskij konkurs «Master pedagogičeskogo truda po uchebnym i vneuchebnym formam fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivnoj raboty» [XII All-Russian contest “Education Expert in curriculum and extracurriculum fitness and health recreation events”]. Sterlitamak. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/05/02/avtoreferat-tema-podgotovka-k-sdache-normativov> (01.11.2018). (In Russian).

*Minvaleev R.S.* 2014. Ozdorovitel'naja programma na osnove hatha-jogi [Recreational programme based on hatha yoga]. In: *Fizicheskaja kul'tura i sport v sisteme obrazovanija Rossii: innovacii i perspektivy razvitija: Materialy Vserossijskoj nauchno-praktičeskaj konferencii* [PE and sports in Russia's education system: innovations and perspectives for development: Proceedings of all-Russia research conference]. Saint Petersburg: SPbGU.Pp. P. 155–159. (In Russian).

*Pavlov V.E.* 2017. Problema fizicheskaj podgotovlennosti studentov pri vypolnenii norm kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [Issues of students' fitness for passing the “Ready for Labor and Defense” programme tests]. In: *Problemy razvitija fizicheskaj kul'tury i sporta v novom tysjacheletii: Materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskaj konferencii* (Ekaterinburg, 28.02.2017) [Issues of PE development in new millenium: Proceedings of VI International research conference (Ekaterinburg, 28.02.2017)]. Ekaterinburg: RGPPU. P. 165–169. (In Russian).

*Pavlova I.V., German E.V.* 2016. Programma silovoj podgotovki studentok Omskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshhenija v sootvetstvii s trebovanijami kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [Strength training programme for female students at Omsk State Transport University, due to the requirements of the “Ready for Labor and Defense” programme]. In: *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e* [Physical Culture and Health]. Vol. 3(58). P. 40–45. (In Russian).

*Pantsova L.V.* 2004. Netradicionnye fizicheskie uprazhnenija v sisteme fizicheskogo vospitanija v vysshej shkole [Non-traditional physical exercises in the system of physical culture in higher education]. In: *Fizicheskaja kul'tura i lichnost': Materialy Vserossijskoj nauchno-praktičeskaj konferencii* (Orenburg, 28–29.10.2004) [PE and personality. Proceedings of All-Russia research conference (Orenburg, 28–29.10.2004)]. Orenburg: OGPU. P. 114–117. (In Russian).

*Patalakh A.M., Minvaleev R.S., Shmagun D.A., Merkulova O.A.* 2017. Prepodavanie hatha-jogi na zanjatijah po fizicheskaj kul'ture v vysshih uchebnyh zavedenijah [Teaching hatha yoga in PE classes in higher education institutions]. In: *Teorija i praktika fizicheskaj kul'tury* [Theory and practice of PE]. Vol. 10. P. 44–45. (In Russian).

*Prijmakov A.A., Dotsenko E.N., Arkhipov A.A., Prijmakov E.A.* 2008. Effektivnost' ispol'zovanija sredstv i metodov netradicionnyh ozdorovitel'nyh sistem pri rabote so special'noj medicinskoj gruppoj v vuze [Efficiency of using tools and methods of non-traditional recreative systems when working with special health care groups in a higher education institution]. In: *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorčeskikh special'nostej* [PE for students of creative specialties]. Vol. 5. P. 77–82. (In Russian).

*Shishkin P.A.* 2011. Proektirovanie metodiki fizicheskogo vospitanija studentov na osnove sredstv OFP i hatha-jogi: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Designing PE methodology for teaching students on the basis of general exercising sets and hatha yoga: Thesis of PhD diss.]. Tula. (In Russian).

L.K. Grinko, I.V. Pavlova  
Omsk, Russia

### PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS TO DO "PUSH-UPS"

**Abstract.** The article is devoted to the issues of designing a training programme for girls of a college age with the aim of improving strength endurance of all muscle groups involved in the "push-ups", due to the standards of the GTO ("Ready for Labor and Defense") programme, a national Russian sports and fitness system. The training programme is based on a non-conventional system of physical exercises – yoga. The basis of the methodology is compiled of gymnastic exercises (asanas) from different yoga schools (Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga), combined into sets. When building sets of exercises, the authors of the methodology considered general principles of yoga classes, paying particular attention to the technique of doing the exercises and working on the students' state-of-mind attitude. The programme is primarily aimed at female students who are not able to perform a single "push-up" exercise and is designed in such a way that as a result of performing a set of exercises students can master both the way to improve the state of necessary muscle groups and the technique of correct exercising and then perform "push-ups" at least a few times. Testing the methodology was carried out in the experimental group of female university students, where at the initial stage, 68% of girls were not able to perform a single control exercise. The results obtained from the pedagogical experiment allowed the authors to draw a conclusion about the effectiveness of the technique. The article is addressed primarily to physical education teachers, HEI students and school girls.

**Key words:** yoga; GTO (Ready for Labor and Defense) programme; student; physical training.

**About the authors:** Lyudmila Konstantinovna Grinko<sup>1</sup>, undergraduate; Irina Vladimirovna Pavlova<sup>2</sup>, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor for the Department of Physical Education and Sport.

**Place of employment:** Siberian State University of Physical Education and Sports; Omsk State Transport University<sup>2</sup>.

---

Гринько Л.К., Павлова И.В. Физическая подготовка студенток к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2019. № 1. С. 119–124.

Grinko L.K., Pavlova I.V. Physical training of female students to do "push-ups" // Bulletin of Nizhnevartovsk State University. 2019. No. 1. P. 119–124.

---

УДК 796:378

Л.Ю. Павлютина  
Омск, Россия

### К ВОПРОСУ О ПРОЕКТИРОВАНИИ СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

**Аннотация.** Цель исследования – теоретическое обоснование проектирования содержания дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе теории современного содержания образования. Предметом исследования является процесс формирования содержания (компетенций) элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» у студентов вуза. Для решения поставленной цели нами использовалась система научно-педагогических методов: теоретический анализ научной, педагогической литературы, педагогическое наблюдение, беседы, педагогическое проектирование.

Таким образом, анализ научной литературы позволил выявить наиболее приемлемый подход к содержанию элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе общечеловеческой культуры, который соответствует современным требованиям общества к профессиональной подготовке студентов в вузе. Теория современного содержания образования представляет систему элементов социального опыта: системы знаний, опыта осуществления известных способов деятельности, эмоционально-ценностных отношений и опыта творческой деятельности, воплощенных в видах, отраслях деятельности, в учебных предметах и программах, что может служить базой формирования компетенций студентов.

**Ключевые слова:** высшее образование; элективная дисциплина; прикладная физическая культура в вузе; проектирование содержания элективной дисциплины в вузе; компетентностный подход; теория современного содержания образования.

**Сведения об авторе:** Лионелла Юрьевна Павлютина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

**Место работы:** Омский государственный технический университет.