

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

Кафедра физического воспитания

И.А. Родионова, В.И. Шалупин, В.М. Башкатов

**Комплексный подход как здоровьесберегающий фактор
подготовки студентов гражданской авиации**

Учебно-методическое пособие

для студентов всех специальностей
и направлений подготовки очной и заочной формы обучения

Москва 2026

УДК 796012.68

Рецензент кандидат педагогических наук, доцент Везеницын О.В.

Авторы:

кандидат педагогических наук, профессор МГТУ ГА Родионова И.А.

кандидат педагогических наук, профессор МГТУ ГА Шалупин В.И.

старший преподаватель МГТУ ГА Башкатов В.М.

Физическая культура: учебно-методическое пособие «Комплексный подход как здоровьесберегающий фактор подготовки студентов гражданской авиации» по изучению дисциплины. – М.: МГТУ ГА, 2026. – 24 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для проведения методико-практических занятий в соответствии с ФГОС3++, рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов очной и заочной формы обучения МГТУ ГА всех специальностей и направлений подготовки.

Цель данного учебно-методического пособия заключается в обосновании комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья студентов вузов гражданской авиации.

Рекомендовано для преподавателей по физической культуре в высшей школе, а также студентам для возможного применения комплексного подхода как здоровьесберегающего фактора подготовки студентов гражданской авиации с целью поддержания необходимых специалисту физических кондиций.

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания 06.10.25 г

Содержание:

Содержание:	3
Пояснительная записка	4
Введение	4
Актуальность проблемы	6
Цель и задачи учебно-методического пособия.....	8
Часть I. Содержание учебного процесса в системе физического воспитания студентов	9
1.1. Индивидуально-типичский подход к студентам при физическом воспитании	10
1.2. Организации контроля на занятиях по физической культуре.....	11
Часть II. Практическое применение диагностики на занятиях физической культурой и спортом.....	12
Часть III. Использование тестовых заданий для оценки уровня физических качеств на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт»	14
Часть IV. Здоровьесберегающие факторы внеучебной работы по физическому воспитанию	15
Заключение.....	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

Пояснительная записка

Учебно-методическое пособие «Комплексный подход как здоровьесберегающий фактор подготовки студентов гражданской авиации» разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ФГОС ВПО 3++).

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей, ведущих занятия по физической культуре в высшей школе. Цель данного учебно-методического пособия заключается в обосновании комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья студентов вузов гражданской авиации.

В учебно-методическом пособии «Комплексный подход как здоровьесберегающий фактор подготовки студентов гражданской авиации» были учтены основные программные документы, определяющие содержание и направленность учебных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях:

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС) 3++;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ (ред. 19.12.2016);
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021);
- Постановление Правительства РФ от 24.11.2020 г. №3081-р: «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 г.»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777;
- Указ Президента РФ № 172 от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Введение

На сегодняшний день актуальна проблема сохранения здоровья студенческой молодежи вследствие возрастания учебной нагрузки, интенсивностью образовательного процесса, а также влиянием неблагоприятных факторов внешней среды. Здоровье студента выступает наиболее важным фактором для эффективного учебного труда и качества профессиональной подготовки будущих специалистов гражданской авиации. В связи с этим возникает необходимость разработки комплекса мероприятий по поддержанию физического и психического благополучия студентов для успешного освоения образовательных программ и подготовки будущих квалифицированных специалистов.

В вузах гражданской авиации учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на совершенствование физического здоровья студентов и развитие необходимых двигательных качеств и когнитивных способностей. Обучение в высшей школе требует не только приобретения определенных знаний, умений и навыков, но и усвоения системы ценностей и установок поведения, принятого в обществе.

«Перед современным обществом стоит задача создания и развития новой образовательной системы. И не последнюю роль в ней будет играть инновационная система физического воспитания и спортивной подготовки, задача которой вырастить не только физически сильного, но и волевого человека, способного противостоять вызовам современного мира» [5].

В Федеральном законе от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано, что физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры; физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития; физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

По степени и характеру изменений двигательных качеств и навыков можно судить об эффективности процесса физического воспитания.

«Удовлетворенность студентов получаемым образованием, в частности реализацией задач освоения основ физической культуры и спорта в рамках образовательных программ, является значимым показателем для российских вузов и фактором развития мотивации обучающихся» [2].

«Молодые люди, поступившие в технический вуз, оказываются в совершенно новой обстановке, у них меняется ритм жизни, плотный график учебы и необходимость усваивать возрастающий поток научно-технической информации вынуждает студентов меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью, при этом требует от них большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил. Введение новых образовательных стандартов так же привело к увеличению объема информации, повышенным требованиям к студентам, увеличению интеллектуальной нагрузки. Вследствие этого у молодых людей часто возникают проблемы с адаптацией к учебному процессу, особенно на начальном этапе обучения» [8].

«Как правило, низкая физическая нагрузка в сочетании с высоким уровнем психологического напряжения приводят к снижению работоспособности человека» [10].

Развитие общества в современных условиях становится важной составляющей здорового образа жизни студентов вузов ГА. «Студенты технических вузов являются категорией населения нашей страны, определяющей дальнейшее промышленное и экономическое развитие России. От уровня их подготовленности к эффективной профессиональной деятельности зависит будущее материальное благополучие и экономический потенциал страны. Уровень физической подготовленности во многом определяет способность выпускников вузов полноценно реализовать свой потенциал при решении производственных задач» [1].

Актуальность проблемы

Актуальность проблемы заключается в обосновании комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Мы считаем, что для формирования системы сохранения здоровья среди студенческой молодежи необходим комплексный подход, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний и повышение адаптационных резервов организма студентов.

Как писал Ильинич В.И «основными средствами физической культуры являются физические упражнения, естественные силы природы, факторы личной и общественной гигиены» [3].

Но для поддержания здоровья и высокого уровня работоспособности организма студентов недостаточно соблюдать только режим труда и отдыха или правильно питаться. Необходим комплексный подход, который включает следующие мероприятия:

1. Рационализация режима учебного дня.

Необходимо формирование оптимального расписания занятий, которое предусматривает чередование учебных нагрузок (занятия физической культурой, тренажерная практика), использование больших перемен для небольшой физической активности, активный отдых после учебы, участие в соревнованиях как спортсмен, волонтер или болельщик.

2. Регулярное медицинское обследование. Ежегодно студентов распределяют в физкультурные группы по состоянию здоровья, это позволяет своевременно выявить заболевания и поменять группу здоровья по необходимости.

3. Организация правильного питания.

На теоретических занятиях студентам рассказывают о принципах здорового образа жизни, о важности сбалансированного питания в столовые учебные заведения.

4. Физическое воспитание.

Одним из главных средств поддержания здоровья и высокой работоспособности студентов является физическая культура. В нее входят обязательные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», дополнительные спортивные секции, которые также включены в учебный процесс, а также поощрение занятий физической культурой вне обязательных занятий, например, участие в различных соревнованиях, проводимых во внеучебное время. Это могут быть соревнования как внутри вузов гражданской авиации, так и выездные мероприятия разного уровня.

5. Психологическая поддержка.

Необходимо создание условий для преодоления стресса, для повышения психологической устойчивости посредством консультационной помощи психолога для обеспечения психологического комфорта и удовлетворенность личности выбором будущей сложной, но интересной профессии.

6. Социальное взаимодействие.

Вовлечение студентов в волонтерские мероприятия помогает развивать чувство принадлежности к сообществу и повышает уровень социальной активности. Также во время занятий спортивными играми развиваются навыки сотрудничества, коммуникации и ответственности, что способствует дальнейшей социальной адаптации студентов. «Ближайшим социальным окружением для студента является учебная группа, которая способствует формированию и изменению межличностных взаимоотношений, распределению групповых ролей и выдвижению лидеров. Влияние на становление личности студента, его поведение, успех в учебной деятельности оказывают групповые процессы. Известно, что эти же процессы часто проявляются во время занятий физической культурой особенно ярко» [6].

Одним из важных компонентов оказания влияния на личность обучаемых являются средства физической культуры, которые, в свою очередь формируют отношения в коллективе.

«Физическая подготовка с рационально построенным двигательным режимом формирует многие психофизиологические и физические качества» [10].

Большое значение в развитии и сохранении умственной работоспособности студентов оказывают правильно подобранные физические упражнения, которые формируют не только физические, но и психофизические навыки.

Учебные занятия, в соответствии с рабочей программой по дисциплине, в осенне-весенний период обучения проводятся по разделам «легкая атлетика» и «комплексные занятия». В начале периода обучения занятия проводятся на беговой дорожке стадиона, на свежем воздухе, что положительно сказывается на восстановлении всех систем организма, снятии аудиторного напряжения, стабилизации работы

кардиореспираторной системы, повышается порог возбудимости и как следствие улучшается работоспособность организма.

Занятия на свежем воздухе способствуют алгоритму адаптации организма к образовательному процессу, особенно студентов первого курса обучения.

Одним немаловажным фактором занятий физической культурой и спортом студентов является их личная гигиена, правильный режим питания, сна, а также сбалансированный прием витаминов и минералов, для улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

Физические упражнения — это великая сила, которая позволяет человеку минимизировать прием лекарственных средств не только в среднем, но и пожилом возрасте. Это кладец здоровья и благополучия человека.

В древности великий греческий философ Аристотель писал: «Ничто так не истощает и не убивает организм как его физическое бездействие». Эти слова находят свое отражение и в современное время. А это значит, что физические упражнения — это основа основ двигательной деятельности обучаемых.

Цель и задачи учебно-методического пособия

Цель данного учебно-методического пособия «Комплексный подход как здоровьесберегающий фактор подготовки студентов гражданской авиации» заключается в обосновании комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья студентов вузов гражданской авиации.

Из этого следует направленность учебно-методического пособия – комплексный подход, как здоровьесберегающий фактор подготовки студентов вузов гражданской авиации на протяжении всего периода обучения.

Задачи данного учебно-методического пособия:

- провести теоретический анализ проблемы комплексного подхода как здоровьесберегающего фактора подготовки студентов гражданской авиации к обучению в вузе;

- сформировать у студентов гражданской авиации систему знаний по физической культуре и спорту;

- обеспечить понимание самостоятельного применения комплексного подхода в будущей профессиональной деятельности студентов гражданской авиации;

- подготовить студентов гражданской авиации к занятиям физической культурой и спортом в техническом вузе.

Ключевым разделом «Рабочей программы по физической культуре и спорту» является *контрольный*, который позволяет определить, насколько качественно и результативно проходят занятия, осуществлять контроль уровня общефизической подготовленности студентов. Используя таблицы

«Тесты для определения физической подготовленности студентов» и «Дополнительные тесты для определения физической подготовленности студентов» (приложение 1,2), преподаватель может оценивать студентов, тем самым способствуя росту результатов. Данные таблиц делят результаты тестов с учетом пола, также имеется дифференцированные отметки за результат. Таблица «Дополнительные тесты для определения физической подготовленности студентов» применяется для тех студентов, у кого есть медицинские противопоказания для сдачи конкретного теста или тем, у кого не получилось сдать основной тест на положительную оценку для своего курса обучения данного семестра (по практической подготовке необходимо набрать средний балл: на первом курсе – 2,5, на втором – 3,2, на третьем – 3,5).

Помимо тестов применяются следующие формы контроля:

- промежуточная аттестация посещения практических занятий в середине семестра (ноябрь и в апрель);
- текущий контроль в форме выполнения контрольных упражнений по ОФП (приложение 1,2);
- проведение функциональной пробы Руфье в начале каждого семестра для оценки функционального состояния организма (приложение 4);
- измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в начале и в конце каждого занятия (уд./мин).

В начале каждого семестра проводится функциональная проба Руфье. Так же, в начале и в конце каждого занятия, замеряется частота сердечных сокращений (ЧСС), что дает возможность регулировать нагрузку непосредственно на занятии, учитывая индивидуальные особенности студентов. Полученные результаты свидетельствовали о функциональных возможностях студентов и позволяли дифференцировать физическую нагрузку, применяя индивидуальный подход для каждого студента.

Часть I. Содержание учебного процесса в системе физического воспитания студентов

Физическая культура и спорт в учебном процессе применяются как средство активного развития личных и профессионально важных для студентов качеств: они помогают достигать высокого уровня физической подготовки и способствуют социальному становлению будущих специалистов гражданской авиации.

Традиционно основными методами педагогического контроля в физической культуре являются тесты для оценки двигательных качеств и физической подготовленности студентов. Все проявление индивидуальности в таких тестах фиксируется только в баллах.

Результаты тестов каждого студента сравниваются с показателями тех нормативов, которые приняты в данном вузе. В то же время эти результаты не нацелены на учет индивидуальных особенностей, не учитываются

различные типы телосложения и темперамента, не выявлены различия в морфофункциональном развитии и физической подготовленности.

Для нормального физического здоровья необходима двигательная активность. При современных учебных нагрузках недостаточно заниматься только физической культурой в рамках учебного плана. Одной из частей методического подхода можно считать факультативную дисциплину «Спортивное совершенствование по видам спорта» (приложение 5,6), где студенты могут заниматься различными видами спорта дополнительно. В этих условиях более эффективно происходит развитие и совершенствование всех физических качеств, что положительно влияет на формирование личности современного студента.

1.1. Индивидуально-типический подход к студентам при физическом воспитании

Основная цель физического воспитания – формирование физической культуры личности - должна обеспечить для каждого студента технических вузов необходимый минимум базовой теоретической и физической подготовки. «Известно, что главная цель физической культуры – разностороннее развитие, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья» [9]. В то же время ряд современных исследований подтверждает снижение уровня физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения.

В традиционной форме физического воспитания при организации занятий практически не учитывается индивидуальность студента, из-за чего трудно обеспечить оптимальный уровень реализации его возможностей.

«Важнейшим условием жизни и нормального физического развития студента является двигательная активность, которая повышает работоспособность и функциональные возможности организма. Положительное отношение к активной двигательной деятельности становится фундаментом здорового образа жизни студента» [12].

Многие авторы утверждают, что хорошая двигательная активность студентов, как на занятиях по физической культуре и спорту, так и внеучебное время способствует предупреждению гиподинамических явлений, повышает порог устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, повышает сопротивляемость организма к влиянию стрессовых воздействий негативных факторов.

Учеными доказано, что физические упражнения положительно воздействуют на мыслительные процессы, а тем самым создают положительные условия для улучшения психических качеств, таких как: память, внимание, мышление и т.д.

Грамотно подобранные физические упражнения и рационально использованные способствуют улучшению качества образовательного процесса и особенно в экзаменационный период, где накал стрессовых ситуаций весьма высок.

«Позитивные изменения умственной работоспособности достигаются при адекватном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Чтобы обеспечить высокую работоспособность у студентов во время учебного процесса, необходимо использование различных средств физической культуры» [9].

Это целесообразно и потому, что студенты технических вузов во время учебы значительное время находятся в состоянии гипокинезии, вследствие чего может развиваться неблагоприятное функциональное состояние обучаемых в виде гиподинамии.

«Гиподинамия — совокупность отрицательных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Гипокинезия — понижение, уменьшение, недостаточность двигательной активности» [11].

Трудно переоценить роль и значение физической культуры для современного студента. Речь идет не только о поддержании здоровья и развитии двигательных качеств. Например, при двигательных упражнениях развивается наблюдательность, умение анализировать ситуацию, особенно это касается ситуаций применения спортивных игр.

Исходя из этого мы можем констатировать тот факт, что чем выше интенсивность выполнения физических упражнений, с разумным объемом тренировочного аспекта, тем кардинальнее происходят определенные сдвиги в организме, повышается физическая подготовленность и функциональное состояние.

Однако для более рационального применения средств и методов повышения функционального состояния организма целесообразно учитывать индивидуальные особенности студентов и применять комплексный подход как здоровьесберегающий фактор подготовки студентов гражданской авиации.

Учебные занятия, проводимые по разделам физической культуры и спорта: легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, атлетическая подготовка, плавание и т.д. способствуют развитию физических качеств и двигательных навыков, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, повышению профессиональной подготовленности обучаемых.

Рациональное использование средств физической культуры и спорта повышает здоровьесберегающий фактор образовательного процесса студентов.

1.2. Организации контроля на занятиях по физической культуре

Многолетние наблюдения показали, что абитуриенты, поступающие в профильный вуз, заметно отличаются друг от друга по физическим данным, особенностям телосложения, психологическим качествам и ряду других показателей.

До завершения периода полового созревания рост и формирование организма человека идут без остановки. Изменения в работе организма связаны с увеличением длины тела и набором массы. Эти процессы протекают неравномерно, поэтому физическую нагрузку следует распределять по годам обучения с учетом возраста обучающихся, а также особенностей учебных программ разных направлений подготовки. «Физическим развитием называют процесс изменения формы тела, характеризующийся количественными показателями и совершенствованием его функций» [12].

Такой методический подход может существенно улучшать контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов технического вуза не только в начальном периоде, но и в течение всего периода обучения. Отсюда вытекает необходимость в сохранении физического здоровья студентов путем медицинского обеспечения учебно-воспитательного процесса, особенно во время занятий физической культурой и спортом, оптимизации режима их труда и отдыха, организации системы контроля физического здоровья.

Известно, что физические (двигательные) качества развиваются неравномерно. «Физическое (двигательное) качество - это способность человека выполнять движения, которые выражаются показателями скорости, силы, выносливости, ловкости и подвижности. Физическое (двигательное) качество является приобретённой и способной к усовершенствованию характеристикой человека» [7]. Физические упражнения направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, быстроты принятия решений. Они также проявляют себя в воспитании психофизических качеств, таких как: смелость и решительность, воля к победе, настойчивость и упорство, инициатива и находчивость. Физические упражнения — это достаточно эффективное средство в борьбе со стрессовыми ситуациями, эмоциональной разрядке.

Особенно значимо влияние двигательной активности на организм студентов первого курса обучения, которые пришли со школьной скамьи, где физической культуре, зачастую, недостаточно уделялось времени.

В проведенных исследованиях ряда ученых отмечается, что при систематическом занятии физическими упражнениями увеличивается потребление кислорода тканями организма, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем становится более экономичной, увеличивается МПК.

Часть II. Практическое применение диагностики на занятиях физической культурой и спортом

«При современном развитии авиационной техники, при увеличении числа сложнейших механизмов и машин, при постоянном внедрении различных автоматизированных систем, обслуживающих авиационную технику, для персонала не только улучшаются условия деятельности, но и

сама деятельность становится интеллектуально более сложной. При этом какая бы не была совершенная техника, она не может заменить человека полностью, тем более во многих экстремальных ситуациях, предъявляющих повышенные требования, как к физической и психофизиологической подготовке, так и к специальным знаниям работников гражданской авиации». [11].

Одним из ведущих компонентов в поддержании нормального функционирования всех систем обучаемого принадлежит физическим упражнениям. Насколько правильно подобраны эти упражнения, с учетом особенностей каждого индивидуума зависит и эффективность их применения, быстрота адаптационных процессов протекающих в организме студентов.

Приоритетным двигателем быстрых адаптационных процессов, помогающих в работоспособности умственных качеств принадлежит моторике организма.

Систематические занятия по физической культуре и спорту (не менее двух раз в недельном цикле) способствуют улучшению работы всех систем организма, улучшению работоспособности, повышению устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, более эффективному противостоянию к стрессовым ситуациям и т.д.

Занятия физическими упражнениями, с методическим сопровождением педагогическим работником по физической культуре и спорту, способствует укреплению здоровья и правильному подходу к повышению профессионально важных физических и психологических качеств студента.

Учитывая особенности средней образовательной школы, где зачастую, отношение к урокам физкультуры, со стороны педагогического персонала было весьма прохладное и школьникам кроме волейбольного и футбольного мяча ничего не преподавали, поступая в высшее учебное заведение очень плохо адаптируются к условиям студенческой жизни.

С такими студентами необходим индивидуально заниматься, как физически, так и психологически, подбирать особую программу для более быстрого ввода студентов в общеобразовательный процесс высшей школы.

Для студентов в МГТУ ГА имеется возможность заниматься физической культурой в полном ее многообразии. Помимо традиционных занятий, каждый студент может дополнительно заниматься в факультативной дисциплине «Спортивное совершенствование по видам спорта» для повышения спортивного мастерства (приложение 3). Применяя адекватные методы, преподаватель-тренер по факультативным занятиям сможет раскрыть весь потенциал каждого студента, тем самым повышая не только физические качества, но и техническое мастерство.

Немаловажным компонентом занятий физической культурой и спортом являются занятия на свежем воздухе (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры в осенний весенний период

обучения). Это позволяет снять напряжение учебного дня, восстановить работоспособность организма после умственной деятельности, улучшить работу всех систем организма. Но нужно помнить о том, что физическая культура и спорт полезны здоровому организму. Если студент чувствует какое-либо недомогание организма, то желательно либо снизить физические нагрузки, либо в этот день воздержаться от физических упражнений.

Физические упражнения на свежем воздухе ускоряют процессы восстановления, улучшение работы органов человека, способствуют развитию физических качеств и двигательных навыков, помогают лучше усваивать теоретический материал по другим дисциплинам.

В случае уменьшения двигательной активности студента или игнорирования средствами физической культуры и спорта возникает угроза гипокинезии.

«Студенты-спортсмены лучше переносят физические и нервно-психические нагрузки, успешнее адаптируются в коллективе и осваивают профессию, существенно превосходят своих сокурсников по объему и интенсивности общения и самоопределения в студенческом коллективе. Таким образом, высокий и разносторонний уровень физической подготовленности студентов и методически правильно организованная физкультурно-спортивная деятельность студенческой молодежи на начальном этапе обучения - основные факторы, обеспечивающие ее успешную адаптацию в вузе» [11].

Часть III. Использование тестовых заданий для оценки уровня физических качеств на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Основная характеристика занятий физической культурой - не только увеличение временной нагрузки, но и повышение качества выполнения всех физических упражнений. Отсюда необходимость регулирования физической нагрузки для студентов за счет постепенного увеличения сложности и скорости выполнения упражнений. Для этого на занятиях особое внимание следует обращать на качество выполнения упражнения, т.е. следить за процессом формирования навыка. «При обучении движениям, полученные умения и навыки и связанные с ними знания, доводятся до определенной степени совершенства, что способствует дальнейшему рациональному использованию их человеком в жизненной практике» [4].

Используя различные контрольные тесты до занятий по дисциплине, мы можем заранее знать, какие двигательные и другие качества можно развивать, используя методы физического воспитания. Ниже перечисляются основные тесты.

Контрольные упражнения для развития основных физических качеств:

-быстроты;

- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- гибкости.

Арсенал физических упражнений, характеризующих здоровьесберегающий фактор двигательных действий весьма многогранен. Педагог, на учебных занятиях или студент, в период самостоятельных упражнений сам подбирает наиболее информативные физические упражнения для развития и совершенствования необходимых наиболее важных физических упражнений, коррелирующих с его будущей профессиональной деятельностью.

Часть IV. Здоровьесберегающие факторы внеучебной работы по физическому воспитанию

Процесс подготовки студентов можно значительно интенсифицировать, когда они занимаются определенным видом спорта.

В этом случае можно развивать физические качества, опираясь на тот вид спорта, к которому есть способности.

На примере фехтования покажем построение годового тематического плана для студентов (дисциплина «Спортивное совершенствование по видам спорта»). Необходимо учитывать специфику данного вида спорта. Главное – не только увеличение нагрузки на занятиях по времени выполнения всех физических упражнений, но и повышение их качества.

Для этого на занятиях особое внимание следует обращать на выполнение упражнения, т.е. следить за формированием навыка. «При обучении движениям, полученные умения и навыки и связанные с ними знания, доводятся до определенной степени совершенства, что способствует дальнейшему рациональному использованию их человеком в жизненной практике» [6]. Пример формирования годового плана подготовки по фехтованию отражает таблица.

Таблица

Примерное содержание годового тематического плана для студентов группы спортивного совершенствования по фехтованию

№ занятия	Задачи	Основное содержание	Учебное время (в мин)	Организационные, методические указания
1	2	3	4	5
1	Представление о правильной фехтовальной стойке	1. Правила безопасности на занятиях по фехтованию. 2. История фехтования в России. 3. Изучение правильной фехтовальной стойке.	135 мин	Обратить внимание на положение рук, корпуса, головы, стоп, коленных суставов.
2	Техника передвижения в стойке фехтовальщика.	Боевая стойка. 1. Приседания в глубокую боевую стойку. 2. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.	35 мин	Обратить внимание на устойчивость положения ног во время передвижения.

3	Техника выполнения шагов. Техника выполнения выпада.	Выпад. 1. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. 2. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.	135 мин	Обратить внимание на устойчивость положения ног во время выполнения выпада.
4	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Прыжки с места вперед; 2. Выполнение прыжков и бега на неожиданные сигналы из различных положений; 3. Челночный бег.	135 мин	При выполнении скоростно-силовых упражнений следить за техникой выполнения.
5	Техника передвижения в стойке фехтовальщика.	Выполнения приёмов передвижений: -скачок назад и выпад; -выпад и «стрела» -шаг вперёд и выпад	135 мин	Обратить внимание на положение вооруженной руки.
6	Техника укола в мишень.	Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Контролировать равновесие при передвижении.
7	Изучение техники уколов в мишень.	Изучение показа и ухода с выпада. 1 Показ - укол прямо - уход. 2. Изучение позиций. Позиции 4, 6, 8, 9. Позиции 1, 2, 3, 5, 7	135 мин	Обратить внимание на положение вооруженной руки.
8	Техника укола в мишень.	Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Контролировать равновесие при передвижении.
9	Совершенствование техники уколов в мишень.	Работа на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом). Атака - два быстрых шага назад - выпад. Атака - защита ответ - атака. С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз): 1. С выпадом; 2. С шагом (скачком) – выпадом.	135 мин	Обратить внимание на положение вооруженной руки. Контролировать равновесие при передвижении.
10	Изучение правил соревнований.	1. Изучение правил проведения соревнований по фехтованию (общие). 2. Изучение правил проведения соревнований по шпаге, по рапире, по сабле.	135 мин	Обратить внимание на отличия в правилах по видам оружия.
11	Работа в парах. Техника укола в партнера.	Уколы в партнера с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
12	Работа в парах. Техника укола с переводами.	1. Атака с одним переводом. 2. Атака с двумя переводами. 3. Атака с тремя переводами.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
13	Учебно-тренировочные бои.	• Без перерыва с 3-5 противниками; • Бои на 5, 10, 15 уколов; • 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».	135 мин	Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения укола.
14	Общая физическая подготовка. Воспитание силовой выносливости.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. Подтягивания. 3. Приседания с гантелями 5-10 кг 4. Подъем корпуса из положения лежа на спине.	135 мин	При выполнении упражнений следить за техникой выполнения.

15	Работа в парах. Техника укола в атаке.	1. Атака прямо с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом. 2. Атака с переводом с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
16	Спартакиада МГТУ ГА.	Соревнования между факультетами.	135 мин	Использовать свои «коронные» приемы.
17	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости.	Упражнения с теннисными мячами: Броски из различных положений; Ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами; Упражнения с баскетбольным мячом: ведение мяча, повороты, ведение с закрытыми глазами.	135 мин	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.
18	Работа в парах. Техника укола в атаке.	1. Атака прямо с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом. 2. Атака с переводом с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
19	Работа в парах. Техника укола в атаке.	1. Атака прямо с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом. 2. Атака с переводом с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
20	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	Развитие подвижности луч/зап. сустава.	135 мин	Выполнять упражнения с большей амплитудой.
21	Учебно-тренировочные бои.	• Без перерыва с 3-5 противниками; • Бои на 5, 10, 15 уколов; • 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».	135 мин	Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения укола или удара.
22	Работа в парах. Техника укола в атаке.	1. Атака прямо с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом. 2. Атака с переводом с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
23	Общая физическая подготовка. Развитие силовой выносливости.	Упражнения по воспитанию силовой выносливости.	135 мин	Работая над силовой выносливостью, использовать упр. с собственным весом тела.
24	Работа в парах. Техника укола в атаке.	1. Атака прямо с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом. 2. Атака с переводом с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
25	Учебно-тренировочные бои.	Бои на 5 уколов, без перерыва 3-5 боев с различными фехтовальщиками без отдыха с целью выиграть «по времени».	135 мин	Стараться фехтовать с неудобными противниками.

26	Работа в парах. Техника укола в атаке, в защите.	Переводы: укол с одним переводом, в двумя переводами, с тремя переводами.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
27	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка	1. Упражнения по воспитанию силовой выносливости. 2. Упражнения по укреплению мышц спины и живота.	135 мин	Упражнения выполнять с небольшими весами.
28	Работа в парах. Техника укола в атаке, в защите.	1 Защиты на месте, с шагом (вперед, назад), укол прямо, укол с переводом, укол с двумя переводами. 2. Атаки (с шагом вперед, с выпадом, с шагом, выпадом. Выпад, повторный выпад.) 4.Сложные атаки. (Атаки с переводами на закрытие, ремиз. Атаки с захватами, переводами. Атаки на подготовку.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
29	Бои на протокол	Боевая практика на протокол в круг на 5 уколов.	135 мин	Стараться все бои заканчивать по времени (3 мин.)
30	Работа в парах. Техника укола в атаке.	1. Атака прямо с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом. 2. Атака с переводом с различных дистанций: на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед-выпадом.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
31	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Прыжки с места вперед; 2. Выполнение прыжков и бега на неожиданные сигналы из различных положений; 3. Челночный бег; 4. Приседания с выпрыгиванием вверх;	135 мин	При выполнении скоростно-силовых упражнений следить за техникой выполнения.
32	Работа в парах. Техника укола в атаке, в защите.	1 Защиты на месте, с шагом (вперед, назад), укол прямо, укол с переводом, укол с двумя переводами. 2. Атаки (с шагом вперед, с выпадом, с шагом, выпадом. Выпад, повторный выпад.) 4.Сложные атаки. (Атаки с переводами на закрытие, ремиз. Атаки с захватами, переводами. Атаки на подготовку.	135 мин	Выполняя укол, следить за вооруженной рукой.
33	Итоговое занятие.	Анализ учебно-тренировочного процесса. Зачетные упражнения. Итоги выступления на соревнованиях.	135 мин	Дать задание на лето.

И Т О Г О: 216 часов

В конце каждого семестра студент должен получить зачет по практике вида спорта «фехтование» (приложение 3). Фехтование сложно координационный вид спорта, где от спортсмена требуется не только техника и тактика, но и хорошая физическая подготовка.

Заключение

Комплексный подход как здоровьесберегающий фактор к подготовке студентов вузов гражданской авиации предполагает взаимодействие между разными показателями аспектов здоровья и образования.

Именно комплексный подход направлен на создание гармоничной среды, способствующей не только физическому развитию, но и психологическому комфорту и социальной адаптации студентов. Такой подход позволяет формировать у студентов осознанное отношение к своему здоровью и активному образу жизни, что имеет долгосрочные положительные последствия для их будущей профессиональной деятельности и личной жизни.

Сегодня студентам учиться сложно: много домашних заданий, напряженная учеба, плохая экология, недостаточная двигательная активность. Все это негативно влияет на здоровье. Известно, что хорошее здоровье помогает учиться, а в дальнейшем стать хорошим специалистом и сохранить на долгие годы профессиональное долголетие. Поэтому необходимо найти способ организовать занятия по физической культуре так, чтобы студенты не только развивали физические качества и сохраняли свое здоровье. Необходимо в течении всего учебного периода объяснять о взаимодействии между разными показателями аспектов здоровья и образования.

Для этого надо не только применять различные упражнения с дифференцированной нагрузкой, но и использовать все средства физической культуры.

Данное учебно-методическое пособие наглядно показывает, что только комплексный подход может помочь студентам вузов гражданской авиации сохранить здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тесты для определения физической подготовленности студентов

№	Нормативы	I-III курс									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег на 1000 м (мин.)						3.25	3.35	4.05	4.35	5.00
	Бег на 500 м (мин.)	1.55	2.0	2.10	2.20	2.45					
2	Бег на 100 м (сек.)	15.5	15.8	16.5	17.7	22.0	13.5	14.3	14.6	15.3	18.0
3	Челночный бег 10×10 м (сек.)	29.5	30.0	30.5	31.0	34.0	25.0	25.5	26.0	26.5	30.0
4	Челночный бег 3×10 м (сек.)	7.9	8.7	8.9	9.1	9.8	6.9	7.6	7.9	8.1	8.7
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	15	12	8	3	15	13	11	6	1
6	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						40	30	20	15	10
7	КСУ комплексное силовое упражнение (количество раз)						52	50	46	44	35
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	16	14	9	3					
9	Баскетбольный тест (сек.)	8.5	9.0	9.5	10.5	14.0	7.0	7.5	8.0	9.0	11.0
10	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	160	100	250	240	220	200	160
11	Поднимание туловища из положения лёжа (1 мин.)	47	40	34	25	10	55	45	40	30	20
12	Упражнение на гибкость (наклоны вперёд)	20	17	14	10	3	16	11	8	5	1
13	Упражнение на гибкость (подвижность плечевых суставов)	50	55	60	65	90	80	85	90	95	110
14	Лыжная гонка на 3 км /5 км	17.00	18.15	18.45	19.30	20.00	23.15	23.45	24.10	24.50	25.50
15	Упражнение со скакалкой (1 мин.)	145	140	135	130	90	140	135	130	125	80

Примечание: тесты проводятся для определения уровня развития физической подготовленности студентов, это осуществляется в форме выполнения контрольных упражнений.

Для получения зачета по практической подготовке студенту необходимо набрать средний балл: на первом курсе – 2,5, на втором – 3,2, на третьем – 3,5.

Приложение 2

Дополнительные тесты для определения физической подготовленности студентов

Физическое качество	№	Содержание упражнения	Оценка					
			1	2	3	4	5	
Гибкость	1	И.П. – сед ноги врозь, вплотную спиной к г/стенке; левая нога неподвижна на отметке, правую – партнёр самостоятельно отводит в сторону (можно помочь своей рукой). Определяется угол между ногами (град.)	м	60	80	100	120	140
			ж	70	90	110	130	150

Сила	1	Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лёжа (кол. раз)	м	15	20	25	32	43
	2		ж	4	6	8	12	17
	1	Подъем ног до вертикального положения, и.п. лежа на спине (кол-во)	м	10	15	20	30	40
	2		ж	5	10	15	20	30
Выносливость	1	Прыгающий «Джек» (многократные прыжки ноги врозь – вместе с одновременными взмахами рук), 30 сек. (кол-во)	м	12	16	18	20	25
	2		ж	10	14	16	18	20
	1	Гарвардский степ-тест (индекс)	м	48	51	61	71	81
	2		ж	38	41	51	61	71
Быстрога	1	Прыжки вверх из упора присев за 20 сек. (кол-во)	м	8	12	14	16	18
	2		ж	7	11	13	15	17
	1	Броски баскетбольного мяча в стену с расстояния 2м. за 20 сек. (кол-во)	м	9	13	15	17	19
	2		ж	10	14	16	18	20
Ловкость	1	Ведение баскетбольного мяча змейкой (со сменой рук) на отрезке 30 м. (сек.)	м	15,5	12,5	11,5	10,5	9,5
	2		ж	16,5	15,5	14,5	13,5	10,5
	1	Челночный бег (сек) 3X10 м с ведением баскетбольного мяча	м	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5
	2		ж	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5

Примечание: если студент не смог сдать основные тесты (есть медицинские противопоказания или тем, у кого не получилось сдать основной тест на положительную оценку для своего курса обучения данного семестра) по практической подготовке и набрать средний балл: на первом курсе – 2.5, на втором – 3.2, на третьем – 3.5., то для получения зачета ему предоставляется тесты из дополнительных.

Приложение 3

Факультативная дисциплина «Спортивное совершенствование по видам спорта», фехтование

Упражнения для получения зачета:

Техническая подготовка – итоговая оценка технической подготовленности выставляется по пятибалльной шкале, руководствуясь следующими критериями:

5 баллов – фехтовальщик правильно выполняет все элементы техники (контролирует положение вооруженной руки, головы, движения ног выполняются правильно, при выпаде корпус не наклоняется, движения в целом выглядят свободными и непринужденными);

4 балла - у фехтовальщика наблюдаются незначительные ошибки в отдельных элементах движений или в их сочетании — при уверенном передвижении шагами вперед и назад, без лишнего напряжения и скованности;

3 балла — у фехтовальщика присутствуют выраженные ошибки в отдельных элементах техники или в их согласовании; передвижение вперед-назад шагами — среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность;

2 балла — фехтовальщик выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками; движения скованные, продвижение вперед-назад неэффективное;

1 балл — фехтовальщик не способен пройти всю фехтовальную дорожку до конца слитными шагами вперед и назад, при выполнении выпада корпус наклоняется сильно в сторону.

Общefизическая подготовка:

упр.№ 11 – Прыжок в длину с места; см 200/180 – зачет;

упр.№ 21 – Приседания с выпрыгиванием вверх 20 сек., 18/16 – зачет;

упр.№ 22 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; м 20/10 – зачет;

упр.№ 23 – Челночный бег 3 x 10 м; с 9/11 – зачет;

Специальная физическая подготовка:

упр.№ 24 – Приседания в глубокую боевую стойку 10/8 – зачет;

упр.№ 25 – Выпрыгивания из глубокой боевой стойки 10/8 – зачет.

Технико-тактическая подготовка:

упр.№ 26 – Передвижение шагами вперед, назад на скорость 14 м; с - 9,9/10,5 – зачет;

упр.№ 27 – Передвижение шаг вперед, выпад на скорость 10/8 – зачет;

упр.№ 28 – Уколы в мишень прямо на быстроту с выпадом, 10/8 – зачет.

Примечание: первый норматив для юношей, второй для девушек.

Приложение 4

Проба Руффье

«Используется для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10 с (P2) и через минуту (P3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$6 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Индекс Руффье} = 10$$

Оценка работоспособности сердца, индекс Руффье: 0 - атлетическое сердце; 0,1 - 5 - "отлично" (очень хорошее сердце)

5,1 - 10 - "хорошо" (хорошее сердце)

10,1 - 15 - "удовлетворительно" (сердечная недостаточность)

15,1 - 20 - "плохо" (сердечная недостаточность сильной степени)» [12].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахматгатин, А. А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А. А. Ахматгатин, С. М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330. – EDN ZQNKCN.
2. Евсеев, В. В. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 16–18 ноября 2018 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 20-22. – EDN YTSYSD.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов - М.: Гардарики, 2007. — 448 с.
4. Куманцова, Е. С. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании студента / Е. С. Куманцова, Н. В. Ханафина, И. А. Родионова // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2019. – № 2(48). – С. 59-64. – DOI 10.25688/2076-9121.2019.48.2.04. – EDN XPYXDW.
5. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: Учебник / А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий, И. А. Родионова [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство ЮРАЙТ", 2020. – 251 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-12560-3. – EDN RLRCJN.
6. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта. Учебное пособие под об. ред. В.А. Родионова – М.: МГПУ, 2017. С. – 212.
7. Родионова, И. А. Физическая культура. Физическая подготовка студентов технического вуза на основе адекватных двигательных установок / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, М. П. Перминов. – Москва: ИД Академии Жуковского, 2020. – 48 с. – EDN NDYOQB.
8. Родионова, И. А. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, В. В. Карпушин // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2018. – № 1(41). – С. 57-63. – EDN GSDSQТ.
9. Романюк, Д. В. Интегральные приемы повышения эмоционального фона занятий по физической культуре со студентами вузов га / Д. В. Романюк, Ю. В. Силин, Е. С. Ощепко // Инновации в гражданской авиации. – 2019. – Т. 4, № 3. – С. 49-57. – EDN UYREES.
10. Спортивная психология: Учебник / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий [и др.]. – 1-е изд. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство ЮРАЙТ", 2014. – 368 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-3560-8. – EDN VTUNMT.
11. Шалупин, В. И. Средства повышения профессионально важных качеств студентов-специалистов управления на воздушном транспорте

(УВД) гражданской авиации / В. И. Шалупин, И. А. Родионова, Д. В. Романюк // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18 марта 2020 года / Составитель Т.К. Ким. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. – С. 199-203. – EDN AJVYGT.

12. Физическая культура и спорт в вузах гражданской авиации / В. И. Шалупин, Р. Р. Салимзянов, И. А. Родионова [и др.]. – Ульяновск: Ульяновский институт гражданской авиации им. Главного маршала авиации Б.П. Бугаева, 2024. – 180 с. – EDN DYPKTY.