



ТУЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

XVI МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Физическая культура,
спорт и здоровье
студенческой молодежи
в современных условиях:
проблемы и перспективы
развития

Тула 2021

**Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Материалы XVI Международной научно-практической конференции
(18 ноября 2021 г.)*

**Тула
Издательство ТулГУ
2021**

УДК 378.17
ББК 74.58: 75.1
Ф50

ISBN 978-5-7679-4940-3

Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы XVI Международной науч.-практ. конф., 18 ноября 2021 г. Тула: Изд-во ТулГУ, 2021. 256 с.

Представлены научные публикации по актуальным проблемам физической культуры и спорта, в которых рассматриваются вопросы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Материалы предназначены для научных работников, преподавателей, студентов и аспирантов, специализирующихся в области физической культуры и спорта.

УДК 378.17
ББК 74.58: 75.1

ISBN 978-5-7679-4940-3

© Авторы материалов, 2021
© Издательство ТулГУ, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РАЗВИТИИ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ О.А. Барвинко, А.И. Усенко.....	3
КИБЕРСПОРТ КАК СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА А.И. Логвина, И.С. Матвеева.....	6
ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ МЕХАНИЗМ ИНТУИТИВНО-РЕФЛЕКТОРНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНА В.А. Востриков.....	11
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ Е.Д. Грязева, М.А. Коробейник, Е.О. Кашмина.....	15
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ОСОБЕННОСТИ В.А. Ермаков, А.А. Матевосян, Д.В. Шереметьев.....	19
ПОПУЛЯРНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И.И. Круглик, А.В. Григоров.....	27
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Е.А. Лиходольская, С.А. Архипова, Х.М. Ляшенко.....	32
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ М.А. Лобанова.....	37
ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ТЕХНИКУ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД И.А. Ляшко.....	41
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ И.А. Ляшко, А.А. Халявка.....	45
УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ Е.П. Прописнова, А.А. Ермолаев, А.Р. Давыденко.....	48
РОЛЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ УНИВЕРСИТЕТА Д.А. Пикалов, И.В. Куликова, Е.А. Калашник.....	54
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПЛАНТОГРАФИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СТОП ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ О.М. Бубненко.....	59

Ляшенко Христина Михайловна, канд. пед. наук, доцент, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

INDEPENDENT STRENGTH TRAINING OF FIRST-YEAR STUDENTS AS A FACTOR OF THE EFFECTIVENESS OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

E.A. Likhodolskaya, S.A. Arkhipova, Kh.M. Lyashenko

Abstract. Currently, in the conditions of the modern world and a heavy workload at the university, students lead a sedentary lifestyle, resulting in a shortage of muscle activity, and an increase in static tension. Insufficient motor activity of students in everyday life adversely affects their mental activity and the state of their health in general.

Keywords: strength training, students, physical education, physical activity, athletic gymnastics, strength development.

Likhodolskaya Elena Alekseevna, master's student, lenalihidolskaal@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Arkhipova Svetlana Anatolyevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Assoc., Russia, Tula, Tula State University,

Lyashenko Khristina Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences, Associate Professor lyashenko.h@rambler.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК.796/799

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

М.А. Лобанова

Аннотация. В последние годы студенты пренебрегают занятиями физическими упражнениями, что приводит не только к снижению физической подготовленности учащихся, но и негативному влиянию на общее состояние организма, что напрямую влияет на умственную работоспособность. В данной статье представлены методы формирования физической культуры личности студентов.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, физическая культура личности, физическое воспитание.

Формирование физической культуры личности, несомненно, является сложной педагогической задачей. Целью преподавания физического воспитания в образовательных организациях является формирование физической культуры личности, всестороннее совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, обеспечение

на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности. Анализ научно-методической литературы показывает, что применение синергетического, культурно-деятельностного, компетентностного подходов предоставляют новую информацию о сбалансированном педагогическом влиянии, как на двигательные способности, так и на психические функции, на интеллектуальные и спортивные способности человека, а также о повышении гуманистической функции физической культуры в формировании физической культуры личности и здорового образа жизни. Таким образом, формирование физической культуры личности студентов является актуальной задачей и требует отдельного, комплексного анализа для определения методологических принципов [1].

В связи с постепенно возрастающей учебной нагрузкой физическая подготовка студентов игнорируется в образовании, что негативно влияет на физическое развитие учащихся. Результаты исследований свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности студентов является ниже среднего. Поэтому процесс физического воспитания должен быть ориентирован на индивидуальные особенности, возможности, интересы и способности студентов. Двигательная активность учащихся должна быть расширена за счет применения на занятиях наиболее интересных, доступных и эффективных физических упражнений в зависимости от исходного уровня физической подготовленности студентов. Так же следует уделять внимание методам физического воспитания, повышению осведомленности учащихся о спорте на протяжении всей жизни [2].

Можно сказать, что физическое воспитание в образовательных организациях проводится с целью укрепления здоровья учащихся и развития физических качеств. Повышение осведомленности студентов в области физической культуры и спорта поможет понять важность физической активности на протяжении всей жизни, научит сочетать работу и отдых в режиме дня, оказывая положительное воздействие на укрепление и деятельность организма.

На сегодняшний день информированность студентов о физической культуре и спорте находится на низком уровне. Во-первых, учащиеся не имеют правильного и достаточного понимания физической культуры и спорта на протяжении всей жизни, они имеют лишь поверхностное представление о спорте, воспринимая его как спорт высших достижений. Одной из причин такого социального стереотипа является недостаточное освещение массового спорта при достаточно большом акценте на спортивных достижениях. Во-вторых, у студентов не сформирована привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями. Учащиеся

испытывают большую нагрузку интеллектуального характера, их образ жизни становится малоподвижным, а времени на занятия физической активностью становится меньше. Физическая нагрузка присутствует только на занятиях по физической культуре в рамках учебного процесса, в связи с чем трудно сформировать привычку к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Выработать привычку к ежедневным физическим нагрузкам означает сформировать к ним бессознательную регулярную потребность. Достичь данную цель позволят следующие методы:

1. Создание благоприятной атмосферы, тем самым повысив интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Образовательные организации могут создавать условия для обучения с учетом увлечений учащихся. Необходимо организовывать различные секции и кружки в учебном заведении, а также проводить спортивные мероприятия и фестивали, в том числе и для снятия умственного напряжения.

2. Повышение популярности физической культуры и спорта с помощью создания тематической рубрики на официальном сайте учебного заведения, выпуска периодического печатного издания на тему физической культуры и спорта, освещающего деятельность спортивных секций и кружков и публикующего результаты спортивных мероприятий в образовательной организации. Необходимо организовывать просмотры фильмов на спортивную тематику, встречи и мастер-классы со спортсменами, посещать спортивные мероприятия разного уровня, как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

3. Преподаватели физической культуры должны регулярно повышать свое профессиональное мастерство, а также эффективно сочетать спортивные знания с психологическими знаниями в процессе обучения. Преподаватели должны позволять учащимся заниматься физической культурой в непринужденной и приятной обстановке. Кроме того, педагогам необходимо понимать интересы и увлечения учащихся, а затем выбирать соответствующие методы обучения для формирования физической культуры личности студентов.

4. Для дальнейшего формирования физической культуры личности студентов очень важным звеном в образовательной деятельности является строительство спортивных объектов, наличие спортивного инвентаря и оборудования. Развитие спортивных сооружений позволяет создать условия для физического совершенствования, профилактики заболеваний и травм. Эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процесса во многом зависит от материально-технических условий, в которых приходится заниматься

спортивной деятельностью. Укрепление и развитие материально-технической базы способствует высоким результатам, является стимулом качественного образования, активной общественной жизни, учебной и трудовой деятельности, сохранения и укрепления физического, психического, нравственного здоровья личности [3].

Подводя итог можно сказать, что физическая культура в образовательных организациях выступает, с одной стороны, в качестве важнейшей части процесса воспитания и развития личности, а с другой стороны является учебной дисциплиной, решающей задачи укрепления здоровья, развития физических качеств, формирование и доведение до совершенства спортивных и прикладных умений и навыков. Сложность воспитательного процесса состоит в том, что студенты уже имеют сложившееся мировоззрение к дисциплине «физическая культура». Это говорит о том, что процесс физического воспитания в первую очередь должен быть направлен на изменение убеждений, связанных с двигательной активностью и ее значимостью для здоровья.

Список литературы

1. Ivanii, I.V. Methodological basis for the formation of physical culture personality / I.V. Ivanii. Текст : электронный // Pedagogics Psychology Medical-biological Problems of Physical Training and Sports. 2014. P. 32-36. URL: <http://oaji.net/articles/2014/769-1398497121.pdf> (дата обращения: 12.11.2021).

2. Лобанова, М.А. Анализ уровня физической подготовленности студентов средних специальных учебных заведений / М.А. Лобанова. Текст : электронный // Трибуна ученого. 2021. №1. С. 1-4. – URL: https://tribune-scientists.ru/media/p_articles/Лобанова.pdf (дата обращения: 12.11.2021).

3. Сбитнева, О.А. Роль спортивных сооружений в физкультурно-спортивной деятельности студентов / О.А. Сбитнева. Текст : электронный // Эпоха науки. 2021. №25. С. 264-267. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45668706_88948800.pdf (дата обращения: 12.11.2021).

Лобанова Мария Анатольевна, преподаватель, Россия, Казань, Казанский политехнический колледж.

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS' PERSONALITY

M.A. Lobanova

Abstract. In recent years, students have neglected physical exercises, which leads not only to a decrease in physical fitness of students, but also to a negative impact on the general condition of the body, which directly affects mental performance. This research presents methods of formation of physical culture of students' personality.

Keywords: physical culture, physical culture of the individual, physical education, sport, students.

Lobanova Maria Anatolyevna, teacher, Russia, Kazan, Kazan Polytechnic College.

УДК 378.001.5.635

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ТЕХНИКУ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

И.А. Ляшко

***Аннотация.** Многообразны подвижные игры, включающие в техническую, физическую, тактическую подготовку спортсменов, приносят хорошие плоды. Формирование многокомпонентных связей между результатами обучения, одна из основных задач тренировочного процесса, и проводится по средствам использования игрового метода.*

***Ключевые слова:** баскетболисты студенческих команд, подвижные игры, тренировочный процесс, техника перемещений.*

Процесс спортивной подготовки не обходится без игрового метода, в любом виде спорта. Подвижные игры используются как одно из основных средств в тренировочном процессе. С помощью подбора разнообразных подвижных игр моделируется в тренировочном процессе как разнообразные игровые ситуации баскетболистов, требующие выборочного выполнения технических приемов в баскетболе так и использование их в сочетании с тактическими навыками, на фоне реализации физического потенциала [1, 2].

В современном баскетболе скорость полета мяча достигает 100 км\ч. Огромную роль играют перемещение игроков, которые должны своевременно, быстро и точно выполняться в соответствии с возникающими игровыми ситуациями.

В связи с этим поиск наиболее эффективных способов обучения спортсменов технике перемещений в баскетболе, является на данный момент актуальным.

В результате проведенных исследований представляется возможным уточнить некоторые разделы подготовки студенческой молодежи, а также