

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 XVIII Международной научно-практической
конференции, посвященной 75-летию кафедры физического
воспитания и спорта Тульского государственного университета
16 ноября 2023 г.*

Тула
Издательство ТулГУ
2023

УДК 796:613(062)
ББК 75.116.42я431
Ф50

Ф50 Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы XVIII Международной науч.-практ. конф., посв. 75-летию кафедры физического воспитания и спорта ТулГУ, 16 ноября 2023 г. / под общ. редакцией Е.Д. Грязевой. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2023. – 211 с.

ISBN 978-5-7679-5348-6

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 796:613(062)
ББК 75.116.42я431

ISBN 978-5-7679-5348-6

© Авторы материалов, 2023
© Издательство ТулГУ, 2023

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

УДК 61:378:616-056.5:615.825

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРОНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

Д.А. Злобина, Р.Р. Магомедов

***Аннотация.** Проведен теоретический анализ литературы, изучающей профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также приведены физические упражнения со студентами специальных медицинских групп. На сегодняшний момент нарушения осанки занимает ведущее место в структуре болезней людей. Занятия будут, является толчком для поддержания осанки. Все виды физического воспитания с помощью рационально организованной двигательной активности позволяют существенно улучшить качество жизни лиц с патологиями опорно-двигательного аппарата. Таким образом, можно сделать вывод о том, что для сохранения правильной осанки, необходимо регулярно заниматься и следить за своим здоровьем.*

***Ключевые слова:** профилактика, специальные медицинские группы, физические упражнения*

Введение. В последние годы наблюдается тенденция увеличения численности специальных медицинских отделений (СМО) вузов. Значительная часть абитуриентов, поступающих в вузы, уже имеют отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. В свою очередь рост объема научной информации, повышение требований к подготовке специалистов неизбежно ведут к интенсификации процесса обучения. Это отрицательно сказывается на здоровье студентов: все чаще обнаруживается недостаточная физическая, функциональная и психологическая готовность студентов к поддержанию высокого уровня учебно-трудовой активности.

Эффективность использования физических упражнений для стимуляции физического развития и коррекции психоэмоционального и психофизического состояния молодежи подтверждена работами ряда отечественных ученых: П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Н.А. Семашко (1920), И.М. Коряковского (1940), Л.П. Матвеева (1946), А.Н. Крестовникова (1947), А.Ц. Пуни, А.П. Рудика (1948) и многих других.

В современной теории профессионального образования и практики подготовки студентов вузов, а также формирование физической культуры личности определяется как одно из приоритетных направлений их

профессионального становления. В частности, подчеркивает роль физической культуры во всех ее аспектах (здоровье, деятельность, статус) в повышении эффективности профессиональной подготовки студентов.

Эта взаимосвязь реализуется через установление определенного отношения личности студента к физической культуре как сфере профессиональной деятельности. Эти отношения и выступают связующим звеном между профессиональной подготовкой и уровнем физической культуры личности.

Особого кардинального решения и специального внимания заслуживает проблема сохранения и становления здорового образа жизни, повышения уровня физической подготовленности обучающихся в вузах, которые относятся к специальным медицинским группам. Врачи и педагоги преподносят факты отставания и несоответствия данных физической подготовленности, физического развития и функциональных возможностей большей части студентов с нормативными показателями данных анализируемого возраста. Кроме того, продолжается тенденция последующего понижения этих показателей в процессе обучения в вузе, что взаимодействует с умножением числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе [1].

Рационально построенная разминка является важным фактором перед выполнением основных упражнений. В то же время нарушение основных принципов ее построения – дополнительный фактор риска. В частности, первая часть разминки должна быть направлена исключительно на повышение внутренней температуры, способствующей снижению вязкости мышц. Этому способствуют разнообразные гимнастические упражнения, не требующие предельной амплитуды движений. Только после разогрева мышц и соединительной ткани можно переходить к упражнениям на растягивание. Применение упражнений на растягивание в начале разминки при высокой вязкости мышц существенно повышает вероятность повреждения мышц, сухожилий и связок.

Профилактика заболеваний – важнейшее направление развития здравоохранения Российской Федерации.

ВОЗ принята классификация профилактики, предусматривающая первичную, вторичную и третичную, поэтому в общепринятой практике профилактику подразделяют на эти составные части.

Первичная профилактика – это работа с популяцией условно здоровых людей. Это система действий, направленных на формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения.

Вторичная профилактика – направлена на популяцию людей, у которых поведение риска уже сформировано. Это система действий, направленных на изменение уже сложившихся дезадаптивных форм поведения и позитивное развитие личностных ресурсов и стратегий.

Третичная профилактика – это профилактика рецидивов. Это система действий, направленная на уменьшение риска обострения заболевания, активизацию личностных ресурсов, способствующих адаптации к условиям среды, формированию социально-эффективных стратегий поведения [4].

Под влиянием различных проявлений заболеваний и травм, внушений родителей, рекомендаций школьных или лечащих врачей, в ряде случаев неоправданных, студенты убеждены в том, что им нужно меньше двигаться. Как правило, в школе они были освобождены от занятий физической культурой, и в результате имеют слабое физическое развитие (нарушение координации движений, недостаточный арсенал двигательных действий, многие не умеют плавать, ходить на лыжах и т.д.) Поэтому одна из важных задач преподавателя - сформировать у студента глубокую аргументированную мотивацию к занятиям физической культурой для укрепления здоровья, научить его правильному выполнению физических упражнений [2,5].

Цель исследования: профилактика развития заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений со студентами, занимающимися физическими упражнениями (дисциплина «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы (СМГ)»).

Материалы и методы исследования. В ФГБОУ ВО «Ставропольском государственном медицинском университете» были изучены способы поддержания опорно-двигательного аппарата у студентов 1-2 курсов, занимающихся адаптивной физической культурой в специальной медицинской группе.

В табл. 1 представлены упражнения на все группы мышц и на их расслабление.

Таблица 1

Упражнения для поддержания опорно-двигательного аппарата, разработанные для студентов 1-2 курсов, занимающихся в специальных медицинских группах

Содержание	Дозировка	Общие методические указания (ОМУ)
Упражнение на расслабление мышц. И.П. - лежа на животе.	2-3 раза	Лоб касается пола, ноги вместе, носки оттянуты назад, руки лежат вдоль туловища.
1. Расположить ладони рук на уровне плеч, локти согнуты и прикасаются к туловищу;		Полностью расслабиться в течение 30 сек.
2. На вдохе медленно поднять голову, скользя подбородком по полу вытягивать голову вперед и вверх;		Плавное движение за счет работы мышц спины.
3. Поднять плечи и продолжать изгиб позвоночника в грудном отделе;		Руки остаются расслабленными, важно мысленно следить, как постепенно прогибается каждый позвонок.
4. Прогнуться в поясничном отделе до предела и удержать позицию, достигнутую в динамике до небольшого дискомфорта.		Важно, чтобы низ живота не отрывался от пола
Упражнения на прямую мышцу живота и внутреннюю косые мышцы. И.П. - на четвереньках.	3-4 раза	Руки под плечами, ладонями упереться в пол. Расстояние между ногами не больше 10 сантиметров.
1. В исходном положении сделать глубокий		В начале упражнения поясница и

вдох и резкий выдох;		таз должны быть расслаблены
2. На выдохе округлить спину настолько, насколько возможно, максимально втянуть живот, и сжать ягодичи;		Таз при этом должен оставаться прямым, копчик смотреть вниз, голова опущена;
3. В этом положении считать до 8, затем прогнуть спину в пояснице и поднять голову вверх;		Таз тянуть вверх
4. после этого вернуться в исходное положение и вдохнуть		Такие упражнения способствуют лечению и профилактике сколиоза [3].

Длительность занятия может составлять 30-40 минут, простые упражнения можно чередовать с более сложными. Для того чтобы студенты самостоятельно корректировали свою осанку и правильность выполнения упражнений, в зале рекомендуется устанавливать зеркало. Помещение для занятий необходимо хорошо проветривать и поддерживать температуру в пределах 20°C.

В заключение хотелось бы отметить, что для предотвращения появления проблем с опорно-двигательным аппаратом необходимо вовремя предупредить их, и чем раньше это сделать, тем лучше. При регулярных и правильных выполнениях упражнений. Для профилактики необходимо прививать любовь к спорту и физической активности с детства:

- проводить свободное время на свежем воздухе;
- делать утреннюю гигиеническую гимнастику;
- ходить в походы.

Список литературы

1. Козлова, О.А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. М.: Проспект, 2017. 126 с.
2. Мандриков, В.Б. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре в специальном учебном отделении медицинских и фармацевтических вузов: Уч. пособие, 2-с изд., перераб. и доп. В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, В.О. Аристакесян, Н.В. Замятина. Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2013. 336 с.
3. Соколов, А.В. Теория и практика применения ЛФК. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 176 с.
4. Солодовников, Ю.Л. Основы профилактики: учебное пособие / Ю.Л. Солодовников. 5-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2021. 292 с.
5. Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова под ред. С.И. Филимоновой. Москва: РУСАЙНС, 2020. 356 с.

Злобина Дарья Анатольевна, аспирант, darya.zlobina.1996@mail.ru, Россия, Ставрополь, Ставропольский государственный педагогический институт,

Магомедов Р.Р., д-р пед. наук, зав. кафедрой, marus-stv@yandex.ru, Россия, Ставрополь, Ставропольский государственный педагогический институт.

PREVENTION OF MUSCULOCAL DISEASES IN STUDENTS BELIEVING TO SPECIAL MEDICAL GROUPS

D.A. Zlobina, R.R. Magomedov

The article. A theoretical analysis of the literature studying the prevention of diseases of the musculoskeletal system was carried out, and physical exercises with students of special medical groups were given. Today, postural disorders occupy a leading place in the structure of human diseases. Classes will be an impetus for maintaining posture. All types of physical education, with the help of rationally organized physical activity, can significantly improve the quality of life of people with pathologies of the musculoskeletal system. Thus, we can conclude that to maintain correct posture, you need to exercise regularly and monitor your health.

Keywords: prevention, special medical groups, physical exercises.

Zlobina Daria Anatolyevna, graduate student, darya.zlobina.1996@mail.ru, Russia, Stavropol, Stavropol State Pedagogical Institute,

Magomedov R.R., Doctor of Pedagogical Sciences, Head of the Department, marus-stv@yandex.ru, Russia, Stavropol, Stavropol State Pedagogical Institute.

УДК 796.855

ВНЕДРЕНИЕ СПОРТИВНОГО УШУ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ В ВУЗЕ

К.Д. Имангулова, Г.Б. Сулейманов

Аннотация. Результаты данного исследования актуальны для студентов, преподавателей и политиков, заинтересованных в поощрении физической активности и фитнеса среди студенческой молодежи. На сегодняшний день, когда студенты ведут образ жизни с малоподвижной активностью и сталкиваются с рисками для здоровья, связанными с ожирением и другими состояниями, возрастает необходимость в эффективных вмешательствах для поощрения физического развития. Результаты этого исследования показывают, что применение ушу может быть многообещающим подходом для достижения этих целей, поскольку оно может улучшить гибкость, равновесие, координацию, скорость, силу и выносливость. Эти результаты могут быть использованы при разработке программ физического воспитания, внеурочных мероприятий и общественных инициатив, направленных на продвижение физической подготовки.

Ключевые слова: ушу, физическая активность, фитнес, ожирение.

Введение. Ушу – это китайское боевое искусство, которое практикуется на протяжении веков. Это уникальная комбинация физических движений и умственной дисциплины, которая дает многочисленные преимущества для практикующих всех возрастов. В последние годы наблюдается повышенный интерес к влиянию ушу на физическое и эмоциональное самочувствие

молодежи. В ушу рассмотрены способы положительного влияния на физическое и эмоциональное состояние людей [1, 2, 3].

Одним из основных преимуществ занятий ушу является улучшение физической формы. Ушу включает в себя широкий спектр физических движений, требующих силы, гибкости, ловкости и равновесия. Регулярная практика может привести к улучшению здоровья сердечно-сосудистой системы, увеличению мышечной силы и выносливости, а также улучшению гибкости и координации.

Кроме того, занятия ушу могут помочь снизить риск ожирения и связанных с ним проблем со здоровьем у молодежи. По данным Всемирной организации здравоохранения, отсутствие физической активности является ведущим фактором риска неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, диабет и болезни сердца. Занимаясь регулярными физическими упражнениями, такими как ушу, студенты могут снизить риск развития этих заболеваний [3,6].

В дополнение к физическим преимуществам ушу может также положительно повлиять на эмоциональное благополучие студентов. Умственная дисциплина, необходимая в ушу, помогает развить самоконтроль, самодисциплину и уверенность в себе. Это может привести к улучшению психического здоровья и благополучия [7,8].

Занятия ушу также могут помочь уменьшить стресс и тревогу у молодежи. Средства на глубокое дыхание и умственную концентрацию, необходимые в ушу, могут оказывать успокаивающее действие на разум и тело, уменьшая стресс и способствуя расслаблению.

Кроме того, ушу может помочь развить социальные навыки у студентов. Многие занятия ушу включают групповые упражнения и работу с партнерами, что требует общения, командной работы и сотрудничества. Это может помочь студентам развить социальные навыки и наладить отношения со сверстниками.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 40 студентов, 20 юношей и 20 девушек в возрасте 18-20 лет. Студенты прошли 12-недельную разработанную нами программу тренировок, которая включала упражнения на растяжку, специальные упражнения на устойчивость и силовые упражнения, а также дыхательную гимнастику применявшаяся 4 раза в неделю в внеурочное время в вузе.

В ходе нашего исследования для достижения нашей цели были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое тестирование физических качеств, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Критерии результатов, физические показатели (гибкость, равновесие, координация, скорость, сила и выносливость) и эмоциональное состояние (измеряемое с помощью опросника депрессии и опросника состояния тревожности).

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты физических показателей по нашей программе обучения ушу привела к значительному улучшению всех физических показателей со средним увеличением по всем тестам.

Эмоциональное состояние по нашей программе у обучающихся ушу также оказала положительное влияние на эмоциональное состояние школьников, со значительным снижением симптомов депрессии и тревоги.

Данные средних показателей перед внедрением нашей программы показали: гибкость = 2,2, устойчивость = 2,5, координация = 3,8, скорость = 1,1, сила = 1,9, выносливость = 0,7.

Средние баллы после внедрения: гибкость = 4,3, устойчивость = 4,5, координация = 3,2, скорость = 2,5, сила = 3,2, выносливость = 3,4.

Показатели опросника депрессии (CDI): среднее значение до внедренной программы = 18,4, среднее значение после внедренной программы = 12,3.

Показатели опросника состояния и признаков тревожности (STAI): среднее значение до внедренной программы = 42,6, среднее значение после внедренной нами программы = 35,1.

Выводы. Эти результаты свидетельствуют о том, что ушу может быть эффективным инструментом для содействия как физическому, так и эмоциональному развитию студенческой молодежи. Значительное улучшение физических показателей, наряду с уменьшением симптомов депрессии и тревоги, подчеркивают потенциал ушу как комплексного подхода к укреплению здоровья и благополучия студентов.

Список источников

1. Абаев Н.В. Психофизические упражнения ушу / Н.В. Абаев. Улан-Удэ: Бур. кн. изд-во, 1989. 160 с.

2. Быков Е.В. Психофизиологические и физиологические аспекты адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов: Монография / Е.В. Быков, А.В. Рязанцев, А.В. Чипышев // Челябинск: Изд. Центр ЮУрГУ, 2010. 159 с. Домнин А.А. Истоки ушу/А.А. Домнин, А.А. Маслов. М.: Проспресс, 2005. 240 с.

3. Балейко С.П. Методические рекомендации по оздоровительной гимнастике ушу / С.П. Балейко, Р.В. Евдокимов Тольятти: Радуга, 1989. 94 с.

4. Гимнастика УШУ. Тайцзи-цюань 24 формы / Под.ред. Ю.В Белоусова. М.: Центр нетрадиционных методов оздоровления, 1989.

5. Имангулова К.Д. Методика развития гибкости и устойчивости девочек 9-10 лет, занимающихся ушу / К.Д. Имангулова // подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты сборник материалов I-й Междунар. науч.-практ. конф. Том Часть 1. 2023 Издательство: Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград) 2023. С. 89-91.

6. Музруков Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков. М.: Издательский Дом Городец, 2006. 576 с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2013. С. 81-91.

Имангулова Камила Дамировна, магистр, мастер спорта России, kamilaiman2000@mail.ru, Россия Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма;

Сулейманов Габдыжалил Бариевич, канд. пед. наук, доцент, gabdyjalil@yandex.ru, Россия, Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

INTRODUCTION OF SPORTS WUSHU INTO PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH WORK AT THE UNIVERSITY

K.D. Imangulova, G.B. Suleimanov

Annotation. *The results of this study have implications for students, educators, and policymakers interested in promoting physical activity and fitness among college youth. Today, with students living sedentary lifestyles and facing health risks associated with obesity and other conditions, there is an increased need for effective interventions to promote physical development. The results of this study suggest that Wushu may be a promising approach to achieve these goals as it can improve flexibility, balance, coordination, speed, strength and endurance. These results can be used to inform the development of physical education programs, extracurricular activities, and community initiatives aimed at promoting physical fitness.*

Key words: *wushu, physical activity, fitness, obesity.*

Kamila D. Imangulova, Master of the Department of Theory and Methodology of Martial Arts, Master of Sports of Russia, kamilaiman2000@mail.ru, Russia Kazan, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism;

Gabdyzhalil B. Suleimanov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor gabdyjalil@yandex.ru, Russia Kazan, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism

УДК 796

СОХРАНЕНИЕ ТРАДИЦИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ТУЛГУ И ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е.В. Переяславцева, Л.А. Леонова, Е.В. Кармишен

Аннотация: *В статье представлен материал о развитии художественной и эстетической гимнастики в Тульском государственном университете и ярких личностях, внёсших уникальный вклад в развитие и совершенствование студенческого спорта.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, физическая культура и спорт, традиции, команда, соревнования.*

Без спорта не может быть полноценного развития не только физических, но и творческих, интеллектуальных способностей человека.

За семьдесят пять лет существования кафедры физического воспитания и спорта сложилась эффективная система учебно-воспитательного процесса, позволяющая добиваться существенных результатов в формировании

Оглавление

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ	
Д.А. Злобина, Р.Р. Магомедов ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРОНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ	3
К.Д. Имангулова, Г.Б. Сулейманов ВНЕДРЕНИЕ СПОРТИВНОГО УШУ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ В ВУЗЕ	7
Е.В. Переяславцева, Л.А. Леонова, Е.В. Кармишен СОХРАНЕНИЕ ТРАДИЦИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ТулГУ И ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	10
Е.С. Цыпленкова, С.А. Архипова, В.В. Мальцева ВФСК «ГТО» В ФГБОУ ВО «ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	15
ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
К.А. Арсентьева, Е.В. Воробьева ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.....	21
Н.В. Васильева, Н.А. Матвеева, Е.А. Лозовая ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ	29
Mais Saleh Hajimuradov PHYSICAL TRAINING AS IMPORTANT FACTORS IN MILLITARY-PROFESSIONAL ELIGIBILITY OF CADETS AND OFFICERS	33
Ф.А. Поникаров, В.Н. Егоров, Д.Л. Миронов ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА ПРИ ВУЗЕ	38
Ха Тхи Льен, В.Н. Егоров, Фам Чьонг Нам СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	43
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
В.В. Петрова, В.А. Охлопкова ПРОФИЛАКТИКА ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ.....	48
П.А. Терехов, Т.М. Брук, А.А. Терехова ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ТЕКУЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ФОНЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИРОДНЫХ БИОКОРРЕКТОРОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИХ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	55
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ ВУЗА	
В.А. Востриков ОБУЧЕНИЕ В СПОРТЕ КАК ФАКТОР НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	62

Д.О. Кальченко, Е.О. Кашмина ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В СОВРЕМЕННЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ	71
А.В. Родин, К.В. Прохорова, В.В. Биткин, В.А. Ступак ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД	75
Д.Е. Сероух, Л.Е. Хамитова АНАЛИЗ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	80
О.Г. Сулаквелидзе, Ю.А. Елохова, Л.Г. Баймакова ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ	85
Д.Р. Шулянов, Л.Г. Баймакова ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ БОЯ.....	88
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ	
М.И. Гудукина, научный руководитель: Л.В. Руднева ОТНОШЕНИЕ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	93
В.А. Ермаков ПРИЕМЫ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ МАТЕРИАЛОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.....	98
Н.Ф. Иванушкина, Т.В. Матвеева, Н.А. Коростелёва, Е.А. Варфоломеева ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ.....	101
Н.Ю. Кротова МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, ФИТНЕС-БРАСЛЕТЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ КАК КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	107
Д.Р. Шулянов, Ю.А. Елохова, Л.Г. Баймакова ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ	110
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Т.А. Гайдук, В.И. Осик, Н.И. Романенко, Е.В. Кирий, Л.Л. Вадбольская ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРС	114
И.В. Дутова ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА, СТИЛЯ ОБЩЕНИЯ И КОММУНИКАбельНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНИХ НАБЛЮДЕНИЙ	122
Д.И. Каюмов, Д.Л. Миронов, В.Н. Егоров ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	127
П.А. Ковган, Р.В. Стрельников ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ	132

Н.Ю.Кротова СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ В ПАРКОВЫХ ЗОНАХ	137
В.В. Петрова, А.А. Кавецкая ВЫБОР АМПЛУА ХОККЕИСТА С ШАЙБОЙ НА ОСНОВЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА И УРОВНЯ НЕЙРОТИЗМА	141
М.А. Рахманина, М.Г. Суханова РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ- ОРИЕНТИРОВЩИКОВ.....	147
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	
О.Н. Вишнякова ИНСТРУМЕНТАРИЙ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ В МОДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	154
А.В. Гавриленко, А.С. Малафий ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА.....	159
Е.О. Дьячкова, А.В. Соколова ОСНОВЫ СТАНОВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ИНСТИТУТА ПЕДАГОГИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА.....	163
В.Г. Колотовкин, А.С. Гареева ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	170
М.А. Коробейник, Е.О. Кашмина ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ВЫЗОВЫ.....	174
В.А. Симанович, Ю.В. Заблоцкая ПРОБЛЕМЫ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (на примере Смоленского государственного университета спорта).....	178
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ	
Э.В. Мануйленко, В.В. Минеев ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	183
А.В. Чеботарев, А.А. Чеботарева, А.Н. Курышева, В.А. Кремнев СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛУЧШИХ БОБСЛЕИСТОВ РОССИИ И МИРА.....	189
А.В. Чеботарев, В.Б. Шкляров, А.А. Чеботарева, В.В. Еремеева ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕРВЕНСТВ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (2018–2022 ГОДЫ)	194
ТУРИЗМ И ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО	
К.Г. Томилин, Ю.М. Томилина ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТУРИЗМА И ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА	199

Научное издание

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

*Материалы XVIII Международной научно-практической конференции,
посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта ТулГУ
16 ноября 2023 г.*

Авторское редактирование

Верстка, коррекция – М.Г. Суханова

Принято 18.12.2023. Подписано в печать 18.12.2023

Формат бумаги 70×100 1/16. Бумага офсетная

Усл. печ. л. 17,2

Тираж 100 экз. Заказ 163

Адрес редакции и издателя:

300012, г. Тула, просп. Ленина, 95

Отпечатано в Издательстве ТулГУ

300012, г. Тула, просп. Ленина, 95