

1932


УЛГПУ
имени И.Н. Ульянова



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ**

**УЛЬЯНОВСК
2024**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы II Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко
(Ульяновск, 22 ноября 2024 г.)

*Под редакцией доктора педагогических наук, профессора
Л.И. Костюниной*

**Ульяновск
2024**

УДК 796 : 355
ББК 75.1+ 68.9
С 56

Издается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

Рецензенты:

И. Н. Тимошина, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Научный редактор:

Л.И. Костюнина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

Редколлегия:

В.В. Богданов, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

О.Л. Быстрова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Н.В. Валкина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

А.Н. Илькин, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

Н.А. Касаткина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Е.О. Панова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

С 56 Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко (г. Ульяновск, 22 ноября 2024 г.): сборник статей [Электронный ресурс] / отв. ред. Л. И. Костюнина – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2024. – 877 с. – URL: <https://www.ulspu.ru/upload/SPFV.pdf> – Текст: электронный.

В сборнике II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко представлены результаты научных исследований, обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области совершенствования физического воспитания в системе общего, среднего профессионального и высшего образования учащейся и студенческой молодежи; спортивной тренировки, подготовки спортивного резерва. Также включены статьи по проблемам адаптивной физической культуры, формирования ЗОЖ, физической рекреации, развития оздоровительно-рекреационного туризма; современным подходам к преподаванию безопасности жизнедеятельности. Сборник материалов может быть рекомендован специалистам физической культуры, преподавателям, тренерам, учителям физической культуры, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

Статьи печатаются в авторской редакции.

Конференция проводится при поддержке внутривузовского гранта ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» (Приказ № 69 от 21.03.2024) «Стимулируемая двигательная активность как средство сохранения профессионального и творческого долголетия педагогов вуза»

**ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ
КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ ВУЗА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

Кац А.С.

кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

cats.schura@yandex.ru

Смолина Ю.И.

студент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

smolina-1974@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена тем, что студенты испытывают психологический дискомфорт от повышенных интеллектуальных нагрузок, который можно либо диагностировать с помощью компьютерной диагностики, либо устранить с помощью физической рекреации. Цель исследования – на основе опыта использования программы «НС-Психотест 2.0» определить преимущества данной программы для профессиональной деятельности психолога. Авторы приходят к выводу, что данная программа может быть использована для облегчения труда психолога.

Ключевые слова. компьютерная психодиагностика, методики диагностики, визуализация, здоровый образ жизни, физическая рекреация.

**PSYCHODIAGNOSTICS OF A PERSONLITY AS A BASIS FOR
PRESERVING HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS OF A
SPORT PROFILE**

Kats A.S.

Candidate of Pedagogical Sciences,

Volga region state university of physical culture, sports and tourism

cats.schura@yandex.ru

Smolina Yu.I.

Student

Volga region state university of physical culture, sports and tourism

smolina-1974@mail.ru

Abstract. The relevance of the research is caused due to the fact that students feel psychological discomfort from intensive intellectual overwork which can be identified by means of computer diagnostics or eliminated by a physical recreation. A research objective is to define advantages of the «NS-Psychotest» 2.0 program for professional activity of the psychologist on the basis of experience of its implementation. The authors conclude that this program can be used for simplification of work of the psychologist.

Keywords: computer psychodiagnosics, methodic of psychodiagnosics, visualization, healthy lifestyle, physical recreation.

Актуальность исследования. В современных условиях социально-экономического развития общества пристальное внимание в вузах спортивного профиля уделяется поддержанию здорового образа жизни студентов. Это обусловлено тем, что здоровые молодые люди отличаются такими качествами, как работоспособность, жизнестойкость, оптимизм и позитивный настрой на работу. Для здоровых молодых людей характерен высокий уровень доверия в коллективе, открытость новому опыту и прозрачность в межличностных отношениях. На наш взгляд, здоровье – это неотъемлемое условие для всестороннего, гармоничного развития личности студента в контексте осуществления его учебно-профессиональной деятельности.

Очевидно, что студенту необходимо естественное восстановление внутренних ресурсов и сил после длительного периода занятий и самоподготовки. Мы полагаем, что физическая рекреация на природе является одним из наиболее эффективных способов снятия психологического напряжения, усталости и переутомления. Ввиду того, что физическая рекреация предполагает также активные виды деятельности и спорт, в результате физической рекреации жизненные ресурсы студентов восстанавливаются, работоспособность увеличивается, и жизненный тонус повышается.

Однако, если студент по-прежнему чувствует какой-либо психологический дискомфорт, находясь в образовательной организации или среди близких ему людей, следует провести психодиагностику личности. Согласно научной позиции Е.В. Хомутовой и М.В. Игнашкиной, следует осуществлять полную диагностику организма, включая психическое состояние, примерно раз в год [1]. В таком случае, можно поддерживать здоровье человека на оптимальном уровне, достаточном для продуктивной жизнедеятельности благодаря проведению профилактических процедур. Современный формат психодиагностики предполагает использование инструментов компьютерной диагностики, благодаря которой можно определить степень сформированности когнитивных способностей обучающихся, уровень их стрессоустойчивости и адаптивности к изменяющимся условиям учебной деятельности и другие показатели.

Цель исследования – на основе опыта использования программы «НС-Психотест 2.0» определить преимущества данной программы для профессиональной деятельности психолога.

Организация и методы исследования. Освоение программы «Нейрософт Психотест 2.0» реализовалось в три этапа:

На первом этапе исследования осуществлялась систематизация информации относительно возможностей работы с данной программой, был подготовлен обзор литературы по теме: компьютерная диагностика с помощью программы «НС-Психотест 2.0».

На втором этапе исследования авторами осуществлялась самооценка собственных результатов тестирования.

На третьем этапе был подобран комплекс методик, с помощью которых будет проводиться исследование по двум ключевым направлениям: «здоровый

образ жизни» студентов Поволжского ГУФКСиТ и «профессиональное мастерство» будущих учителей физической культуры.

В контексте первого направления были отобраны следующие методики: «Самооценка силы воли» (15 вопросов), «Самооценка смелости личности по С.А. Будасси» (ранжирование; два вопроса), «Степень готовности к риску» (25 вопросов), «Самооценка образа жизни» (16 вопросов), которые наиболее полно раскрывают заявленную тему исследования.

В контексте второго направления были выбраны следующие методики: «Стиль саморегуляции поведения» (46 вопросов), «Мотивация успеха и боязни неудач» А.А. Реана (15 вопросов), коппинг-тест (50 вопросов), «Диагностика организаторских способностей» (20 вопросов), которые соответствуют возрастным особенностям студентов Поволжского ГУФКСиТ, и в них наиболее полно отражены особенности будущей профессиональной деятельности учителей физической культуры.

Приоритетные методы исследования – это анализ отечественной литературы по проблеме исследования и обобщение.

К практическому методу исследования относится пилотное тестирование программы «НС-Психотест 2.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Наши тезисы подтверждаются результатами исследований, проведёнными с помощью программы «НС-Психотест 2.0» («Нейросефт»), которая представляет собой качественную подборку тестов, предназначенных для исследования психики человека. В программе имеются подразделы «общая психодиагностика», «социальная психодиагностика», «профессиональная психодиагностика», «психофизиологическая психодиагностика», «детская психодиагностика» и др. В нашем исследовании мы более подробно остановимся на подразделах «общая психодиагностика» и «социальная психодиагностика», поскольку они коррелируют с направлением исследований по специальности 5.8.1 – Общая педагогика, история педагогики и образования.

В подразделе «общая педагогика» в фокусе внимания исследование функционирования когнитивных процессов: представлены тесты на восприятие, память, внимание, мышление, а также исследование психических свойств – темперамента, характера, способностей, направленности личности. В подразделе «социальная педагогика» представлен комплекс тестов, ориентированных на определение ведущего типа межличностных взаимоотношений, готовности к сотрудничеству в контексте профессиональной деятельности.

На основе опыта использования программы «НС-Психотест 2.0», мы выделяем следующие преимущества данной программы компьютерной психодиагностики:

1. Оперативность получения результата. Программа самостоятельно создаёт протокол исследования, на основе которого формируются результаты исследования. Протокол исследования можно экспортировать в форматах Word

(для формирования общего протокола данных), и Excel (для таблиц и графиков), и предоставить исследуемому респонденту.

2. Точность результатов исследования. В программе заложено определение уровня адекватности самооценки респондентов, определяется шкала лжи, благодаря которым результаты исследования верифицируются.

3. Проведение масштабных психодиагностических обследований. В программе заложен неограниченный объём, предназначенный для «хранения» базы данных ответов респондентов.

4. Создание условий для психологического эксперимента. Ввиду того, что респонденты взаимодействуют с компьютером (не с живым человеком) в индивидуальном формате, студенты «цифрового поколения» чувствуют себя более естественно, комфортно и расслабленно. Создание рабочей атмосферы в ходе проведения компьютерной психодиагностики – задача психолога, ответственного за проведение тестирования.

5. Неограниченные возможности сочетания тестов. Несмотря на то, что в самой программе заложена группировка тестов по ключевым параметрам: например, психические процессы, психические свойства, психические состояния и др., можно выбирать и сочетать тесты из разных разделов. Вариантов комбинаций – неограниченное количество, получается такой своеобразный пазл, где методики диагностики подбираются по принципу кросс-анализа для формирования целостного психологического «портрета» личности.

6. Надёжность и валидность предлагаемых программой методик диагностики. Все тесты – верифицированы, так как данное программное обеспечение является лицензионным, и может быть использовано в помощь психологу.

7. Расширенные возможности представления результатов исследования. Они могут быть представлены в виде описания результатов исследования, в виде таблицы, в которой отражены результативные показатели по исследуемым критериям, в виде диаграммы, визуализирующей корреляцию результатов исследования.

Отечественные учёные-эксперты в данной области (Е.В. Авдеева; Н.М. Ерохин, Н.М. Богатов) [2; 3] полагают, что данная программа является наиболее подходящей как для тестирования навыков 21 века (критическое мышление, коммуникативность, сотрудничество, креативность), так и для определения степени готовности к определённой профессиональной деятельности. Е.В. Авдеева предложила, что главное преимущество программы — это возможность визуализации данных исследования за счёт различных репрезентативных форм (описание, график, таблица, диаграмма).

Сотрудники Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (далее – Поволжский ГУФКСиТ) в своей коллективной монографии, 2024г. предложили идею о том, что для спортсменов, занимающимся профессиональным спортом, особенно важна психологическая подготовка. Она предполагает не только формирование

умения регулировать своё эмоциональное состояние, но и развитие стрессоустойчивости [4]. С психологической точки зрения особенно важен позитивный настрой спортсмена, его стремление к успеху и преодоление неудач. Следует начинать психологическую подготовку будущих спортсменов с периода обучения в университете. В данном контексте, применение методик диагностики, относящихся ко второму направлению исследования, будет целесообразно.

Сотрудники Поволжского ГУФКСиТ отмечают, что обучение в университете должно быть основано на принципах здоровьесбережения. При этом «личный» фактор, подразумевающий заинтересованность студентов в поддержании здорового образа жизни, является ведущим, что обусловлено необходимостью понимания студентами смысла выполняемых ими действий [5]. В ракурсе нашего первого направления исследования мы предложили те методики, которые, наиболее полно отражают отношение студентов к здоровому образу жизни.

Специфика деятельности учителя физической культуры заключается в том, что ориентация на здоровый образ жизни – это доминанта в их профессии. Учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности ориентируется на принципы и ценности здорового образа жизни. Поэтому важно, чтобы будущий учитель физической культуры популяризировал идеи здорового образа жизни среди обучающихся.

Заключение. Исходя из результатов исследования, мы пришли к следующим выводам:

1. Применение программы «НС-Психотест 2.0» в качестве диагностического инструментария для оценки сформированности психических процессов личности, доказало свою эффективность и надёжность. Естественно, данная программа, предназначенная для психодиагностики различных возрастных категорий, не может полностью заменить психолога в аспекте анализа и рефлексии данных, но может существенно облегчить его труд за счёт автоматизации процесса диагностики и результатов исследования.

2. Основными преимуществами данной программы являются высокая степень визуализации данных; информативная, репрезентативная выборка по каждому респонденту и возможность генерации заданий. В ходе тестирования реализуется индивидуально-личностный подход, так как психолог создаёт условия для респондента, в которых ему будет комфортно, гармонично и безопасно отвечать на вопросы теста.

3. В современных условиях перехода на цифровую экономику расширенные возможности компьютерной психодиагностики позволяют психологу не только оперативно собирать данные, но и делать развёрнутую аналитику на её основе.

Список литературы:

1. Хомутова Е.В., Игнашкина М.В. Здоровый образ жизни: укрепление здоровья / Е.В. Хомутова, М.В. Игнашкина // Наука-2020. – № (4 (58)). – С. 12-17.

2. Авдеева Е.В. Инновационное развитие процесса компьютерной психодиагностики на базе автоматизированного рабочего места психолога ОВД PsychoTest. / Е.В. Авдеева // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2016. – № (1 (23)). – С. 107-110.
3. Ерохин Н.М., Богатов Н.М. Исследование студентов на компьютерном комплексе «НС-Психотест» / Н.М. Ерохин, Н.М. Богатов // Современные проблемы физики, биофизики и инфокоммуникационных технологий. – 2022. – № (8). – С. 3-16. DOI: 10.24411/9999-037A-2019-00007.
4. Современный психолого-педагогический взгляд на вопросы формирования профессионализма у будущих учителей физической культуры: коллективная монография / Р. Т. Бурганов, С. И. Зизикова, А. В. Иванова, Ю. Н. Кузнецова, Л. Р. Мунавирова, Ю. В. Пайгунова, Т. М. Трегубова, Н. В. Шигапова / науч. ред. д-р экон. наук, доцент Р. Т. Бурганов. – Казань: Изд-во ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ», 2024. – 144 с.
5. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. – № 2(45). – С. 143-152.

УДК 796.011.3

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Кирсанкин Д.И.

студент

kirsankin04@mail.ru

Скотникова Л.Н.

старший преподаватель

Skotnikovaln@yandex.ru

Кемеровский государственный университет,

Кемерово, Россия

Аннотация. Статья раскрывает потенциал народных спортивных игр в повышении эффективности оздоровительной физической культуры для студентов с артериальной гипертензией как деятельности, представленной аэробной физической нагрузкой. Разработка тренировки с комплексной спортивно-игровой деятельностью является важным вкладом в здоровье нации, построенном на всестороннем знании механизма артериальной гипертензии и принципов нормализации артериального давления.

Ключевые слова. Оздоровительная физическая культура, артериальная гипертензия, высокое нормальное артериальное давление, студенты, народные спортивные игры

RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION

Kirsankin D.I.

Student

kirsankin04@mail.ru

Skotnikova L. N.

senior teacher

Skotnikovaln@yandex.ru

Kemerovo State University,

Kemerovo, Russia

Старостина М.А., Кочурова Л.А., Адушкина К.В.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....794

Тащиян А.А., Омариева П.Ш.

ВНЕДРЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....799

РАЗДЕЛ 4. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Возисова М.А., Дульцева Ю.Д.

АНАЛИЗ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ТЕРРИТОРИИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ804

Каралкина Л.А., Земба Е.А.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СибГУ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА.....808

Кац А.С., Смолина Ю.И.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ
КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....812

Кирсанкин Д.И., Скотникова Л.Н.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ
С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ.....817

Лебедеко Т.П., Кирчева А.С., Мамедов И.В.

РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.....823

Пискунова И.В.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....828

Позднышева Е.А.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ РЕБЕНКА НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ.....833

Поздняков С.В., Забусов Д.К.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ АКТИВНОГО ОТДЫХА И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....835

Потехина Ю.С., Калабин Ю.В.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА СРЕДИ СТУДЕНТОВ 4-5 КУРСОВ КИРОВСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....840

Чураков А.О., Рыкова Н.Ф.

ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ.....844