

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашская государственная сельскохозяйственная академия»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

**Материалы Международной научно-практической
конференции**

г. Чебоксары, 20-21 января 2020 г.

Чебоксары - 2020

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА (г. Чебоксары, Россия);

Т.И. Волкова – канд. мед. наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА (г. Чебоксары, Россия);

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА (г. Чебоксары, Россия);

Т.Э. Набиев – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой «Физическое воспитание» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

А43 Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20-21 января 2020 г. – ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2020. – 568 с.

Редакционная коллегия

Л.М. Корнилова, канд. экон. наук, доцент, проректор по учебной и научной работе ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА (г. Чебоксары, Россия);

Н.В. Алтынова, канд. биол. наук, доцент, ученый секретарь ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА (г. Чебоксары, Россия);

В.К. Таланцева, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА (г. Чебоксары, Россия);

Г.И. Ботиров, канд. физ.-матем. наук, проректор по научной работе и инновациям Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан);

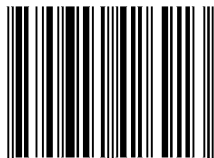
А.И. Платунов, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

ISBN 978-5-6044269-1-3

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 20-21 января 2020 года в ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА, г. Чебоксары (Россия).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-6044269-1-3



9 785604 426913

УДК 796
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2020
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2020
© Коллектив авторов, 2020

Список литературы / References

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.
2. Воробьев, А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 117-131.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
4. Черкашин, А.В. Здоровье и физическая подготовленность студентов Амурского государственного университета по результатам контрольных нормативов / Черкашин А.В., Сизоненко К.Н. // «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат. Международной научнопрактической конференции. - Чебоксары, 2019. - С.78-82.
5. Черкашин, А.В. Физическая подготовленность студентов по результатам контрольных тестов / А.В. Черкашин, Д.П. Гонштейн // Физическая культура и спорт в современном обществе: мат. Всероссийской научнопрактической конференции. - Хабаровск, 2019. - С.305-309.

УДК 378.172

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Шабалина Е.П., канд. пед. наук, доц., Кондюрина Н.В., ст. преподаватель, Першина Н.А., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина», г. Бийск, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается формирование личности через воспитание физической культуры, являющееся одним из элементов внутреннего управления личности. Описывается физическая культура как базовая основа развития человека и ее влияние на процесс становления личности, условия повышения физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическая культура, формирование, культура, способности, воспитание, спортивное трудолюбие, характер.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT

Shabalina E.P., cand. of pedag. sc., ass. prof., Kondurina N.V., senior lecturer, Pershina N.A., cand. of pedag. sc., ass. prof.

*Altai State Humanitarian and Pedagogical University
named after V.M. Shukshina, Biysk, Russia*

Brief abstract. The article deals with the formation of personality through the education of physical culture, which is one of the elements of internal

management of personality. Physical culture is described as the basic basis of human development and its influence on the process of personality formation, the conditions for improving the physical training of students.

Keywords: physical culture, formation, culture, abilities, education, sports diligence, character.

Введение. В ходе развития общества физическая культура и спорт, наряду с другими социальными явлениями, постоянно расширяют границы своего влияния на образ жизни людей. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. По мнению Н.Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке [1, с. 89]. Физическая культура значительно влияет на состояние организма, психику и статус человека. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду.

Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становится базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

М.С. Коган считает, что физическая культура по праву называется культурой [3, с. 68]. По мнению В.А. Сластенина, физическое воспитание направлено на содействие физическому развитию личности, повышение работоспособности [5, с. 278].

И.П. Подласый выделяет следующие задачи физического воспитания: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; овладение физкультурно-спортивными знаниями; выработка двигательных умений и навыков; воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма и т.д.); формирование эстетических качеств (осанки, культуры движений и т.д.); выработка привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом [6, с. 94].

Воспитание физической культуры студента – важный и весьма сложный элемент внутреннего управления. Оно осуществляется и направляется совместными скоординированными усилиями всего педагогического коллектива, руководителей, органов студенческого самоуправления при активной поддержке и помощи родителей. Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. Спорт помогает воспитать характер, встретиться с интересными людьми, наладить дружеские взаимоотношения, испытать радость общения и чувства уверенности. Физическая культура и массовый спорт являются оптимальным способом сохранения и укрепления здоровья, благоприятно сказываются на физическом развитии студентов. Отсутствие же физической нагрузки с

должным тренировочным воздействием вызывает снижение качества морфофункционального состояния организма [8].

Одна из серьезных воспитательных задач в процессе занятий спортом заключается в том, чтобы обеспечить освоение специальных норм и правил поведения, предусматриваемых «спортивной этикой» [4, с. 94]. В спортивной деятельности проявляются и формируются многообразные этические отношения: отношения между тренером и студентом, между студентом – членами спортивного коллектива и спортивными соперниками. Эти отношения регламентируются правилами состязаний и другими установками, входящими в понятие «спортивной этики». Так же не менее важным является воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению специфических трудностей на пути к спортивным достижениям, сильной воли и других личностных качеств и свойств «спортивного характера».

Изложение основного материала статьи. Воспитание спортивного трудолюбия предусматривается в числе центральных задач физического воспитания и реализуется (с опорой на соответствующую мотивацию) через систематическое выполнение тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками, в процессе самостоятельной работы. Первые занятия на элективных курсах по физической культуре, предусмотренных учебным планом, направлены на ознакомление с перечнем заданий. По результатам их выполнения студенты заполняют дневники самонаблюдения, отражающие даты, виды выполняемых упражнений, количество подходов и контроль самочувствия. Перечень заданий подбирается для каждого студента в соответствии с заключением медицинской комиссии, которая дает рекомендации в начале учебного года, и может корректироваться в течение семестра.

Примером может служить такие виды упражнений:

1. Беговая дорожка (15 мин.) для разогрева мышц.
2. Общие развивающие упражнения:

- (И.П. стоя (выполнение поворотов вправо-влево (по 6 раз в каждую сторону));

- И.П. стоя (руки в сторону, наклоны вперед и в сторону, правой рукой левое колено, левой рукой правое колено (6-8 раз));

- И.П. стоя (руки в замок за головой, выполняя вращение туловищем по 8 раз в обе стороны);

- И.П. лежа (руки вдоль туловища, выполняя движение, имитирующее езду на велосипеде);

- И.П. лежа (руки вдоль туловища, поочередно поднимая ноги вертикально вверх (6-8 раз)).

- И.П. сидя на полу, наклоны вперед, пытаюсь достать пальцы ног руками, а колени головой (6-8 раз).

3. Общая физическая подготовка:

- подъем туловища из положения лежа на спине (3×30);
- приседание (3×40);
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа (3×20).

4. Дыхательные упражнения.

5. Восстановление организма в состоянии покоя (15 мин.).

Обучение основным движениям позволяет проследить динамику показателей развития как физических, так и личностных качеств. Так как, прежде чем приступить к упражнениям, студентам предлагается изучить вопрос теоретически и представить в виде докладов или рефератов.

Для выявления показателей физического развития используются следующие формы занятий: работа по группам и семинарско-зачетная система. При контроле знаний дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию, т.е. индивидуальный учет достижений каждого обучающегося [2].

Целью программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья студентов, создание благоприятных условий для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни.

Результатом данной программы должны стать: формирование здорового жизненного стиля. Программа состоит из следующих разделов: теоретического, информационного; практического. Цель информационного раздела – дать информацию о пользе физического развития. Практический раздел определяет формирование ценностных позиций в отношении собственного здоровья в процессе спортивных занятий. Существенное значение в физическом воспитании студентов имеет воспитание устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и других волевых качеств. Возникающие объективные и субъективные трудности, самоограничения, вызванные требованиями спортивного режима, обязывают противостоять житейским соблазнам, систематически преодолевать трудности – все это непрерывно воспитывает и закаляет волю студента, формирует «спортивный характер», приучает к определенному распорядку дня, вырабатывает в нем целеустремленность.

В процессе занятий следует обратить внимание на возможные отрицательные воздействия, преодоление достигается путем последовательных упражнений. Актуальность программы тренировочных занятий физической культурой вызвана изменением характера жизни студента. Занятие физической культурой способствуют здоровому образу жизни, глубокому раскрытию общих и профессионально-значимых компетенций.

Сформированность физической культуры студентов зависит от отношения личности к общественно-значимым нормам, которые определяют решение жизненных и профессиональных задач.

Условиями формирования физической культуры личности являются: профессиональная направленность учебно-воспитательного процесса; комплексное воздействие на эмоционально-волевую и практико-деятельностную сферу личности; формирование ценностных ориентаций; моделирование в учебно-воспитательном процессе педагогических ситуаций будущей профессиональной деятельности; учет индивидуальных особенностей личностного развития; физкультурно-спортивная активность студента, направленная на здоровый образ жизни.

В физической подготовке приобщение студента к общекультурным и профессиональным ценностям способствуют физкультурно-спортивной деятельности личности студента.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей, самоопределения, здоровому образу жизни.

Выводы. Основной целью реализации спортивного направления программы было определено содействие гармоничному физическому развитию студентов, выработке умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья, развития координационных способностей. Особое внимание при разработке программы преподавателю физической культуры необходимо обратить на содержание, форму, методы и средства работы со студентами. Основными принципами реализации поставленных задач является принцип связи физического воспитания с практикой и принцип оздоровительной направленности, из чего следует приоритет физических упражнений, формирующих не только жизненно важные двигательные умения и навыки, но навыки, необходимые студентам в будущей профессиональной деятельности [7]. Реализация спортивного направления программы не может ограничиться лишь рамками занятий. Важную роль в воспитании играет внеурочная деятельность. Для обучающихся организуются соревнования по баскетболу, волейболу, теннису, лыжным гонкам и бегу. Согласно опросу, за один учебный год почти на 10% увеличилось количество студентов с высоким уровнем физического развития. Значительные изменения произошли в поведении студентов благодаря комплексной системной работе по всем направлениям реализации программы. Учебно-профессиональная деятельность будущего учителя осуществляется в образовательной среде вуза, обеспечивающего непрерывность его саморазвития в процессе подготовки.

Список литературы / References

1. Визитей, Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
2. Гаврюшкина, М.Ю. Индивидуализация обучения как условие сохранения здоровья обучающихся / М.Ю. Гаврюшкина // Физкультурное образование и здоровьесберегающие технологии: проблемы и перспективы

развития : Труды 1-й Всероссийской научно-практической конференции (Бийск, 20 ноября 2013 г.) / Алтайская гос. академия обр-я им. В.М. Шукшина. - Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2013. – С. 101-104.

3. Коган, М.С. Психолого-педагогические основы формирования у студентов культуры межэтнического общения: диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.01. - Майкоп, 2002. - 189 с.

4. Макусев, О.Н. Организационно-педагогические условия формирования физической культуры учащихся в целостном образовательном процессе школы: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О.Н. Макусев. - Нижний Новгород, 2008. - 247 с.

5. Педагогика: учебное пособие для вузов / под ред. В.А. Сластенина. - М.: Академия, 2002. - 576 с.

6. Подласый, И.П. Педагогика: Новый курс: учебник для вузов: в 2-х кн.: Кн.2. Процесс воспитания / И.П. Подласый. - М.: Владос 2001. - 256 с.

7. Пятунина, О.И., Шубина О.А. Характеристика отдельных показателей морфофункционального состояния организма современных студентов [Текст] / О.И. Пятунина, О.А. Шубина // Развитие личности в образовательном пространстве: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции (Бийск, 16 июня 2017 г.). Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина. - Бийск: ФГБОУ ВПО «АГГПУ им. В.М. Шукшина», 2017. - С.61-64.

8. Шабалина Е.П. Развитие профессионального самоопределения будущего учителя в системе «школа-педвуз»: автореф. дисс. канд. пед. наук. - Бийск: НИЦ БигПИ, 1998. - 17 с.

УДК 796:378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Ягудин Д.Р., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Уфа, Россия

Краткая аннотация. В данной статье речь идет о влиянии физической культуры и спорта на здоровье подрастающего поколения. О важности правильного физического воспитания школьников и студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, подрастающее поколение, здоровый образ жизни, физическое развитие.

Туйчиева Р.М., Усманова Д.А. Роль и значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста (<i>государственная специализированная средняя общеобразовательная школа № 54, г. Наманган, общеобразовательная школа № 49, г. Наманган</i>), <i>г. Наманган, Узбекистан</i>	221
Убайдуллаева Д.Н. Средства физического воспитания учеников начальных классов (<i>школа № 35 г. Наманган</i>), <i>г. Наманган, Узбекистан</i>	225
Хайруллин И.Т., Беспалова К.А. Тенденция роста заинтересованности физической культурой и спортом у молодежи (<i>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»</i>), <i>г. Казань, Россия</i>	228
Хайруллин Р.Р., Туманина Н.В., Гарифуллин Р.Ш. Повышение уровня физической подготовленности студентов вузов культуры и искусств методом комплексной подготовки (<i>ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры», ФГБОУ ВО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет»</i>), <i>г. Казань, Россия</i>	231
Храмкова А.Д., Барабаш О.А. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре (<i>Школа педагогики Дальневосточного федерального университета, ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»</i>), <i>г.г. Уссурийск, Владивосток, Россия</i>	234
Хурбатов С.С., Лапицкая Л.А. О мотивации среди студентов к занятиям физической культурой и спортом (<i>УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»</i>), <i>г. Гомель, Беларусь</i>	239
Черкашин А.В. Уровень силовых способностей студентов Амурского государственного университета (<i>ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»</i>), <i>г. Благовещенск, Россия</i>	242
Шабалина Е.П., Кондюрина Н.В., Першина Н.А. Физическая культура как фактор здорового образа жизни студента (<i>ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина»</i>), <i>г. Бийск, Россия</i>	246
Ягудин Д.Р. Физическая культура и спорт как одно из важнейших направлений развития подрастающего поколения (<i>ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»</i>), <i>г. Уфа, Россия</i>	251
Якубова Д.А. Особенности физического воспитания учеников начальных классов (<i>Учкурганский район, Наманганская область</i>), <i>Узбекистан</i>	254

Секция «ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»

Абдуллина А.В., Бородачева С.Е. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов СамГАУ (<i>ФГБОУ ВО Самарский государственный аграрный университет</i>), <i>г. Самара, Россия</i>	258
Абзалова С.В., Абзалов Н.И. Методика развития специальной выносливости у лиц, занимающихся лёгкой атлетикой (<i>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»</i>), <i>г. Казань, Россия</i>	261
Аверина И.П., Жак А.Д. Информационные технологии как фактор повышения качества образования студентов (<i>УО «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета</i>), <i>г. Минск, Беларусь</i>	264