

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского»
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)**

**Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции,
традиции, инновации**

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations

**Сборник научных трудов
Collection of Scientific Works**

**Севастополь
Sevastopol
2020**

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 8 от 28.10.2020 г.

Коллектив авторов.

Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – 472 с.

ISBN 978-5-9908085-3-0

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations : Collection of Scientific Works. – Simferopol: V.I. Vernadsky Crimean Federal University , 2020. – 472 p.

ISBN 978-5-9908085-3-0

В сборнике размещены статьи, обобщающие результаты научных исследований работников высших учебных заведений, школ, сотрудников государственных и региональных организаций и учреждений, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни, физической культурой, спортом.

Материалы сборника отпечатаны в редакции авторских оригиналов. Редакционная коллегия не всегда полностью разделяет точки зрения авторов, тем не менее, считает их интересными и поддерживает их начинания. В рукописи сборника сохранена авторская позиция каждого автора, внесенные изменения носят исключительно редакционный характер.

Сборник предназначен для учёных, специалистов, изучающих сферу физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, обучающихся.

Техническая редакция: кандидат педагогических наук, доцент Терницкая С.В., кандидат биологических наук, доцент Бочкарева Т.И., кандидат медицинских наук Алтынбекова З.Б., кандидат педагогических наук Строшкова Н.Т., старший преподаватель Глобенко Р.Р., старший преподаватель Щекин Д.В.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт
(филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени
В. И. Вернадского», 2020

© Коллектив авторов, 2020

ISBN 978-5-9908085-3-0

Редакционная коллегия:

Лазницкая Наталья Фёдоровна

Директор Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», кандидат географических наук, доцент

Екимова Зульфия Залетдиновна

Заместитель директора по учебно-воспитательной и научной работе Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

Терницкая Светлана Викторовна

Заведующий кафедрой физической культуры Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» кандидат педагогических наук, доцент

Примечание: * - различия статистически значимы при $p < 0,05$.

После курса реабилитации был получен прирост всех показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Динамика показателей экспериментальной группы была статистически достоверной. Результаты исследования показали эффективность изученной методики: улучшилось морфофункциональное состояние мышц туловища и позвоночника на фоне отсутствия болевого синдрома. Таким образом, она может быть использована для профилактики радикулита у летного состава.

Список использованных источников

1. Горбачев О.Ю., Высоцкий А.Е., Фирсов К.В. Опыт использования гимнастики Цигун для реабилитации лётного состава в условиях госпиталя // Актуальные проблемы медицинской реабилитации: Сборник научных трудов / Под ред. В.Н. Иванова, Ю.С. Головы, А.М. Щеголькова. – Т.3. – М.: изд.-во 6 ЦВКГ МО РФ, 1998. – с.143-144.
2. Высоцкий А. Е. Обоснование и разработка программы специальной физической тренировки в системе реабилитации летного состава с различными формами дорсопатий [Текст]: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / А. Е. Высоцкий. – М., 2009. – 6-11 с. – Защищена в ГОУ ВПО «Российский государственный медицинский университет».
3. Высоцкий А.Е. Обоснование комплекса гимнастических упражнений из восточных систем оздоровления для больных остеохондрозом // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов: Материалы пятой международной научной конференции студентов и молодых ученых. – М., 2006, № 2. – с. 11.
4. Кудря О.Н., Панченкова Т.А. Экспериментальное обоснование методики оздоровительной гимнастики для лиц, страдающих пояснично – крестцовым остеохондрозом //Журнал наука и спорт: современные тенденции. – М., 2018, №3. – с 10-15.

УДК 796.01:612.63

Самойлюк Татьяна Анатольевна,
ст. преподаватель кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина, г. Брест, РБ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ ГФОК РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Аннотация. В статье представлены количественные и качественные показатели физической подготовленности студентов первого курса УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» в соответствии с нормативными требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Ключевые слова: физическая подготовленность; студенческая молодежь; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Samoylyuk T. A. Features of physical preparedness of students youth to delivery of standards of HFCS of the Republic of Belarus, «Brest State A.S. Pushkin University», Republic of Belarus

Abstract. The article presents quantitative and qualitative indicators of physical fitness of first-year students of the public educational institution “Brest State A.S. Pushkin University” in accordance with the regulatory requirements of the state sports and fitness complex of the Republic of Belarus.

Keywords. Physical fitness, student youth, the State sports complex of the Republic of Belarus.

Введение. В мире сегодня происходят такие события, о которых еще несколько месяцев назад невозможно было подумать. Человечество вступило в новые условия жизни и люди всего мира переживают сейчас сильнейший стресс, что в дальнейшем может повлечь за собой рост различных заболеваний.

В этой связи сохранение и укрепление здоровья человека в современном мире становится одной из важнейших задач. Следует отметить, что с развитием различных инновационных технологий уменьшилась двигательная активность человека, что повлияло на состояние его здоровья и физическую подготовленность – тенденция ухудшения физических показателей человека. К сожалению, все эти негативные изменения в большей степени проявляются в молодежной среде, в частности у студентов учреждений высшего образования.

Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности и двигательной активности студенческой молодежи [1, 2, 3].

Известно, что основой оценки уровня физической подготовленности студентов в нашей стране являются нормативные требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Основная часть. Цель исследования – определение уровня физической подготовленности студентов и студенток и выявление у них возможностей выполнения нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [4].

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Для определения уровня показателей физической подготовленности и оценки полученных результатов на основании применения нормативных требований Комплекса были выполнены студентами и студентками следующие тесты: «прыжок в длину с места»; «наклон вперед из исходного положения сидя на полу»; «челночный бег 4×9 м»; «поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине за 1 мин»; «бег 30 м»; «сгибание и разгибание рук (студенты), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (студентки) из исходного положения в упоре лежа»; «подтягивание из виса на высокой перекладине (студенты)»; «бег 1500 м (студентки), бег 3000 м (студенты)».

Тестирование проводилось в соответствии с методическими рекомендациями по внедрению ГФОК РБ в стандартных условиях, после разминки. В 2019/2020 учебном году было протестировано 200 студентов и студенток первого курса УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» (математический и исторический факультеты). Объём выборки составил 100 студентов и 100 студенток. На момент тестирования (в начале первого

семестра) испытуемым было 17–18 лет и по состоянию здоровья все они были отнесены к основной медицинской группе.

Полученные результаты в исследовании показали проблемные стороны в развитии основных физических качеств у студенческой молодежи.

Так, показатели развития скоростных способностей студентов и студенток в тестовом упражнении «бег 30 м» позволили констатировать, что только 15,9 % студентов и 13,2 % студенток преодолели нормативный рубеж Комплекса (рисунок 1).

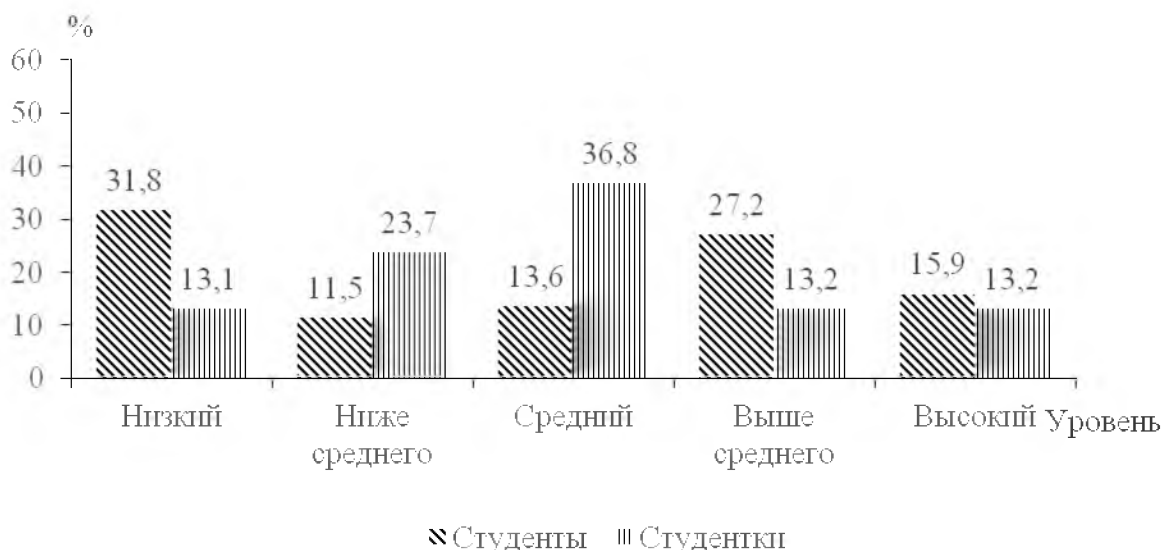


Рисунок 1 – Показатели скоростных способностей студентов и студенток (контрольный тест «бег 30 м»)

Анализ показателей развития скоростно-силовых способностей студентов и студенток свидетельствует, что нормативные требования Комплекса в тестовом упражнении «прыжок в длину с места» сдали 4,5%студентови 3,9 % студенток (рисунок 2).

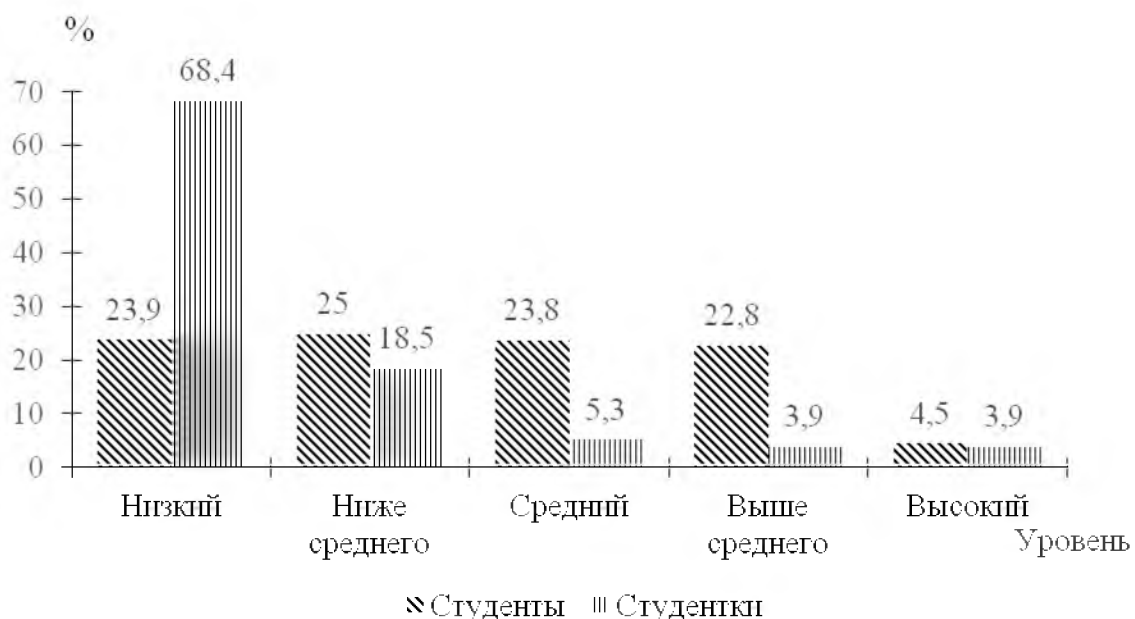


Рисунок 2 - Показатели скоростно-силовых способностей студентов и студенток (контрольный тест «прыжок в длину с места»)

Результаты тестирования в контрольном тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» студенты (рисунок 3) свидетельствуют о не высоком уровне развития скоростно-силовых способностей и в таком контрольном тесте, как «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши) и упоре на гимнастической скамейке (девушки)». Из всех первокурсников только 6,8 % студентов и 10,6 % студенток выполнили нормативные требования ГФОК.

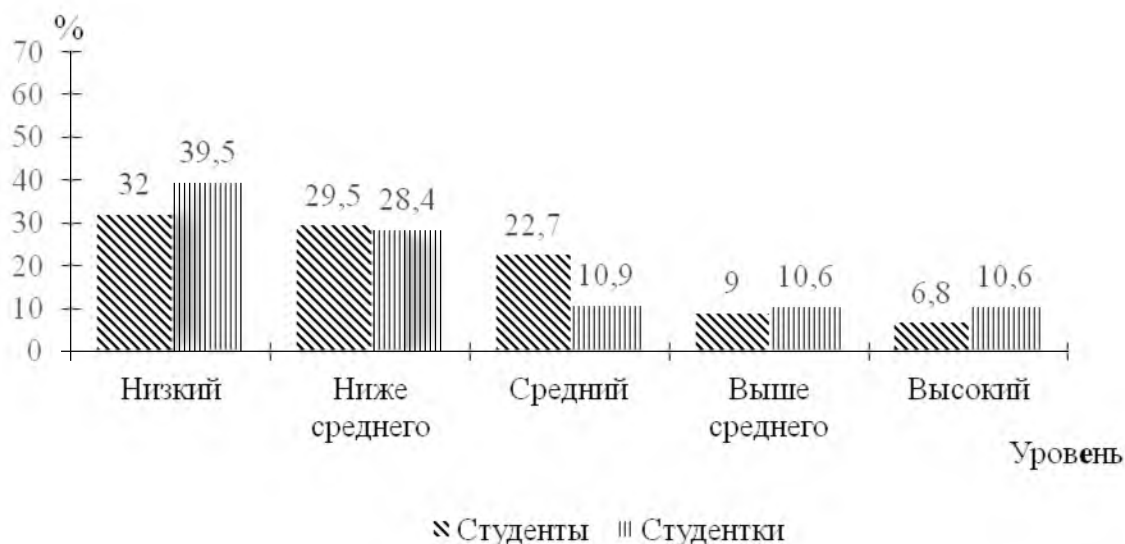


Рисунок 3 – Показатели скоростно-силовых способностей студентов и студенток (контрольный тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (студенты) и на гимнастической скамейке (студентки)»)

Результаты следующего контрольного норматива «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин» представлены на рисунке 4. Так, 2,2 % студентов и 2,6 % студенток сдали нормативные требования Комплекса.

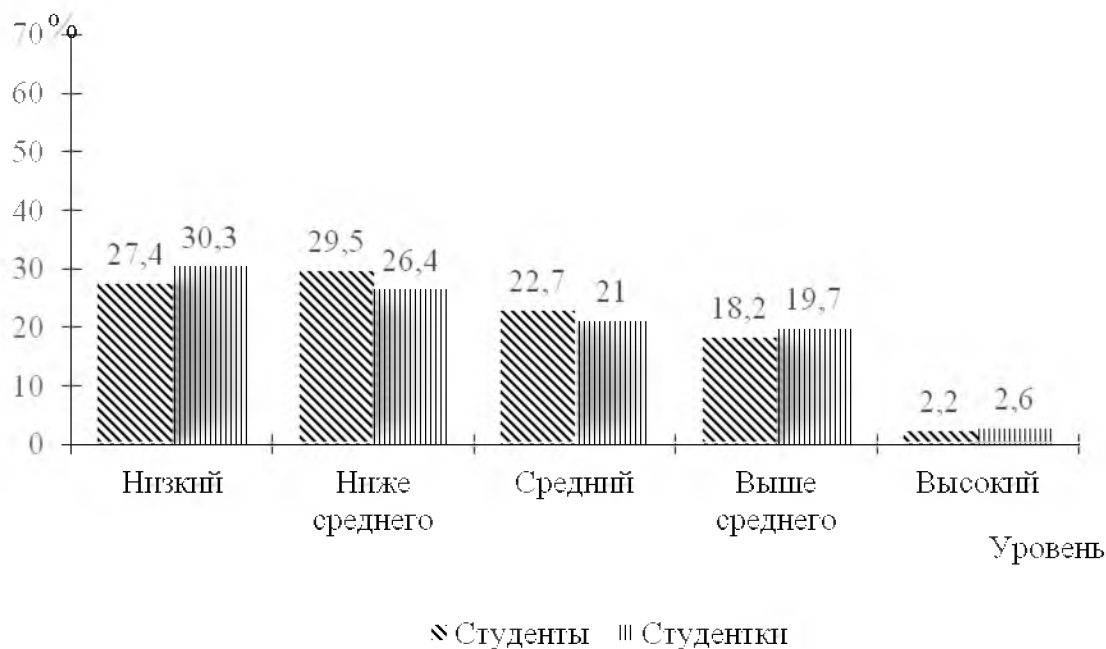


Рисунок 4. Показатели силовых способностей студентов и студенток (контрольный тест «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине»)

Оценка показателей контрольного упражнения «подтягивание на высокой перекладине» у студентов позволяет говорить о том, что незначительном количестве выполнивших – 4,5 % студентов (рисунок 5).

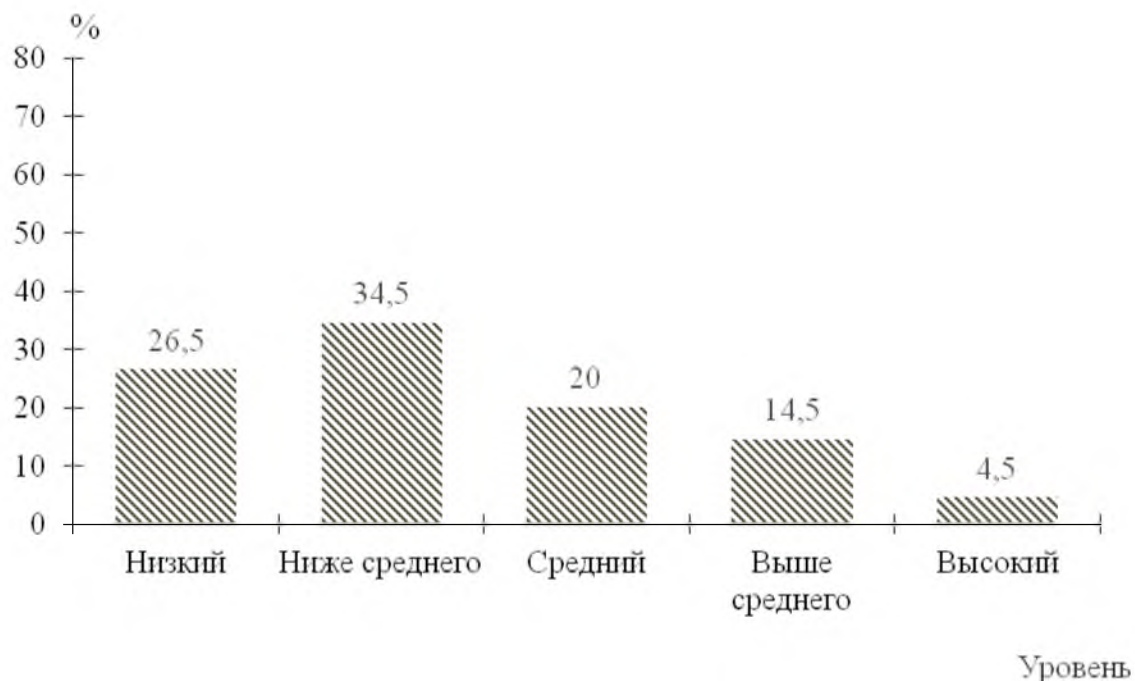


Рисунок 5. Показатели скоростно-силовых способностей студентов (контрольный тест «подтягивание из виса на высокой перекладине»)

Уровень развития координационных способностей у первокурсников при сдаче нормативных требований «челночный бег 4×9 м» показал более высокое процентное улучшение сдачи норм Комплекса – 18,2% студентов по сравнению с показателями сдачи норм студентками – 7,9 % (рисунок 6).

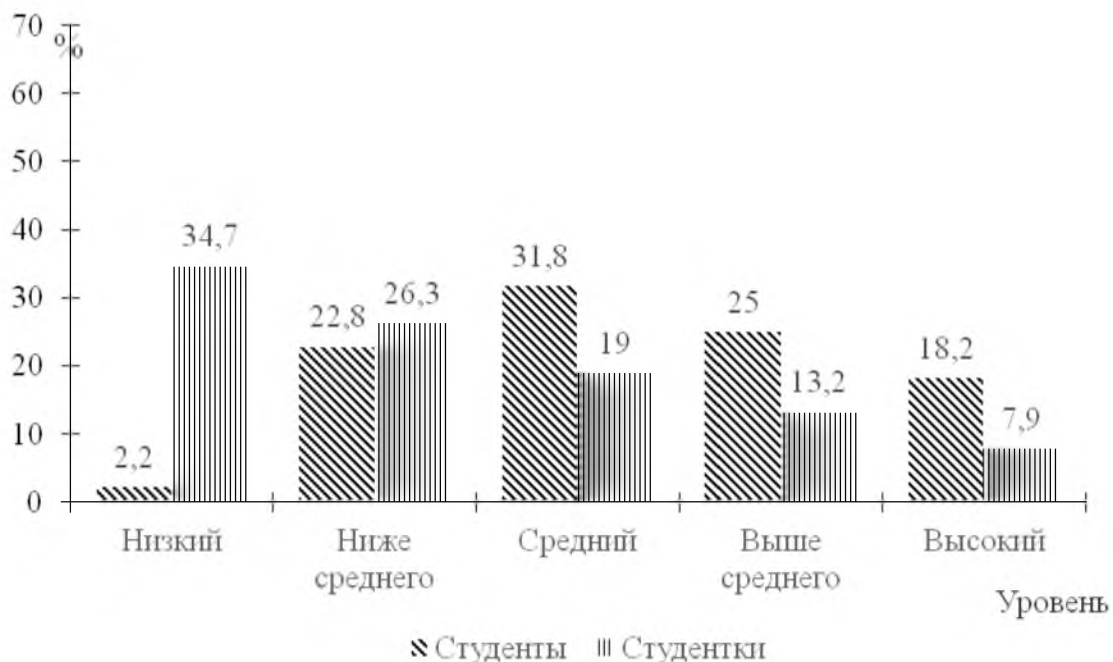


Рисунок 6. Показатели координационных способностей студентов и студенток (контрольный тест «челночный бег 4×9 м»)

Анализ показателей развития гибкости у студентов и студенток первого курса показал, что выполнение теста «наклона вперед из исходного положения сидя» не позволило ни одному студенту сдать нормативные требования Комплекса. Так, у студенток показатели сдачи нормативных требований в данном контрольном тесте достигли 23,7 % (рисунок 7).

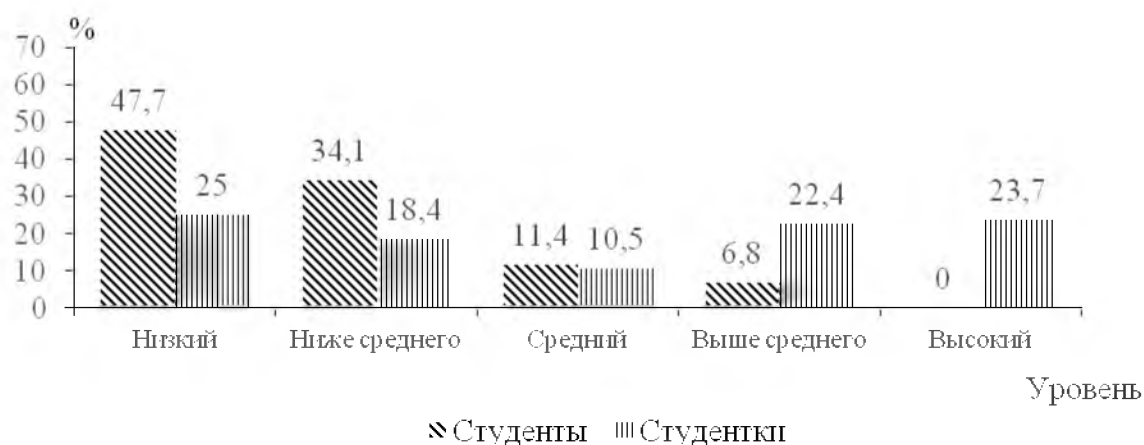


Рисунок 7. Показатели гибкости студентов и студенток (контрольный тест «наклон вперед исходного положения сидя»)

Для определения развития выносливости студенты выполняли тестовое упражнение «бег 3000 м», а студентки «бег 1500 м».

Показатели общей выносливости студентов и студенток первого курса позволяют констатировать низкий уровень и неготовность к сдаче нормативных требований Комплекса (рисунок 8, 9).

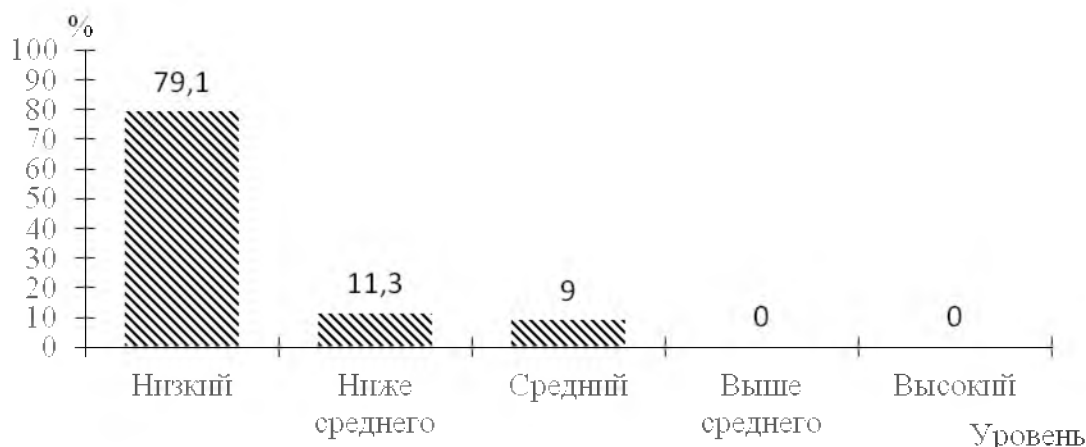


Рисунок 8. Показатели общей выносливости студентов (контрольный тест «бег 3000 м»)

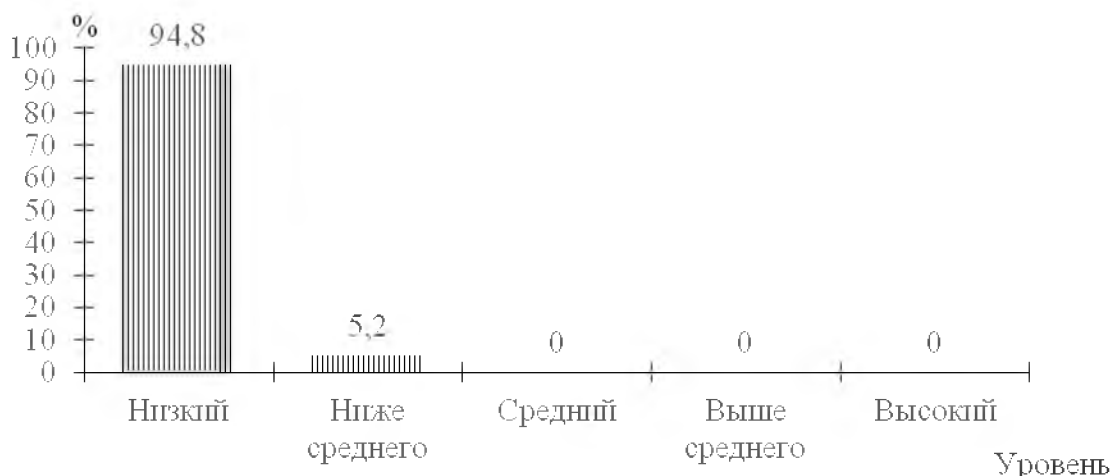


Рисунок 9. Показатели общей выносливости студенток (контрольный тест «бег 1500 м»)

Заключение. Исходя из результатов исследования, можно полагать, что физическая подготовленность студентов и студенток в большинстве своем находится на низком уровне, что не позволяет сдать нормативы Комплекса.

На наш взгляд, разработанные требования к сдаче нормативов Комплекса требуют определенной корректировки, что подтверждают результаты исследования. Необходимо не забывать и тот факт, что показатели физической подготовленности студентов – это не столько констатация полученных результатов, а это уровень здоровья студентов, их работоспособность, а значит и успешность в жизнедеятельности, в том числе профессиональной.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
2. Будаев, М. Л. Динамика физической подготовленности студентов Белорусско–Российского университета занимающихся армреслингом / М. Л. Будаев, Д. Н. Самуйлов, В. С. Попрцкий // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. ; Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл.ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. С. 77–80.
3. Самуйлов, Д. Н. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в ГУВПО Белорусско-Российский университет в 2006 г. / Д. Н. Самуйлов // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.; редкол. : БГУ, 2012. – Вып. 2. – С. 223–228.
4. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. – Минск: республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.