

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ  
И ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ:  
ИННОВАЦИИ В РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**

*Материалы  
IV Международной научно-практической конференции*

*19 апреля 2018 года*



Тюмень  
ТИУ  
2018

УДК 796.034

ББК 754

Ф506

**Ответственные редакторы:**

кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Строительного института Тюменского индустриального университета С. И. Хромина;  
кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Строительного института Тюменского индустриального университета П. Г. Смирнов;  
преподаватель кафедры физической культуры и спорта Строительного института Тюменского индустриального университета А. Д. Носкова

Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы IV Международной научно-практической конференции / отв. ред. С. И. Хромина. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 344 с.  
ISBN 978-5-9961-1659-1

В сборнике научных, методических и практических материалов Международной конференции «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем» вошли теоретические и эмпирические разработки ученых, преподавателей, аспирантов, магистрантов, тренеров Республики Беларусь, Казахстана, городов: Санкт-Петербурга, Минска, Бреста, Витебска, Екатеринбурга, Красноярска, Владимира, Абакана, Ноябрьска, Омска, Кокшетау, Тюмени.

В материалах конференции представлены результаты практической деятельности по успешной реализации программ по физическому воспитанию; рассмотрен успешный опыт работы по реализации мероприятий возрожденного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Рассматриваются вопросы здоровьесформирования и сбережения средствами физической культуры и спорта.

УДК796.034

ББК 754

ISBN 978-5-9961-1659-1

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский индустриальный университет», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1. <b>Анфилатов Н.Г., Остяков О.В., Штриккер В.О.</b> Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.....	8
2. <b>Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н.</b> Оценка физического развития студентов по годам обучения с помощью антропометрических показателей.....	12
3. <b>Ахматова Н.А., Байгиреева Г.У.</b> Оценка физического развития детей с нарушением осанки в условиях применения оздоровительных технологий.....	16
4. <b>Бабина А.А.</b> К проблеме формирования профессиональной культуры будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта.....	23
5. <b>Бабина А.А.</b> Проблема постановки целей в учебно-тренировочном процессе высшей школы.....	26
6. <b>Байгиреева Г.У., Юрьев Б.Ю.</b> Здоровьесберегающие технологии в вузе.....	29
7. <b>Беликова Е.В.</b> Роль физической культуры в системе современного образования.....	33
8. <b>Белый К.И.</b> Игры и игровые упражнения в комплексном воспитании детей школьного возраста Брестчины.....	37
9. <b>Беспутчик В.Г.</b> Гимнастика как социально-культурный феномен здоровьесформирования и здоровьесбережения человека.....	43
10. <b>Борисюк Н.В.</b> Показатели гибкости студентов первого курса технического университета.....	48
11. <b>Веденина О.А.</b> Нетрадиционные подходы к организации самостоятельных занятий по физической культуре в Российском государственном профессионально-педагогическом университете.....	52
12. <b>Веденина О.А., Кузнецова А.Д.</b> Самооборона как неотъемлемый спортивный навык, применяемый в экстремальных ситуациях.....	58
13. <b>Веденина О.А., Ахметзянова Е.Е.</b> Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов в высшем учебном заведении.....	61
14. <b>Врублевский Ю.Д., Домогашев О.С.</b> Организация и проведения игр со слепыми и слабовидящими детьми.....	66
15. <b>Врублевский Ю.Д., Куликова М.Л.</b> Особенности проведения занятий у студентов с плоскостопием, занимающихся в специальных медицинских группах.....	69
16. <b>Гончарова А. В., Сумина В. В.</b> Человек рождается в борьбе....	73
17. <b>Грудовик Т.Н.</b> Выносливость как важнейшее качество работоспособности студентов.....	76
18. <b>Демчук Т.С.</b> Некоторые аспекты изучения ценностного отношения студентов к физической культуре.....	80

2. Великанова Л.К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе / Л.К. Великанова. – Новосибирск: НГУ, 1993. – 57 с.
3. Гужаловский А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы / А.А. Гужаловский; под ред. А.А. Гужаловского. – Минск: 2004. – 56 с.
4. Имедадзе И.В. Проблема полимотивации поведения / И.В. Имедадзе // Вопросы психологии. – 1984. – № 6. – С. 87-94.
5. Божович Л.И. Избранные психологические труды / Л.И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : Просвещение, 1995.
6. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения / А.Н.Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1983. – Т. 2. – 304 с.
7. Бордовская, Н.В. Педагогика : учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 304 с.
8. Масалова, О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : КНОРУС, 2012. – 184 с.
9. Димов, В. Д. Здоровье как социальная проблема / В. Д. Димов // Социально-гуманитарные знания. 1999. – № 6. – С. 166–179.

## УДК 796

### ГИМНАСТИКА КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Беспутчик В.Г.**, доцент

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина», Беларусь, г. Брест,  
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

**Ключевые слова:** *массовая гимнастика, разновидности, значение, роль, место в социуме, состояние, проблемы, здоровьесформирование, здоровьесбережение.*

**Аннотация:** *самая большая ценность человека – это здоровье. У представителей различных цивилизаций гимнастика исторически, веками служит эффективным средством для оздоровления, подготовки к трудовой и военной деятельности, занятий спортом и активного отдыха.*

*На современном этапе развития гимнастики можно выделить две основные методологии: массовой гимнастики и высшего спортивного мастерства. Причём в последние десятилетия значительно возросла потребность населения практически всех цивилизованных стран мира в услугах массовой гимнастики. Увеличивается потребность в специалистах способных качественно организовать и оказывать услуги, потребность в спортивных объектах различной направленности и их оснащении специальным оборудованием и инвентарём, вспомогательном обслуживающем персонале, финансировании и др.*

**Целью** исследования явилось определение значения, места массовой гимнастики и её роль в здоровьесформировании и здоровьесбережении человека в современном социуме.

Основными социально-педагогическими аспектами массовой гимнастики является: личная мотивация человека; стремление человека к здо-

ровьеформированию и здоровьесбережению; личностно-общественный статус здоровья; наличие и развитие системы физического воспитания в государстве, обеспечивающей сохранение, укрепление, восстановление здоровья всех слоев населения.

Как утверждают исследователи, результаты процесса оздоровления до 92-94% зависят от правильного выбора и грамотного применения педагогических воздействий (И.А. Анохин, Е.Ю. Гапоненко, А.В. Менхин, Л.В. Попадьян и многие другие), наиболее значимые из них можно выделить следующие [1, 2]:

- выбор средств оздоровления в зависимости от функционального состояния организма человека;
- индивидуальное и смысловое отношение к выбранному виду гимнастики, система гимнастических упражнений;
- оптимальная величина психической нагрузки;
- комплексное и рациональное сочетание различных гимнастическо-оздоровительных воздействий;
- индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся;
- комфортность условий занятий.

Гимнастика для здоровья включает в себя огромное количество разновидностей, вот некоторые из них, которые наиболее шире используются в практике физического воспитания:

- общеразвивающая, общеукрепляющая, сохраняющая гимнастика (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на тренажерных устройствах, приспособлениях); гигиеническая; профессионально-прикладная, производственная; корригирующая; лечебно-реабилитационная, терапевтическая; атлетическая; аэробика; изотон; шейпинг; акробатическая; ритмическая; батутная; танцевальная; гимнастика-гибкость (стретчинг); каланетик; фитнес; пилатес; дыхательная; аквагимнастика (в воде); психомускульная; виброгимнастика; рекреационная; эстетическая; воздушная гимнастика (на полотнах); гимнастика на пилоне; тай-бо; ци-гун; ушу; йога; тай-чи; интимная гимнастика; игрогимнастика; гимнастические эстафеты, конкурсы и многие другие [3,4,5]

Из выше представленных видов оздоровительной гимнастики, большинство из них являются исторически признанными в разные годы, получившими свое развитие и совершенствование в настоящее время для удовлетворения разнообразных нужд и потребностей демографических групп населения.

Оздоровительная гимнастика, многофункциональна по направленности, объединяет в себе ряд сходных по определенным признакам функций: ученые, специалисты физического воспитания выделяют два функциональных направления.

Первое направление - сохранение и преобразование биологической природы человека, включает следующие функции: адаптация человека к

воздействию окружающей среды; общее физическое и функциональное развитие; восстановление утраченных функций организма; обеспечение активного отдыха; оптимизация двигательного режима; повышение уровня физической подготовленности; профилактика воздействий внешней среды (социальной, природной); сохранение потенциала для жизнедеятельности и трудоспособности, творчества.

Второе направление - социальное преобразование человека, которое включающее следующие функции:

- удовлетворение нужд и потребностей в здоровьесбережении, здоровьесбережении, физическом развитии, физическом совершенствовании, отдыхе и других;

- самоактуализация, развитие творческих способностей, образование (приобретение новых знаний, умений, навыков), воспитание;

- развитие и поддержание коммуникативных способностей, социальных контактов, воспитание психологических, морально-нравственных, эстетических качеств и свойств личности;

- формирование здорового образа и активного стиля жизни.

Гимнастические упражнения, как «лекарство», способны улучшать и сохранять функциональное состояние, снижать риск заболеваний, регулировать работу организма, обменные процессы, его тонус, работоспособность, психику, самочувствие, физическое развитие, физическую подготовленность и другое. Однако эти упражнения могут быть «ядом», и приводить к негативным последствиям: травмировать психику, опорно-двигательный аппарат, ухудшать сон, аппетит, самочувствие, угнетать иммунную систему, перенапрягать сердечно-сосудистую, дыхательную системы, дисгармонизировать все функции организма, в том числе снижать мотивацию и вызывать отрицательное отношение к занятиям.

Для эффективного использования средств гимнастики, специалист оздоровления должен знать:

- разнообразие гимнастических средств, их предназначение, воздействие на организм занимающихся;

- анатомо-физиологическое строение и механизмы функционирования организма занимающегося;

- представление о влиянии средств гимнастики на изменения в организме;

А на практике должен уметь:

- компетентно и комплексно использовать арсенал традиционных и нетрадиционных средств гимнастики, современных и оздоровительных технологий для решения целей и задач физического воспитания;

- грамотно, на научной основе, построить учебно-тренировочный и воспитательный процесс по гимнастике.

Доступность, многообразие видов, упражнений гимнастики, решаемых задач послужило появлению в регионах Беларуси многочисленных и

разнообразных физкультурно-оздоровительных, образовательных услуг для населения:

- проведение учебно-тренировочных, оздоровительных занятий по видам гимнастики (в кружках, секциях, клубах и других);
- проведение зрелищных гимнастических мероприятий «Дней здоровья», праздников, фестивалей здоровья;
- информационно-образовательные и консультационные услуги;
- прокат гимнастического оборудования и инвентаря;
- коррекция форм тела и другие.

Из года в год значительно расширяется ассортимент услуг, появляются новые формы обслуживания, в том числе, внедряются сопутствующие, дополнительные услуги.

Условно можно выделить два фактора конкурентоспособности оздоровительных услуг средствами гимнастики.

Первый фактор:

- позитивное отношение клиентов к услугам физкультурно-спортивных организаций определяют:
  - степень индивидуализации гимнастических услуг (разнообразие ассортимента, возможность выбора программ, расписания учебных занятий);
  - уровень организации и культура предоставляемых услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы);
  - качество организации и проведения занятий; профессионализм специалистов;
  - характеристика клиентов (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус);
  - привлекательность рекламы и эффективность работы информационно-сбытовой службы спортивной организации;
  - имидж спортивной организации.

Второй фактор:

- рыночная востребованность оздоровительно-гимнастических услуг организации определяют ценовые характеристики (размер оплаты, система скидок, льгот);
  - уровень организации и культура процесса предоставления услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы, занятий, характеристики избранного педагогического процесса, квалификация специалиста гимнастики, (опыт работы);
  - продолжительность, график занятий;
  - характеристика клиента (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус);
  - качество (результативность и надежность, эффективное обучение, удовлетворение нужд и потребностей клиента).

Исследования показывают, что наибольшей популярностью среди населения пользуются гимнастические виды и системы физических упражнений. Из 28-ми обследуемых объектов региона (клубов и физкультурно-оздоровительных центров) в 65% – представлены услуги с использованием различных видов гимнастики (танцевально-гимнастические направления, атлетическая гимнастика, разновидности аэробики, фитнес, пилатес и другие). В практике физического воспитания региона широко используются традиционные и инновационные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие гимнастические технологии.

Сегодня одной из важных проблем является подготовка специалистов оздоровительной гимнастики, разработка новых и модернизация традиционных программ, методов подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

Заметно снижена роль агитационно-пропагандистской работы, разъяснение населению о целебных свойствах гимнастики, об эффективных формах, средствах, значимости их для формирования, поддержания здоровья, жизнеспособности, трудоспособности и другое. Недостаточно изучаются предпочтения, желания, вкусы, нужды, запросы населения по использованию средств гимнастики.

В связи с этим необходимо шире использовать среди детей, молодежи, взрослого населения гимнастические технологии с применением современного оборудования, инвентаря, тренажерной техники, музыкального сопровождения для здоровьесформирования и здоровьесбережения, повышения их двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни, физического совершенствования.

С учетом роста заболеваемости населения Беларуси требуется расширение сети специализированных оздоровительных гимнастических, в том числе, коррекционных центров для детей дошкольного возраста, учащихся, студентов, взрослого населения. Использовать в них эффективные оздоровительные технологии, отечественные и зарубежные достижения, передовой опыт в сфере оздоровительной физической культуры.

Таким образом, изучив исследуемую проблему значимости гимнастики, ее разновидности, функциональной направленности, гимнастических технологий, ее место и роль в современном социуме, можно сделать вывод, что гимнастика является социокультурным феноменом в области физической культуры, традиционным и инновационным по своей сути и подчиняющимся общей логике развития инноваций, направленных на здоровьесформирование и здоровьесбережение населения.

#### **Библиографический список**

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 382 с.
2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика / А.В. Менхин. – Москва: Физическая культура, 2007. – 160 с.



3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
4. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, В.К. Ивлиев. – Москва: Просвещение, 1992. – 80 с.
5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимп. лит., 2000. – 367 с.
6. Беспутчик, В.Г. Здоровьеформирование, здоровьесохранение и оптимизация учебной работоспособности младших школьников средствами аэробики / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: Физическая культура и спорт: теория и практика научно-методический журнал – 2017 – № 1– С. 84-89.
7. Беспутчик, В.Г. Роль аэробики в улучшении качества жизни молодёжи / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XIX Международного симпозиума, проведенного факультетом физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева (25–27 декабря 2016 г., Красноярск) / под общ. ред. В. А. Кузьмина; отв. за вып. Т. Г. Арутюнян; Сибирский государственный аэрокосмический университет. – Красноярск, 2016. – С. 489-491.

## УДК 796

### ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Борисюк Н.В., магистр, преподаватель**

Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,

e-mail: [prof.kudritski@mail.ru](mailto:prof.kudritski@mail.ru)

**Ключевые слова:** гибкость, студенты, показатели, здоровье, физическая подготовленность и физическое развитие.

**Аннотация:** одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение многостороннего и гармонического уровня развития физических качеств. В этой связи при организации учебного и учебно-тренировочного процесса особое внимание необходимо отводить развитию гибкости, как одному из важных физических качеств, имеющих большое значение при подготовке студентов к выполнению различных тестов и заданий по физической культуре и спорту. Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного развития личности.

Укрепление здоровья студентов непременно должно стать одной из приоритетных задач любого учебного заведения, так как молодые специалисты не только служат базой и резервом для работы в различных отраслях народного хозяйства после ВУЗа, но и являются важной составной частью интеллектуального потенциала страны.

В спортивной практике различают общую и специальную, активную и пассивную гибкости. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие занимающихся. При развитии специальной гибкости необходимо уделять специальным упражнениям, улучшающим подвижность