



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)» В Г. ИРКУТСКЕ**



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА г. ИРКУТСКА»**

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**МАТЕРИАЛЫ
XI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
7-8 октября 2021 года г. Иркутск**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)» В Г. ИРКУТСКЕ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА г. ИРКУТСКА»

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**МАТЕРИАЛЫ
XI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
7-8 октября 2021 года г. Иркутск**



г. Иркутск

УДК 796.011.3
ББК 75.04
С56

Ответственные редакторы:

Лин-бей Н.П. – заместитель директора по УВП ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска ЗРФК РФ,
к.п.н., доцент

Дулова О.В. – начальник отдела методического обеспечения ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска,
к.п.н.

Редакционная коллегия:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Грекова Юлия Викторовна | – Заведующая заочным отделением ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска |
| Литвинцева Ирина Геннадьевна | – Преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.пед.н., высшая категория |
| Набиева Елена Владимировна | – Руководитель практики ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.пед.н., доцент |
| Рабинович Яна Владимировна | – Преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, высшая категория |

С56 Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы XI всероссийской научной конференции (7-8 октября 2021 г.) – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2021. – 419 с.

ISBN 978-5-907308-20-6

В сборнике представлены материалы очно-заочной XI Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта». В статьях отражена проблематика исследований отечественных и зарубежных авторов, региональный и международный опыт инновационных процессов в физическом воспитании, образовании и спорте. Рассмотрены основные направления совершенствования подготовки спортсменов различной квалификации; факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Представлены материалы по организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами населения. Предложены инновационные пути и условия развития системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, а также результаты, проблемы и приоритеты развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современных условиях.

Сборник адресован руководителям спортивных организаций, тренерам, преподавателям вузов и сузов, учителям физической культуры, инструкторам, студентам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры спорта, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и образования.

Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты с авторских электронных вариантов.

УДК 796.011.3
ББК 75.04

ISBN 978-5-907308-20-6

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И.М. Гузаревич, Д.И. Вольский

г. Брест, Республика Беларусь, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Укрепление и сохранение здоровья студентов, повышение их физической подготовленности и умственной работоспособности являются важнейшей социальной задачей. Физическая культура играет важную роль в реализации этой задачи. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее протекает процесс обучения. Одной из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов является поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма [4].

Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания студентов, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и др.

Целью нашей работы является выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов.

Методы исследования: анкетирование, анализ литературных источников, статистическая обработка материала.

Исследование проводилось со студентами географического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Для определения средств физического воспитания было проведено анкетирование.

Обработка полученных данных способствовала выявлению используемых средств физической культуры в зависимости от индивидуальных особенностей студентов, занимающихся физическими упражнениями.

По результатам анкетного опроса было установлено, что существует зависимость выбора средств от индивидуальных особенностей организма в зависимости от пола, веса и других индивидуальных особенностей студенческой молодежи.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры среди студентов являются циклические упражнения (ходьба, плавание, бег и т. д.). В нашем опросе ими пользуются 55% студентов.

Высокий процент использования этих средств обусловлен тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно сказывается на работоспособности человека.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры, ими пользуются 34% занимающихся студентов.

Атлетизм у мальчиков и шейпинг у девочек занимают по 5-10% каждый. Остальные виды занятий занимают 5-10% от всех используемых средств физического воспитания.

Следует отметить, что некоторые средства используются комплексно. Упражнения, разнообразные по характеру и структуре, используемые на одном занятии, оказывают более эффективное воздействие на организм занимающихся,

чем занятия, включающие отдельные виды упражнений. Это объясняется тем, что при использовании упражнений, разнообразных по структуре, устраняется монотонность, происходит комплексное воздействие на развитие физических качеств, улучшаются все адаптационные возможности систем организма человека к физическим нагрузкам.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительных занятиях. Часто студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, рекомендуется, в связи с профилактическим эффектом физкультурно-оздоровительных занятий, применять аэробные упражнения средней интенсивности, способствующие улучшению функционирования дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В связи с этим, как правило, на занятиях рекомендуется использовать циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, лыжи), вовлекающие в работу 1/5-1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование студентами как аэробных, так и анаэробных упражнений без определенного разделения. Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждающих, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости, не ограничиваясь упражнениями одной направленности [3,3].

Установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от массы тела студентов. Так, студенты с избыточным весом предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, определенными видами спортивных игр, растяжкой, и другие менее известные средства физического воспитания. На основании проведенного анкетирования было выявлено, что студенты, в силу специфики своего образа жизни, испытывающие недостаток движения, склонны выбирать такой вид занятий, который позволяет им восполнить этот недостаток.

Что касается предрасположенности к определенным заболеваниям или предшествующим заболеваниям, то в большинстве случаев студенты придерживаются рекомендаций врача. Основываясь на результатах анкетных данных, мы можем сделать вывод:

1. Приоритетом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма студента;
2. Большинство респондентов обратили внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самозанятыми людьми в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;
3. Отсутствие должного уровня знаний и навыков в выборе средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, возникает необходимость создания такого звена в физическом воспитании студентов, которое бы осуществляло переход от групповых занятий к самостоятельным занятиям, повышало образовательный уровень студентов и позволяло им эффективно проводить самостоятельные занятия.