

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

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ, ИННОВАЦИИ – 2022**

**Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions,  
innovations – 2022**

Сборник научных трудов  
Collection of Scientific Works



Симферополь  
ИТ «АРИАЛ»  
2022

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

З 46

*Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 9 от 28.09.2022 г.*

Коллектив авторов.

**З 46 Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: тенденции, традиции, инновации:** Сборник научных трудов. – Электрон. дан. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2022. – Электрон. версия.

ISBN 978-5-907656-10-9

H 46 Healthy lifestyle, physical culture and sport [Electronic resource]: trends, traditions, innovations: Collection of scientific papers.– Electron. dan. – Simferopol : IT «ARIAL», 2022. – Electron. version.

ISBN 978-5-907656-10-9

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.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт  
(филиал)

●  
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени  
В. И. Вернадского», 2022 ●

© Коллектив авторов, 2022

© ИТ «АРИАЛ», макет, оформление, 2022

ISBN 978-5-907656-10-9

Современная высшая школа должна больше использовать интерактивных методов работы со студентами, которые были бы направлены на внутренние компоненты профессионального становления на этапе овладения профессией. Одним из таких механизмов может стать интервизионная деятельность.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гришина, А. В. О психологической супервизии в практической деятельности психолога [Текст] / А. В. Гришина, Т. Д. Дубовицкая, М. В. Косцова // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур : Межведомственная научно-практическая конференция. Сборник научных статей, Севастополь, 22 ноября 2017 года / Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В. И.Вернадского» ; Под редакцией А.В. Гришиной, З.З. Екимовой. – Севастополь: РИБЕСТ, 2017. – С. 137-140. – EDN YOYFCM.

2. Гришина, А. В. Субъектно-деятельностный подход в изучении студентов с различным уровнем профессионального самоопределения [Текст] / А. В. Гришина, М. В. Косцова, Н. В. Соболева // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-1. – С. 313-319. – EDN XYGTUX.

3. Косцова, М. В. Психологические условия формирования профессиональной рефлексии у студентов, обучающихся по техническим специальностям [Текст] / М. В. Косцова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – Т. 6. – № 2. – С. 104-110. – EDN QINVPV.

4. Мамонова, А. А. Балинтовская группа как форма интервизии и повышения профессионализма психолога [Текст] / А. А. Мамонова // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур : Межведомственная научно-практическая конференция. Сборник научных статей, Севастополь, 22 ноября 2017 года / Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В. И.Вернадского» ; Под редакцией А.В. Гришиной, З.З. Екимовой. – Севастополь: РИБЕСТ, 2017. – С. 143-146. – EDN YOYFDE.

5. Фокус-группа как интерактивная технология изучения студенческой молодежи [Текст] : опыт проведения / Э. С. Кушвакова, Е. Д. Быкова, Ж. А. Горбенко, М. В. Косцова // Осознание Культуры – залог обновления общества. Перспективы развития современного общества : материалы XX Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 12–13 апреля 2019 года. – Севастополь: Рибест, 2019. – С. 313-317. – EDN FHRJAA.

*УДК 378.091.212.7*

**Гурина Екатерина Игоревна,**

старший преподаватель кафедры физической культуры  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,  
г. Брест, Республика Беларусь

**Демчук Татьяна Сергеевна,**

доцент, кандидат педагогических наук,  
завкафедрой физической культуры  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,  
г. Брест, Республика Беларусь

**КОМАНДООБРАЗУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ  
ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые теоретические аспекты технологии командообразования как инновационной технологии в физическом воспитании студентов. Раскрываются особенности использования командообразующих упражнений на занятиях по физической культуре со студентами первого курса с целью адаптации к образовательному процессу.

**Ключевые слова:** командообразование, упражнения, физическое воспитание, студенты, адаптация, образовательный процесс.

**Gurina E.I., Demchuk T.S. Team-building exercises as a means of adaptation of first students to the educational process**

**Abstract.** The article deals with some theoretical aspects of team building technology as an innovative technology in the physical education of students. The features of the use of team-building exercises in physical education classes with first-year students in order to adapt to the educational process are revealed.

**Keywords:** team building, exercises, physical education, students, adaptation, educational process.

Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается интенсификацией интеллектуального труда обучающихся, возрастанием разнообразного информационного потока, интенсивным введением информационно-коммуникативных технологий в образовательный процесс, социально-экономическим воздействием на многие стороны студенческой жизни.

Одной из приоритетных задач любого высшего учебного заведения является целенаправленная работа со студентами первого курса, направленная на быструю адаптацию их к образовательному процессу. Необходимость разработки новых способов адаптации обучающихся к процессу обучения позволяет нам постоянно быть в поиске инновационных технологий, оптимальных форм организации и проведения учебных занятий по физической культуре.

Сегодня невозможно представить образовательный процесс в вузе без внедрения инновационных технологий, которые позволяют реализовать основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, ориентировать учебный процесс на реализацию потенциальных возможностей человека, готовить обучающихся к практическому применению полученных знаний и умений как в жизнедеятельности так и в будущей профессиональной деятельности [1].

По мнению многих авторов, применение инновационных технологий в области физической культуры и спорта положительно влияет на результативность образовательного процесса, стимулирует активную мыслительную и творческую деятельность студентов, сохраняет и укрепляет здоровье субъектов образовательного процесса [2].

Целью нашего исследования является обоснование использования технологии командообразования в физическом воспитании, обеспечивающей эффективную адаптацию студентов первого курса к образовательному процессу.

Несмотря на большое количество публикаций, посвященных вопросам инновационных технологий в физической культуре и спорте, в научно-методической литературе недостаточно представлено материала по использованию технологии командообразования. Эта технология позволяет в игровой динамичной форме обучить людей навыкам работы в команде, общению и принятию соответствующих решений [3].

Технология командообразования в области физической культуры – это спектр разнообразных командообразующих упражнений и заданий, каждое из которых может быть успешно выполнено только командой с использованием спортивных игр или командных эстафет и соревнований. Каждое из заданий требует определенного вида командного взаимодействия: интеллектуального, физического, психологического, или разнообразного их сочетания. Любое командное упражнение предназначено для отработки одного или нескольких элементов командного взаимодействия, которое отличающиеся от повседневных обязанностей, порождающие интерес и нестандартные формы личного поведения и взаимодействия студентов.

При организации физического воспитания студентов технология командообразования реализуется следующими принципами:

- принципы индивидуализации и творческой направленности образовательного процесса, где обучающиеся имеет возможность самостоятельно придумать новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и на наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности в создании различных двигательных ситуаций, в решении тех или иных двигательных задач;

- принцип личностно-ориентированного взаимодействия предполагает тесное взаимодействие педагога и обучающегося в командных мероприятиях, проявление со стороны педагога уважения к личности, интересам и выбору каждого студента, доброжелательное внимание к нему;

- принцип последовательности является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса совершенствования физических качеств и определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному».

На основе анализа психолого-педагогической литературы технология командообразования рассматривается как педагогическая технология локального уровня и определяется как совокупность интерактивных методов, приемов, форм организации физического воспитания студентов, обеспечивающих формирование новых двигательных умений навыков, мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, развитие психофизических способностей обучающихся и сплочение коллектива.

Основным приоритетом использования командообразующих упражнений является формирование доверия, сплоченности и позволяет диагностировать способность обучающихся ориентироваться на интересы команды и даже в тех ситуациях, когда личные интересы противоположны командным.

Исследователи проблемы влияния упражнений позволяют констатировать следующие ключевые результаты их использования: построение доверия; развитие инициативы в команде; развитие командного взаимодействия; развитие навыков решения проблем и конфликтов и принятия решений; развитие лидерства; развитие позитивного отношения к принятию риска; рост самооценки; рост сплоченности и командного духа [3].

Использование командообразующих упражнений на занятиях по физической культуре со студентами первого курса имеет ряд особенностей, которые позволяют их рассматривать как средство адаптации к образовательному процессу.

Во-первых, активное взаимодействие участников образовательного процесса, которое предполагает, что в процессе решения общих для них задач, влияя один на другого, дополняют

друг друга, успешно решают поставленные задачи. При этом педагог выступает фасилитатором, помощником, уступая при этом место активности обучающихся.

Во-вторых, предполагает обязательную работу в малых группах на основе кооперации и сотрудничества.

В-третьих, основаны на игровых формах, при которых проявляется активность студентов, осуществляется аккумуляция и передача социального опыта, создаются условия для более полной самореализации личности обучающихся.

При разработке командообразующих упражнений учитывалось следующее: доступность в практическом применении; наличие цели, характеризующейся открытостью, прямой направленностью на студентов; учет индивидуальных потребностей и психофизических возможностей студентов первого курса; целенаправленным содержанием физических упражнений в зависимости от задач предстоящей деятельности.

Опыт использования командообразующих упражнений позволил нам определить один из эффективных методов – метод круговой тренировки, который рассматривается как самостоятельная организационно-методическая форма учебного занятия и включает в себя ряд частных методов: вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный.

Суть метода круговой тренировки состоит в выполнении по кругу специально подобранных упражнений последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Одной из важных задач преподавателя физической культуры является разработка специальных комплексов, направленных на развитие определенных физических качеств и выработка алгоритмического предписания для их выполнения. Это требует от преподавателя умения организовывать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях по физической культуре.

Использование командообразующих упражнений игровым методом, предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно развиты физически и функционально подготовлены в предлагаемых для состязания упражнениях.

Отличительной чертой метода вариативного (переменного) упражнения является направленное изменение воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет прямого изменения параметров движений (скорости, темпа, длительности и т. д.), сменой способа выполнения действий, путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий, дополнительных отягощений и т. д. При помощи варьирования форм и условий действий для обучающихся предъявляются требования к динамичности усвоенных навыков, что способствует расширению диапазона регулирования движений, образованию отлаженных двигательных действий, совершенствованию самих навыков.

С целью обоснования форм, средств и методов проведения занятий по физической культуре, обеспечивающих эффективную адаптацию студентов первого курса к обучению разработаны четыре комплекса упражнений («Упражнения тимбилдинга», «Веревочный курс», «Игровой тимбилдинг», «Соревновательный тимбилдинг»), включающие 47 командообразующих заданий, подобранных в определенном порядке и позволяющих компоновать их в мини-комплексы исходя из целей и задач конкретного занятия.

На каждом учебном занятии нами использовался мини-комплекс упражнений в зависимости от уровня сложности их выполнения, времени, затрачиваемом на их выполнение и условий проведения занятий (в условиях спортивного зала или на открытой площадке (улице)).

Мини-комплексы состоят из 3-4-х командообразующих упражнений и выполняются в основной части учебного занятия. На каждое упражнение отводится от 10 до 15 минут. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 3-4 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале или на спортивной площадке по кругу либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур.

Разработанные мини-комплексы дают возможность взаимодействовать всем членам команды, самостоятельно выбирать пути решения поставленной задачи, приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, и самое главное социально адаптироваться к окружающим.

Опрос студентов первого курса позволил нам определить определенные позитивные изменения в эмоциональном состоянии обучающихся: снижение эмоционального напряжения как с однокурсниками, так и с преподавателями; самореализация своих потребностей и интересов; личная и коллективная ответственность за выполнение заданий и др.

Таким образом, реализация командообразующих упражнений играет позитивную роль в укреплении здоровья; повышает интерес студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе; влияет на мотивационный аспект к систематическим занятиям спортом и ведению активного образа жизни; способствует воспитанию у студенческой молодежи чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целенаправленности; внимания и скорости мышления; совершенствования способности руководить своими эмоциями и др.

#### **Список использованных источников**

1. Сагдиева, И. Т. Инновационная деятельность в образовательной организации: региональный опыт [Текст] / И.Т. Сагдиева // Инновации в образовании. – 2016. – № 2. – С. 70-79.

2. Бледнова, В.Н. Интерактивные технологии формирования компетенций средствами физической культуры [Текст] / В.Н. Бледнова, В.В. Трунин, Б.А. Михайлов // Труды СПбГУКиИ : сб. науч. ст. / СПбГИК. – СПб, 2013. – С 449-451.

3. Исхакова, М. Г. Тимбилдинг: раскрытие ресурсов организации и личности [Текст] / М.Г. Исхакова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.

УДК 37.088+613.6

**Киселева Элеонора Михайловна**,  
доцент, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры методики обучения  
безопасности жизнедеятельности,  
Российский государственный педагогический  
университет им. А.И. Герцена,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
**Смирнова Татьяна Александровна**,  
магистрант 2 курса по программе «Образование  
в области безопасности жизнедеятельности»,