

**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

юридического и географического факультета, позволил нам выявить ряд статистических достоверных различий ($P < 0,05 = 2,02$ и $P < 0,01 = 2,70$) между показателями тестового задания: «Лечь–сесть» (силовая выносливость – $t = 2,12$).

Таблица 4

Характеристика уровня специальной силовой выносливости студентов-девушек IV курса юридического и географического факультетов

Показатели	Факультет						t-критерий Стьюдента
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	x	σ	$\pm m$	x	σ	$\pm m$	
1	2	3	4	5	6	7	8
Тест «Лечь–сесть»	34,2	3,64	0,81	36,72	3,38	0,87	2,12
Поднимание и опускание прямых ног	14,9	2,81	0,63	14,46	2,89	0,64	0,49

Результаты сравнительного анализа контрольных испытаний позволили нам установить, что уровень специальной выносливости девушек I и 4 курсов географического факультета выше, и носят статистически достоверные различия в сравнении с результатами показанными девушками юридического факультета, что дает основания говорить о разном уровне развития силовой выносливости (силовая выносливость – $t = 2,31$, $t = 2,12$).

Также анализ результатов сравнительного анализа контрольных испытаний позволили нам установить, что уровень специальной выносливости юношей I и 4 курсов юридического и географического факультета, носят статистически достоверные различия, что дает основания говорить об разном уровне специальной силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса.

Сравнивая средние результаты выполнения тестов обнаружены более высокие показатели у юношей юридического факультета, и девушек географического факультета.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Городилин, С.К. Основы общей теории физической культуры: учеб. пособие / С.К. Городилин. – Гродно: Гродненский гос. ун-т имени Я. Купалы, 1996. – 244 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Кряж, В.Н. Физическая подготовленность учащихся и студентов/ В. Н. Кряж, З. Кряж // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. Т. 1. – М., 1998. – С. 292-293.

УДК 796.08:796.011.3–057.875

Демчук Татьяна Сергеевна,
доцент, кандидат педагогических наук,

завкафедрой физической культуры

Гурина Екатерина Игоревна

старший преподаватель кафедры физической культуры,

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,

г. Брест, Республика Беларусь

ТЕХНОЛОГИЯ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые теоретические аспекты технологии командообразования как инновационной технологии в физическом воспитании студентов. Раскрываются основные особенности использования на занятиях по физической культуре со студентами.

Ключевые слова: технология командообразования, тимбилдинг, физическое воспитание, студенты.

Demchuk T.S., Gurina E.I. Team technology in the system of physical education of student youth «Brest State A.S. Pushkin University», Republic of Belarus

Abstract. The article discusses some theoretical aspects of team building technology as an innovative technology in the physical education of students. The main features of the use in physical education classes with students are revealed.

Keywords: team building technology, team building, physical education, students.

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.

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, 2].

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, 3].

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 [3].

Анализ литературы позволил нам констатировать, что во многих источниках встречается достаточно распространенное и тождественное понятию «технология командообразования» понятие «технология тимбилдинг».

Американская технология *teambuilding* в развитых странах Европы, начинает свой отсчет с начала 90-х годов XX века. В России и далее в Беларуси, она начала постепенно внедряться несколько позже и, в первую очередь, с целью тренинга различного вида команд, чаще – производственных и управленческих коллективов.

Эта технология позволяет в игровой динамичной форме обучить людей навыкам работы в команде, общению и принятию соответствующих решений. В области физической культуры и спорта «тимбилдинг» – это спектр разнообразных упражнений и заданий, каждое из которых может быть успешно выполнено только командой с использованием спортивных игр, эстафет и соревнований. Каждое из заданий требует определенного вида командного взаимодействия: интеллектуального, физического, психологического, или разнообразного их сочетания. Любое упражнение предназначено для отработки одного или нескольких элементов командного взаимодействия, которое отличается от повседневных обязанностей, порождает интерес и нестандартные формы личного поведения и взаимодействия студентов.

Основным приоритетом использования тимбилдинга является формирование доверия, сплоченности и возможность диагностировать способность обучающихся ориентироваться на интересы команды и даже в тех ситуациях, когда личные интересы противоположны командным. Исследователи концепции тимбилдинга говорят о следующих ключевых результатах его 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 [4].

Сравнительный анализ понятий «технология командообразования» и «тимбилдинг» позволяет рассматривать их как тождественные понятия.

В современной литературе «технология командообразования» определяется, в частности А.Г. Грецовым, как совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, направленных на создание и повышения эффективности работы команды [5].

Технология командообразования имеет ряд особенностей, которые позволяют ее отнести к инновационным технологиям и учитывать при организации физического воспитания студентов.

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, использование технологии командообразования предполагает следующую логику учебной деятельности: мотивация – формирование нового опыта – его осмысление через применение – рефлексия.

В-третьих, предполагает обязательную работу в малых группах на основе кооперации и сотрудничества.

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

Технология командообразования основана на личностно-ориентированном подходе обучения и воспитания, который предполагает развитие способности студента к творческой самореализации, учитывающий интересы и потребности обучающихся в области физической культуры и спорта, уровень физической и функциональной подготовленности.

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».

Технология командообразования, используемая в образовательном процессе по физической культуре, в силу своих особенностей успешно формируют физические качества (выносливость, быстрота, ловкость и др.) и специальные профессиональные качества (коммуникативность, эмоциональная устойчивость, активная стратегия поведения, рефлексия, конкурентоспособность и мобильность) [6].

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.

В основу разработки нашей технологии командообразования положен метод круговой тренировки, который рассматривается как самостоятельная организационно-методическая форма учебного занятия, и включает в себя ряд частных методов, таких как, метод вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный методы.

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.

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.

Для использования технологии командообразования на открытых площадках, нами был обобщен опыт лучших тимбилдинговых компаний и разработан отдельный комплекс упражнений «Веровочный курс», состоящий в основном из «низкого» комплекса упражнений.

Низкие упражнения получили свое название благодаря небольшой (до двух метров) высоте над землей. Низкие упражнения «Веровочного Курса» отлично подходят для отработки командных навыков и являются основой любого «Веровочного тренинга» [7].

Низкие упражнения включают задания, в которых препятствие преодолевается одновременно всей командой. Так, в упражнении «Паутина» связанными находятся несколько человек, воду на «Бармане» передает вся команда одновременно, «Водопровод» удерживается несколькими парами.

Приведем примеры некоторых упражнений комплекса «Веровочный курс».

1. Упражнение «Вертикальная паутина». Участникам команды необходимо перебраться с одной стороны паутины на другую, пролезая через ячейки паутины, не касаясь их. Каждую ячейку можно задействовать только один раз. Возврат на стартовую сторону участников, перешедших на другую сторону паутины, запрещен. В случае касания даже одним участником паутины вся команда возвращается на стартовую сторону и начинает сначала. Разрешено с финишной стороны для приема участника в ячейку, в которую проходит этот участник, протягивать руки, не касаясь паутины.

2. Упражнение «Горизонтальная паутина». Переправиться из пункта А в пункт Б, сквозь ячейки паутины поддерживая физический контакт друг с другом (связаны ноги, держаться за руки). Правила: запрещается касаться нитей паутины любыми частями тела, одеждой, волосами и пр.; запрещается прыгать через паутину, передавать участников, использовать подручные средства. Дополнительные условия: выполнение в полном молчании; ограничение по времени выполнения; ограничение по количеству попыток; вторая паутина натягивается над первой на высоте плеч; провести 1-го или 2-х человек с закрытыми глазами.

3. Упражнение «Клетка». Внутри высокой клетки (натянута веревкой между 3-4 деревьями) лежит мяч. Задача команды при помощи палок достать мяч через верхнее отверстие клетки. В случае касания мяча клетки команда выполняет задание с начала.

Игровой метод, используемый в технологии командообразования, является эффективным методом воспитания физических качеств, предусматривающий 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.

Технология командообразования, реализуемая на занятиях по физической культуре со студентами непрофильных специальностей представляет собой четыре комплекса упражнений («Упражнения тимбилдинга», «Веревоочный курс», «Игровой тимбилдинг», «Соревновательный тимбилдинг») включающие 45 командообразующих заданий, подобранных в определенном порядке и позволяющих компоновать их в мини-комплексы исходя из целей и задач конкретного занятия (развитие умений и навыков, физических качеств).

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 упражнений и выполняются в основной части учебного занятия в течение 15-20 минут. В каждом мини-комплексе наши упражнения дают возможность взаимодействовать всем членам команды, самостоятельно выбирать пути решения поставленной задачи, приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

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.

Технология командообразования играет позитивную роль в укреплении здоровья, развитии физических качеств; 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.

Технология командообразования будет полезна в работе преподавателей физической культуры, для социальных работников и преподавателей учебных заведений (школ, лицеев, колледжей, вузов), а также работников организаций, осуществляющих досуг молодежи и населения среднего возраста.

Список использованных источников

1. Раимбекова, Г. К. Современные инновационные технологии в школьном образовании / Г.К. Раимбекова // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VIII междунар. науч. конф., Краснодар, 3 фев. 2016 / Краснодар: Новация. – 2016. – С.179–183.
2. Сагдиева, И. Т. Инновационная деятельность в образовательной организации: региональный опыт / И.Т. Сагдиева // Инновации в образовании. – 2016. – № 2. – С. 70–79.
3. Бледнова, В.Н. Интерактивные технологии формирования компетенций средствами физической культуры / В.Н. Бледнова, В.В. Трунин, Б.А. Михайлов // Труды СПбГУКиИ : сб. науч. ст. / СПбГИК. – СПб, 2013. – С 449-451.
4. Исхакова, М. Г. Тимбилдинг: раскрытие ресурсов организации и личности / М.Г.Исхакова. – СПб.: Речь, 2010. – 256с.
5. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды: Учебное пособие / Грецов А.Г. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.

6. Марчук, С.А. Спортивно-игровой метод в психофизической подготовке студентов железнодорожного вуза / С.А. Марчук // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С 250.
7. Савинов, Д.В. Веревошный Курс: от простого к сложному. Эффективные инструменты работы с персоналом / Д.В. Савинов [и др.]. – Киев : Факт, 2007. – 176с.

УДК 378

Евтропкина Дина Сергеевна,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Петрозаводский государственный университет
г. Петрозаводск, РФ

**ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСА ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ЭЛЕКТИВНОГО
НАПРАВЛЕНИЯ «ФИТНЕС» (ОПЫТ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА)**

Аннотация: В 2016-2017 в Петрозаводском Государственном Университете (ПетрГУ) была внедрена система организации учебного процесса по физическому воспитанию по элективным направлениям с учетом требований ФГОС ВО 3+. Предварительное анкетирование студентов 1 курса позволило определиться с предпочтениями обучающихся. Одним из популярных направлений студентами была выбрана элективная дисциплина «Фитнес» [3, с. 140]. В процессе работы по улучшению качества преподавания дисциплины, с использованием нестандартных и новых видов фитнес технологий, использовались данные результаты исследования показателей функциональных проб дыхательной и сердечно-сосудистой систем для повышения функционального состояния организма студенток. Результатом исследования стал анализ влияния занятий на функциональное состояние организма студенток 1 курса вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт» элективной направленности «Фитнес». Анализу проведенных функциональных проб занимающихся осознанно выбранным направлением электива «Фитнес» и посвящена данная статья.

Ключевые слова: ФГОС, учебный процесс, элективное направление, элективная дисциплина, фитнес, физическая культура, физическое воспитание, студенты, функциональные пробы, функциональное состояние, ПетрГУ.

Evtropkova Dina Sergeevna, The assessment of the functional state of the first-year students of the department of “physical education and sport” with the elective course “fitness” (the PSU experience) Senior Lecturer, Department of Physical Education, Petrozavodsk State University

Annotation: in 2016-2017 in Petrozavodsk State University (PSU) a new organisational system of the educational process of the physical education of the elective courses considering the Federative State Educational requirements “VO 3+” was introduced. Preliminary questionnaire helped to decide upon the preferences of the first-year students. “Fitness” as an elective discipline was chosen as the most popular one. During the process of working on the discipline teaching improvement with the use of new types of fitness technologies, for the development of the first-year