



Материалы
Международной
научно-практической
конференции

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ

Чебоксары - 2021

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улутбека

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы Международной научно-практической
конференции**

г. Чебоксары, 25 марта 2021 г.

Чебоксары
2021

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.И. Волкова – канд. мед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.Э. Набиев – канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

А43 Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 марта 2021 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2021. – 542 с.

Редакционная коллегия

Л.М. Корнилова, канд. экон. наук, доцент, проректор по учебной и научной работе ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Н.В. Алтынова, канд. биол. наук, доцент, ученый секретарь ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.К. Таланцева, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

А.И. Платунов, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 25 марта 2021 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2021
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2021
© Коллектив авторов, 2021

has a beneficial effect on the establishment and development of all functions of the central nervous system. Without movement, mental activity is hampered. Therefore, schoolchildren who are constantly involved in physical education and sports, as a rule, do better in general education subjects.

Joint activities bring the following positive results:

- arouse parents' interest in the level of "motor maturity" of children and contribute to the development of motor skills in children in accordance with their age and abilities;
- deepen the relationship between parents and children;
- provide the opportunity to exercise in a short period of time not only for the child, but also for the adult: the parent shows the child certain exercises and performs most of them with him;
- allow to usefully spend the free time that the mother or father devotes to the child, serve to mutual enrichment, contribute to the all-round development of the child.

Thus, the success of the adaptation of young people at the initial stage depends on the attitude of parents to the child's playing sports. It was found that exactingness in combination with social support is the basis of a positive attitude of parents. This helps those who go in for physical culture and sports to cope with the "deception of expectations", to master the basics of the technique of the sport and to overcome the difficulties of the first competitions, successfully resolve the crisis of the beginning of sports specialization.

References

1. Law of the Republic of Uzbekistan dated January 14, 1992 N 513-XII "On physical culture and sports" (New edition, approved by the Law of the Republic of Uzbekistan dated September 04, 2015 N ZRU-394).
2. Pyanzina, N.N. Formation of the need for physical culture among students of the Chuvash State University named after I.N. Ulyanova / N.N. Pyanzina, O. G. Digueva // Actual problems of physical culture, sport and health: ways of their implementation: materials of scientific-practical. conf. (Cheboksary, October 25, 2016) - Cheboksary: Chuvash Publishing House. University, 2017. - Pp. 26–33.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Домбровский В.И., канд. пед. наук, доц.

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

Краткая аннотация. В статье рассматривается один из методов привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, укрепления здоровья и повышения уровня физических показателей.

Ключевые слова: мотивация, физическая подготовленность, физические упражнения, тестирование.

THE INFLUENCE OF THE METHODOLOGY OF FORMATION OF MOTIVATION FOR SELF- PHYSICAL-EXERCISE ON THE INDICATORS OF STUDENTS' PHYSICAL READINESS

Dombrovsky V.I., cand. of pedag. science, associate prof.

Brest State A.S. Pushkin University, Brest, Belarus

Brief abstract. The article examines one of the methods of attracting students to independent physical education, health promotion and increase in the level of physical indicators.

Key words: motivation, physical fitness, physical exercises, testing.

Педагогический эксперимент был организован в естественных условиях занятий «Физической культурой» и проводился с целью обоснования эффективности методики, направленной на формирование мотивации у студентов непрофильных специальностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которая повышает образовательный уровень студентов в вопросах физического воспитания и содержит в себе: выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (пола, состояния здоровья, массы тела, возраста, профессиональной деятельности, перенесенных заболеваний и т.д.), определение уровня физического развития (роста, веса тела, ЧСС, частоты дыхания, окружности грудной клетки) и физической подготовленности (по 12-ти минутному тесту по МПК), контроль и самоконтроль на занятиях (по самочувствию, сну, ЧСС, ортостатической пробе, пробе Руфье), программирование нагрузки (навыки выбора оптимальной программы занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности, разработка индивидуальных программ), выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий в спортивном зале, на воздухе, по методике занятий – проведение подготовительной части занятия, основной, заключительной, по технике безопасности – правильный выбор формы одежды, соблюдение правил техники безопасности) [1, с. 125].

При анализе литературных источников было выявлено, что занимаются самостоятельно физическими упражнениями студенты, которые достаточно образованы в вопросах физической культуры [2]. В

связи с этим на каждом занятии в экспериментальной группе отводилось 10–15 минут времени для обучения необходимым знаниям, навыкам и практическим умениям с целью повышения уровня мотивации.

Параллельно с формированием мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями исследовался уровень физической подготовленности студентов 2 курса факультета иностранных языков. Эксперимент проходил на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Тестирование проводилось в парке «1 Мая» (г. Брест) среди студентов дневной формы получения образования в период 2019/2020 учебного года. Возраст обследуемых 18–19 лет. Дата проведения – 15 октября 2019 года.

Педагогическое тестирование включает в себя комплекс контрольных упражнений, позволяющих выявить уровень развития физических качеств (бег на 1000 м, бег на 100 м, отжимания, гибкость, подтягивания в висе). В эксперименте принимали участие 20 девушек факультета иностранных языков, 10 девушек было в контрольной группе и 10 девушек – в экспериментальной. Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам. При этом рассчитывалось среднее арифметическое (\bar{X}), среднеквадратичное отклонение (σ), ошибка среднего арифметического (m). Данные, характеризующие показатели физической подготовленности студентов, представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Средние показатели контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ
Бег на 1000 м	4,48	$\pm 0,06$	0,21	4,5	$\pm 0,07$	0,21
Бег на 100 м	17,86	$\pm 0,38$	1,2	18,01	$\pm 0,44$	1,4
Отжимания	14,0	$\pm 0,63$	2,0	14,3	$\pm 0,7$	2,21
Подтягивания в висе	15,2	$\pm 0,92$	2,9	15,1	$\pm 1,04$	3,28
Гибкость	12,5	$\pm 0,92$	2,9	12,2	$\pm 0,55$	1,75

Изучение показателей физического качества – общей выносливости осуществлялось в тестовом задании «Бег на 1000 метров». Сравнительный анализ позволил выявить то, что средний показатель у контрольной и экспериментальной групп варьирует от $4,48 \pm 0,06$ до $4,5 \pm 0,07$. Это доказывает, что отличия не достоверны, контрольная и экспериментальная группа находятся приблизительно на одном уровне.

Изучение показателей физического качества быстроты осуществлялось в тестовом задании «Бег на 100 метров». В исходном испытании средний показатель у контрольной и экспериментальной групп

равен $17,86 \pm 0,38$ и $18,01 \pm 0,44$. Статистически достоверного отличия нет, это говорит о том, что уровень подготовленности в данном тесте находится приблизительно на одинаковом уровне.

Изучение показателей физического качества – силовой выносливости представлены тестовыми заданиями «отжимания» и «подтягивания в висе».

Сравнение результатов контрольных испытаний в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выявило, что средний показатель варьирует от $14 \pm 0,63$ до $14,3 \pm 0,7$. Отличия в показателях недостоверны, это доказывает, что группы находятся на приблизительно одном уровне.

Рассматривая исходные показатели в тесте «Подтягивания в висе» у студентов, можно отметить недостоверные отличия у контрольной и экспериментальной группы $15,2 \pm 0,92$ и $15,1 \pm 1,04$.

Изучение показателей физического качества – гибкость осуществлялось в тестовом задании «наклон вперед из положения стоя». Сравнительный анализ позволил выявить, что средний показатель у контрольной и экспериментальной варьирует от $12,5 \pm 0,92$ до $12,2 \pm 0,55$. Это говорит о том, что отличия недостоверны и группы находятся приблизительно на одном уровне.

Анализируя полученные показатели студентов второго курса факультета иностранных языков контрольной и экспериментальной групп в начале нашего эксперимента, можно констатировать, что они имеют незначительные отличия между собой в показателях и находятся примерно на одинаковом уровне физической подготовленности.

Заключительное тестирование проводилось 14 апреля 2020 г., в Парке 1 Мая (г. Брест). Педагогическое тестирование включало в себя комплекс контрольных упражнений, позволяющих выявить уровень развития физических качеств (бег на 1000 м, бег на 100 м, отжимания, подтягивания в висе и наклон вперед из положения стоя).

Данные, характеризующие показатели физической подготовленности, представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Средние показатели контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ
Бег на 1000 м	4,45	$\pm 0,03$	0,09	4,35	$\pm 0,02$	0,07
Бег на 100 м	18,11	$\pm 0,23$	0,73	17,23	$\pm 0,31$	0,97
Отжимания	14,0	$\pm 0,7$	2,2	18,1	$\pm 1,05$	3,31
Подтягивания в висе	15,4	$\pm 0,86$	2,72	18,1	$\pm 1,29$	4,07
Гибкость	12,4	$\pm 0,77$	2,4	15,6	$\pm 0,76$	2,41

Если показатели контрольной группы остались на низком уровне, то показатели экспериментальной достигли среднего уровня.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в «беге на 1000 м.» у экспериментальной группы результаты выше. Средние значения составили – $4,35 \pm 0,02$, у контрольной группы результаты равны – $4,45 \pm 0,03$.

При оценке показателей быстроты в тесте «бег на 100 м.» среднее значение показателей у экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы – $17,23 \pm 0,31$ и $18,11 \pm 0,23$. Значимая достоверность не наблюдалась в изменении среднего значения показателей у экспериментальной и контрольной групп.

В тесте на силовую выносливость (отжимания) при сравнении средних показателей, у студентов контрольной группы не наблюдалось никаких изменений – $14 \pm 0,7$, однако у студентов экспериментальной группы есть достоверные изменения – $18,1 \pm 1,05$, данные показатели свидетельствуют о том, что у экспериментальной группы уровень развития в данном тесте выше.

Анализируя конечные показатели в тестовом задании в «подтягиваниях в висе» среднее значение показателей силовых качеств у контрольной группы практически не изменились – $15,4 \pm 0,86$. При сравнении результатов у студентов экспериментальной группы изменения равны $18,1 \pm 1,29$.

Диапазон средних значений в оценке показателей гибкости в тестовом задании «наклон вперед в положении стоя» у экспериментальной группы достоверно выше, чем у контрольной и составляет $15,6 \pm 0,76$ и $12,4 \pm 0,77$ соответственно.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что к концу эксперимента уровень физической подготовленности у студентов экспериментальной группы выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, анализ средних показателей физической подготовленности студентов 2 курса, факультета иностранных языков позволил выявить динамику роста у экспериментальной группы и отсутствие явных изменений у контрольной группы. Следовательно, методика формирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями оказывает значимое влияние на физическую подготовленность студентов.

Список литературы / References

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. СПб: Питер, 2000. – 508 с.
2. Садовников, Е.С. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мышледеятельности в системе заботы о себе / Е. С. Садовников, В. Н. Гуляихин, О. Е. Андрющенко // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 154–159.