

**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

развитии, в улучшении и поддержании своего здоровья у школьников в контрольной группе не наблюдалось. К тому же, адаптация пятиклассников контрольной группы к новому порядку школьной жизнедеятельности проходила более тяжело.

Адаптационный показатель в основной группе достоверно улучшился с $6,92 \pm 0,38$ баллов до $8,83 \pm 0,21$ баллов, или на 27,6%.

Это свидетельствует о принципиальном изменении отношения подростков основной группы к физической культуре и спорту, к своему здоровью. Адаптация детей к условиям функционирования в пятом классе проходила гораздо мягче: правильно спланированная комплексная оздоровительная деятельность по физической культуре и спорту психологически и физически облегчают переход подростков из младшей школы в условия средней школы. Разработанная в ходе исследования модель физкультурно-оздоровительной работы с пятиклассниками доказала свою эффективность: все исследуемые показатели подростков основной группы опережали показатели контрольной группы. Особенно заметное улучшение параметров в основной группе наблюдалось при исследовании функционального состояния систем организма, а также психофизической адаптации подростков к условиям средней школы и отношению к физической культуре и собственному здоровью. Таким образом, указанная модель физкультурно-оздоровительной деятельности может быть рекомендована для практического использования в общеобразовательных школах.

Список использованных источников

1. Вахрушева, И.Г. Путь к успеху [Текст]: пособие по работе с родителями для школы / И.Г. Вахрушева, Л.Ф. Блинова // под общ. ред. И.Г. Вахрушевой. – Казань: 2008. – 67с

2. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе [Текст] (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2012. – 270 с.

3. Гужаловский, А.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы [Текст] / А.А.Гужаловский, С.Д.Батченко // Физич. культура и здоровье. – 1998. – №3. – С. 97-114.

4. Нежкина, Н. Охраняем здоровье ученика и учителя [Текст] / Н. Нежкина, Н. Смирнова, М. Майорова. – М. «Народное образование», 2018. – 254 с.

УДК 378.016:796-057.87

Демчук Татьяна Сергеевна,
заведующий кафедрой физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Сулейманова Марина Иосифовна
старший преподаватель, Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗЕ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье представлен опыт работы кафедры физической культуры по совершенствованию студенческого спорта в вузе.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт.

Demchuk Tatiana Sergeevna, Head of the Department of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Educational institution "Brest State University named after A.S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. Suleymanova Marina Iosifovna senior lecturer, Educational institution "Brest State University named after A.S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. Student sport at the university: development trends

Annotation. The article present the experience of the Department of Physical Culture to improve student sports at the university.

Key words: physical education, student sports.

Введение. Современный этап становления спортивного движения среди студенческой молодежи характеризуется повышенным вниманием государства к студенческому спорту. Его значимость в настоящее время закреплена на уровне различных законодательных документов.

Основная часть. Одним из основополагающих документов развития студенческого спорта в нашей стране является «Программа развития студенческого спорта в РБ на 2021-2024 годы», на основании которой разработана университетская программа [1].

Основным и приоритетным направлением в развитии студенческого спорта выступает развитие массового студенческого спорта, где основными задачами является: совершенствование физических качеств и двигательных возможностей студенческой молодежи; укрепление здоровья; повышение общей и профессиональной работоспособности; достижение физического совершенства и др.

Студенческий спорт на кафедре развивается по следующим основным направлениям: учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура», в том числе занятия в спортивных учебных отделениях основной медицинской группы; спортивные соревнования, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Студенческий спорт высших достижений направлен на развитие профессионального студенческого спорта и заключается в обеспечении необходимых условий для учебно-тренировочного процесса в вузе и успешного выступления студентов на соревнованиях различного уровня.

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения образования осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией в основном на первых-третьих курсах (кроме выпускных) в объеме четырех учебных часов в учебную неделю [2]. Образовательный процесс по физическому воспитанию на кафедре физической культуре осуществляет 21 преподаватель кафедры, из них 4 человека имеют ученые степени или звания (1 профессор, 3 доцента), 7 старших преподавателя и 10 преподавателей.

Важным направлением в реализации Программы студенческого спорта является обеспечение обязательного медицинского контроля за состоянием здоровья обучающихся, которое проводится отделом организации охраны здоровья университета. Результаты ежегодного медицинского обследования позволяет констатировать следующее: из года в год наблюдается тенденция уменьшение количества студентов основной медицинской группы и увеличение количества обучающихся в подготовительной и специальной медицинских группах. Так, по состоянию на октябрь 2022 года количество студентов дневной формы

получения образования, которые привлечены к регулярным занятиям физической культурой и спортом, составляет 1737 человек, что составляет 96% от общего количества студентов.

В связи с увеличением количества обучающихся подготовительного и специального учебного отделения особое внимание уделяется организации учебных занятий по физической культуре на основе оздоровительных технологий (аэробика, фитнес, дыхательная гимнастика, хатка-йога, стретчинг, бег, туризм, плавание), учитывающих их состояние здоровья, мотивы и интересы.

На кафедре физической культуры функционируют спортивные учебные отделения из числа студентов основной медицинской группы, имеющие спортивный разряд или звания по культивируемым видам спорта. Так, с 2017/2018 учебного года было открыто отделение «Чирлидинг», в 2018/2019 учебном году – «Многоборье» (легкая атлетика, плавание, стрельба из пневматической винтовки), в 2019/2020 – «Плавание» и в 2021/2022 году «Футбол».

Ежегодное выступление студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг» на республиканском уровне отмечено рядом дипломов. Спортсмены многоборцы достойно выступают на Республиканской Универсиаде и входят в 7 сильнейших вузов страны. Функционирование и открытие таких отделений являются основой для формирования сборных команд университета для участия в соревнованиях Республиканской универсиады, а также способствует успешному выступлению студентов непрофильных факультетов на соревнованиях различного уровня.

В целях улучшения качества физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися на факультетах в 2014 году была введена должность заместитель декана по физической культуре и спорту. Замдекана координирует взаимодействие между факультетом, спортивным клубом и кафедрой по основным направлениям: организация образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», контроль прохождения медицинского обследования студентов, проведение внеучебных форм организации массовой оздоровительной физической культуры и спорта. Одной из основных функций замдеканов заключается в формировании сборных команд факультета по различным видам спорта, обеспечение их участие в соревнованиях, в поиске и отборе способных и перспективных спортсменов для формирования сборных команд университета.

С целью включения обучающихся всех учебных отделений во внеучебную оздоровительную деятельность, кафедрой постоянно осуществляется поиск новых форм физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Кафедрой проводятся традиционные мероприятия, такие как: спортивный праздник «Дни спорта и здоровья»; «Силовое троеборье»; фестиваль «Старт поколений»; Кубок по футболу на призы ректора; первенство по волейболу среди мужских команд, посвященное памяти А.Д. Городника; первенство по волейболу среди женских команд, посвященное Дню 8 Марта; семейная спортландия «Папа, мама, я – спортивная семья»; спортивный праздник, посвященный Дню работника физической культуры и спорта; конкурс «Королева фитнеса»; спортландия «Первокурсник, вперед!»; открытый турнир по мини-футболу среди иностранных обучающихся и др. Так и новые: викторины «Олимпийское движение», «Спортивная мозгобойня», «Здоровый я – здоровая семья», квест «Спортивное путешествие», спортивное мероприятие «Игры нашего двора», мастер-класс по командообразованию «Мы – команда!», встречи-презентации по различным видам спорта «Начни с нуля – чтобы стать первым»,

физкультурно-оздоровительное мероприятие «Единый день плавания», спортивный конкурс «Танцуют все!» и др.

Представленные формы спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в первую очередь ориентированы на развитие массового студенческого спорта и в связи с этим, имеют свои особенности: включение несоревновательных форм двигательной активности, ориентированные в большей степени на отдых, развлечение, эмоциональную разгрузку; проведение соревнований, не связанных с проявлением сложных технико-тактических действий.

Важным аспектом совершенствования физкультурно-оздоровительной работы со студентами, в силу сложившихся эпидемиологических обстоятельств является отработка дистанционного формата проведения таких мероприятий: интернет-викторина «Культура здорового образа жизни», фотоконкурс (онлайн) «Мама. Папа, я – спортивная семья», on-line соревнования «Мой рекорд», веб-семинар «Прошлое ГТО и настоящее ГФОК РБ: исторические истоки, онлайн-турнир по шахматам», встречи-презентации по различным видам спорта «Начни с нуля – чтобы стать первым» и др.

Особое внимание в реализации Программы уделяется обеспечению выполнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [3; 4]. Отметим, что выполнение данного комплекса является основой в оценке уровня физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений [5; 6].

Заключение. Слаженное, заинтересованное взаимодействие кафедры физической культуры с кафедрами факультета физического воспитания и туризма, спортивным клубом, профсоюзной организацией работников университета, отделом воспитательной работы, профсоюзной организацией студентов позволяет совершенствовать систему физического воспитания в университете. Сегодня студенческий спорт рассматривается как важная составляющая не только в системе подготовки резерва для спорта высших достижений, но и гармонизация духовного и физического воспитания молодежи.

Особую актуальность для развития массового студенческого спорта данная проблема приобретает в условиях инклюзивного образования. При этом следует сказать, что действующая система физического воспитания в нашем учреждении пока недостаточно совершенна, особенно в вопросах организации инклюзивных физкультурных занятий.

Список использованных источников

1. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь в практику работы организаций : методические рекомендации [Текст] / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. – Минск : республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

2. Самойлюк, Т.А. Готовность студентов к выполнению Физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [Текст] / Т.А. Самойлюк // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалагія-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методыка : науч.-метод. журнал. – 2022. – № 1 (59). – С. 40–45.

3. Самойлюк, Т.А. Результативность методики повышения уровня физической подготовленности студенток к сдаче нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [Текст] / Т.А. Самойлюк // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна. Серыя 3. Філалогія, педагогіка, псіхалогія навукова-тэарэтычны часопіс. – 2022. – № 1. – С. 120–126.