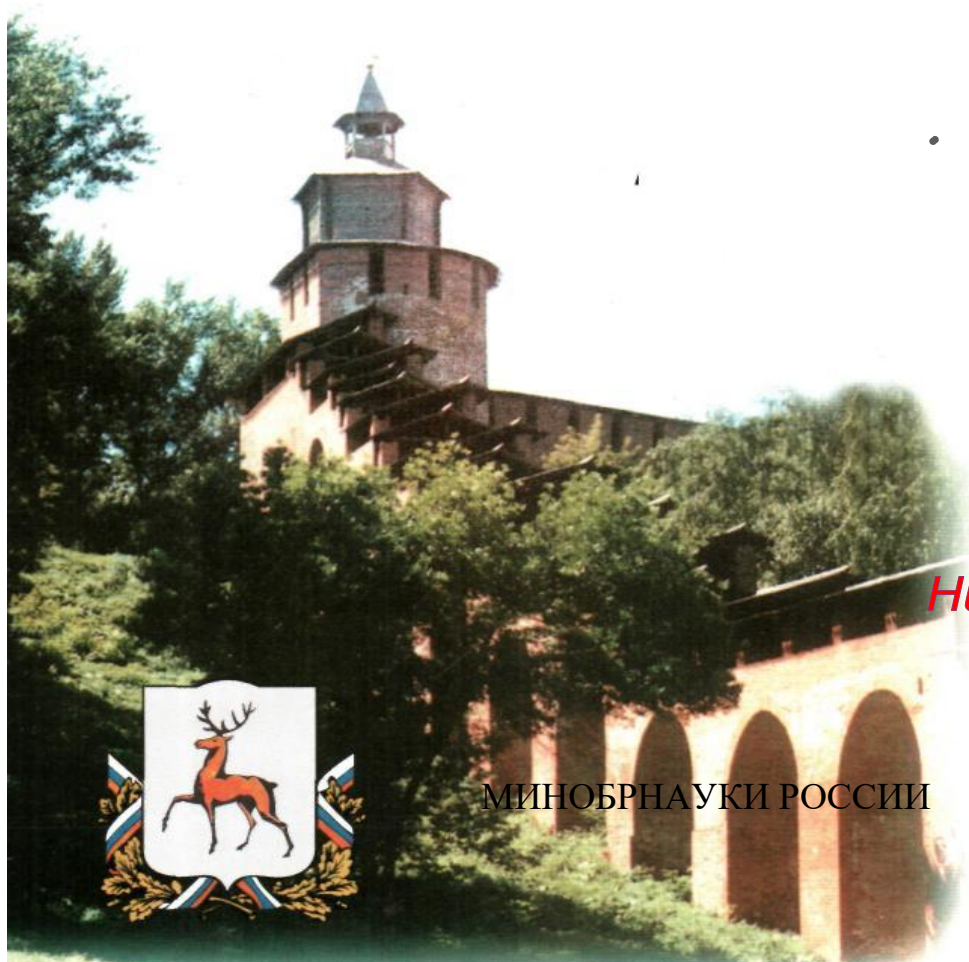


Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: проблемы, поиски, решения

*Материалы 14-й Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием*

26 ноября 2020 г.



*Нижний Новгород
2020*



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. Р. Е. АЛЕКСЕЕВА

Кафедра «Физическое воспитание»

**Организационно-содержательное обеспечение
физического воспитания студентов вуза:
проблемы, поиски, решения**

*Материалы 14-й Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием*

26 ноября 2020 года

Нижний Новгород
2020

УДК 37.037.1:378

ББК 75.1+74.58

О 641

В сборнике представлены материалы 14-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: проблемы, поиски, решения». Конференция посвящена проблемам научно-методического обеспечения физического воспитания студентов вуза в связи с реализацией требований болонских соглашений, научно-методического обеспечения занятий спортом студентов вуза, психолого-педагогическим аспектам физического воспитания и спортивной тренировки студентов вуза, врачебно-педагогическим аспектам обеспечения физического воспитания и спортивной тренировки студентов вуза, организационному обеспечению деятельности кафедр физического воспитания. Текст докладов печатается в редакции авторов.

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:

кандидат педагогических наук кафедры
«Физическое воспитание» НГТУ Е. В. Тарабарина

РЕДАКЦИОННАЯ КОМИССИЯ:

зав. кафедрой «Физическое воспитание» НГТУ В. В. Кононец,
кандидат биологических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание» НГТУ И. П. Должункова

УДК 37.037.1:378
ББК 75.1+74.58

© Нижегородский государственный технический
университет им. Р.Е. Алексеева, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
РАЗДЕЛ 1. Научно-методическое обеспечение физического воспитания студентов вуза в связи с реализацией требований бонских соглашений	9
Былушкина А. В., Краснова М. С. <i>Интеграция электронного обучения в элективный курс по физической культуре и спорту.</i>	9
Гришук В. А. <i>Психолого-педагогические аспекты обеспечения физического воспитания и спортивной тренировки студентов вуза.</i> ..	12
Кононец В. В. <i>Организация оптимального режима двигательной активности студентов вуза.</i>	17
Кутузова О. В., Кочурин С. С., Ларин А. А. <i>Реализация программ по фитнес-аэробике в вузе.</i>	20
Оринчук В. А., Фомичева Е. Н., Оринчук А. Н. <i>Результативность подготовки обучающихся к выполнению испытаний ВФСК ГТО.</i>	23
Паначев В. Д. <i>Анализ ценностного потенциала спортивной культуры в развитии личности студента</i>	28
Парфенов А. С. <i>Повышение эффективности физического воспитания студентов</i>	32
Тимошенкова Е. В., Венгура А. Л., Моисеенко В. С. <i>Содержание форм занятий, их классификация и направленность</i> ...*	39
РАЗДЕЛ 2. Научно-методическое обеспечение занятий спортом студентов вуза	44
Андропова Л. Н., Романова А. А., Комарова Е. Л. <i>Результаты физической подготовки студентов III курса НГТУ (девушки)</i>	44
Ковель С. Г., Боровский В. М. <i>Параметры физических нагрузок, на-</i>	

<i>правленных на развитие выносливости студентов, занимающихся бегом на средние дистанции</i>	48
Заика В. М., Короткин В. Д., Солодарь М. Н. <i>Проблема соревновательной надежности в тяжелой атлетике.</i>	52
Ковель С. Г., Коба Н. К., Бохуров Р. А. <i>Специальная силовая подготовка пловцов на этапе высших достижений.</i>	54
Кузнецов С. В., Волков А. Н. <i>О проблемах, сдерживающих развитие детско-юношеского и студенческого спорта в Нижегородской области</i>	57
Миюзов В. С., Пшеничный А. Ю. <i>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий НГТУ.</i>	61
Кузнецов С. В., Кутасин А. Н. <i>Спортивная сущность традиционных боевых искусств.</i>	64
Сызранов А. Н. <i>Влияние упражнений с отягощениями на функциональное состояние организма, история и некоторые рекомендации.</i>	67
Перцев А. К., Кузнецов С. В. <i>Из практики организации в Нижегородской Академии МВД России охраны труда и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.</i>	80
Траханов А. А., Сухов П. А. <i>Организация подготовки студентов сборной по волейболу в рамках учебно-тренировочного цикла.</i>	84
Тупицын В. П., Тупицын Е. В. <i>Значение саногенной рефлексии при занятиях боевыми искусствами.</i>	87
Храмова Т. В., Гвоздиков С. В. <i>Социализация современной молодежи через спортивную деятельность.</i>	92
Щуров А. А., Сухов П. А., Широкова М. А. <i>Применение информационных технологий в организации и контроле учебно – тренировочного процесса по спортивному ориентированию в вузе</i>	97
РАЗДЕЛ 3. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки студентов вуза	105

Волков А. Н., Кутасин А. Н. <i>Основы организации практических занятий по лыжной подготовке с обучающимися в образовательных организациях высшего образования.</i>	105
Евстигнеева О. В., Диденко Т. И. <i>Комплекс общеразвивающих упражнений в самостоятельных занятиях студентов НГТУ.</i>	109
Корепанов С. К., Короленко А. Г. <i>Физическая подготовка в спортивных играх.</i>	114
Коршунов С. Ю. <i>Круговая тренировка для студентов высших учебных заведений.</i>	119
Летнянчик А. М, Володеев Г. И. <i>Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.</i>	123
Моисеенко В. С., Кривчик Н. А., Гурман А. И. <i>Особенности воспитания выносливости и силовых способностей студентов на занятиях физической культурой.</i>	125
Петрова Л. В., Анфилова Н. А. <i>Методика развития гибкости студентов в процессе самостоятельных занятий.</i>	130
Романова А. А., Комарова Е. Л. <i>Использование скакалки в процессе обучения студентов технического вуза.</i>	134
Смирнов А. А., Зеленин Л. А., Оплетин А. А., Паначев В. Д., Скаковец И.С. <i>Критерии самосохранительного поведения.</i>	136
Сыманович П. Г., Боровок О. А., Ермилов В. В., Жак А. Д., Горбачева О. К. <i>Мониторинг физической подготовленности студентов.</i>	140
Тимошенкова Е. В., Венгура А. Л., Моисеенко В. С. <i>Основные двигательные качества и физические упражнения, направленные на их развитие.</i>	144
РАЗДЕЛ 4. Врачебно-педагогические аспекты обеспечения физического воспитания и спортивной тренировки студентов вуза	152

Борисенко И. Н., Лобанова Г. П., Маннапова Н. И. <i>Медицинские аспекты занятий видами спорта.</i>	152
Диденко Т. И., Евстигнеева О. В. <i>Двигательная активность как фактор укрепления и сохранения здоровья студентов.</i>	155
Должункова И. П. <i>Адаптационный потенциал студентов с ослабленным здоровьем.</i>	159
Лембриков А. Я., Оринчук В. А., Волкова Е. Н. <i>Использование скандинавской ходьбы в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.</i>	161
Летнянчик А. М, Голубев Е. М. <i>Понятие физической работоспособности и ее динамика в течение дня.</i>	164
Моисеенко В. С., Кривчик Н. А., Гурман А. И. <i>Плавание как средство лечебно-оздоровительной физической культуры.</i>	169
Савин Я. В. <i>Роль физических упражнений при артериальной гипертензии.</i>	173
Синицина Л. М., Сальникова Е. А. <i>Средства самооздоровления студентов.</i>	178
Тарабарина Е. В. <i>Рекомендации по содержательному обеспечению физического воспитания студентов специальной медицинской группы</i>	181
Тимошенкова Е. В., Моисеенко В. С., Гарбаль О. А.* <i>Основы контроля физической работоспособности у студентов на занятиях физической культурой.</i>	184
Усачёнок О. А., Кришталь С. А., Вечорко А. А. <i>Анализ функционального состояния и физического развития студентов ФГДЭ</i>	191

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная конференция является 14-й по счету. В течение этих лет авторы сборника обсуждали и предлагали различные решения по содержательному обеспечению данного сборника. Организаторы конференции не меняли ее название, поскольку проблемы, обозначенные в названии, всегда были, есть и будут. Организаторы конференции надеются на то, чтобы представленные материалы были интересными и практикоориентированными.

В материалах 14 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, проводимой кафедрой «Физическое воспитание» Нижегородского государственного технического университета им. Р. Е. Алексеева, представлены результаты исследований преподавателями кафедр физического воспитания вузов Российской Федерации, Белоруссии в связи с заявленной проблемой: «Организационно- содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: проблемы, поиски, решения».

В освещении проблемы выделено четыре направления. Первое – научно-методическое обеспечение физического воспитания студентов вуза в связи с реализацией требований болонских соглашений; второе – научно-методическое обеспечение занятий спортом студентов вуза; третье - психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки студентов вуза; четвертое – врачебно-педагогические аспекты обеспечения физического воспитания и спортивной тренировки студентов вуза.

В сборнике представлены материалы исследований около 80 авторов из разных регионов и городов Российской Федерации: г. Астрахань; г. Орел; г. Пермь; вузов Нижнего Новгорода: Нижегородский государственный университет им. Н.И Лобачевского – Национальный исследовательский университет; Нижегородский государственный технический университет им. Р. Е. Алексеева; Приволжский исследовательский медицинский университет; Нижегородский институт развития образования; Нижегородская Академия МВД России, Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Нижегородский институт управления - филиал РАНХиГС, Нижегородский институт развития образования, Московский технический университет связи и информа-

тики Волго-Вятский филиал. А также вузов Республики Беларусь: Белорусский национальный технический университет, Белорусский государственный университет физической культуры, Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова БГУ, Государственное учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки», УО "Минская государственная областная средняя школа-училище олимпийского резерва". Уровень постановки и решения проблем различен. Однако, все представленные материалы могут иметь значение, как с теоретической, так и с практической точек зрения. Редакционная коллегия в большинстве случаев оставила содержание тезисов в авторском исполнении.

В подготовке сборника приняла участие редакционная комиссия в составе зав. кафедрой «Физическое воспитание» Нижегородского государственного технического университета им. Р. Е. Алексеева Кононец Владимира Владимировича, кандидата биологических наук, доцента Должунковой Инны Петровны. Научный руководитель конференции - кандидат педагогических наук Тарабарина Екатерина Владимировна. Компьютерную верстку осуществляла ведущий инженер кафедры «Физическое воспитание» Нижегородского государственного технического университета им. Р. Е. Алексеева Шапёрова Татьяна Владимировна.

Возможные замечания по данной публикации просим направлять в адрес кафедры «Физическое воспитание» Нижегородского государственного технического университета им. Р. Е. Алексеева. Адрес – 603950, ГСП-41, г. Нижний Новгород, ул. Минина, 24, кафедра «Физическое воспитание» НГТУ. тел. 257 – 86 – 52; E-mail – fizvos@nntu.ru

ПРОБЛЕМА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Заика В. М., Короткин В. Д., Солодарь М. Н.

Государственное учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки», г. Минск, Республика Беларусь

Ведущим показателем соревновательной надежности тяжелоатлета является высокая результативность соревновательной деятельности, которую количественно можно определить, как отношение числа успешных попыток n к общему числу N выполненных попыток в данном движении: $H=n/N$. Все случаи снижения результативности в условиях соревнований следует рассматривать как отказы в работе, характеризующие ненадежную деятельность спортсмена. Следовательно, под соревновательной надежностью спортсмена-тяжелоатлета понимается безотказная, безошибочная деятельность в условиях соревнований.

Проблема соревновательной надежности чрезвычайно важна в тяжелоатлетических видах спорта, прежде всего в силу выраженности психологического фактора. Тяжелоатлетический спорт, характеризующийся работой динамического характера и значительным силовым напряжением, требует высокого уровня сформированности психологических механизмов регуляции двигательных операций, эмоциональной устойчивости, позволяющей спортсмену противостоять различным сбивающим факторам, регулировать свое психическое состояние. Каждое движение спортсмена-тяжелоатлета, рассматриваемое как творческий акт, решает конкретную, всегда новую по смыслу, задачу и является результатом комплекса механических, биологических и психологических процессов. Блокировка алгоритма необходимых действий при аффективной дезорганизации или торможение поведения – следствие неадекватной эмоциональной реакции на ситуацию и недостаточное знание способов ее преодоления.

Соревновательная деятельность связана с воздействием на спортсменов различных помех не только внешнего, но и внутреннего характера, но определяющими в конечном итоге будут субъективные факторы, так как внешние причины действуют только через внутренние условия. В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания (волевых качеств), умения сконцентрировать свои силы на выполнении упражнения. Преимущество в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых эмоциональная устойчивость находится на более высоком уровне. Спортсмен способный противостоять различным сбивающим факторам – помехам (эмоционально устойчивый), спокойно ожидает начало соревнования, умело регулируя свое состояние, а во время выступлений легко управляет своими действиями. Помехоустойчивость позволяет спортсмену полностью сконцентрироваться на выполнении спортивной задачи, не отвлекаясь на внешние и внутренние препятствия. Смысл эмоциональной устойчивости состоит в подавлении возникших вегетативных сдвигов и саморегуляции, направленной на сохранение целесообразного поведения. Таким образом, поиск выхода из экстремальных ситуаций соревновательного характера, наряду с профессиональными знаниями, требует от спортсмена эмоциональной устойчивости, выдержки, хладнокровия, собранности.

Изучение соревновательной надежности начинается с выяснения основных причин ненадежной деятельности спортсменов-тяжелоатлетов. Оценка уровня надежности должна проводиться на основе интеграции биомеханических, медико-биологических, психологических факторов. При этом вклад психологической составляющей в соревновательную надежность обычно имеет решающее значение. Выявление характера и причин неудачного выступления на основании опроса и педагогического наблюдения по определенной схеме с помощью психологического анализа позволяет выявить особенности переживаний спортсмена перед стартом, в ходе соревнований, перед попыткой, особенности психологической регуляции, уязвимые профессионально важные качества.

Для повышения результативности спортивной деятельности спортсмены-тяжелоатлеты должны обладать соревновательной надежностью, способствующей стабильному выполнению технико-тактических действий и умением управлять своим эмоциональным состоянием. Психолого-педагогическая подготовка спортсмена позволяет решить задачу формирования и совершенствования профессионально важных качеств, создания благоприятного психического состояния готовности спортсмена к соревнованиям, повышения уровня соревновательной надежности.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Ковель С. Г., Коба Н. К.*, Бохуров Р. А.**

Белорусский национальный технический университет,

г. Минск, Республика Беларусь

* УО "Минская государственная областная средняя школа-училище
олимпийского резерва", г. Минск, Республика Беларусь

**Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь

Достижение высоких спортивных результатов в плавании зависит от многочисленных факторов, однако основу составляют уровень развития силовой и функциональной подготовки, степень освоения техники способа плавания.

Силовые способности являются важнейшими физическими качествами пловца, тесно взаимосвязаны с развитием скорости плавания и специальной выносливости, составляют основу для создания мощности гребка и достижения высоких спортивных результатов.