

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Забайкальский государственный университет

*Посвящается 60-летию
факультета физической культуры и спорта
Забайкальского государственного университета*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВЫ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ

V Международная научно-практическая конференция

**31 октября 2019 г.
г. Чита**

Чита
ЗабГУ
2019

УДК 796(082)
ББК 75я431
ББК Ч5я431
Ф 505

Рекомендовано к изданию организационным комитетом
научно-практического мероприятия
Забайкальского государственного университета

Редакционная коллегия

Е. Г. Фоменко (отв. редактор), канд. биол. наук, зам. декана ФФКиС
по научной работе, доцент кафедры физического воспитания,
Забайкальский государственный университет

Е. И. Овчинникова, канд. пед. наук, зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания,
Забайкальский государственный университет

Ф 505 **Физическая культура и спорт – основы здоровой нации :**
материалы V Международной научно-практической конферен-
ции / Забайкальский государственный университет ; ответствен-
ный редактор Е. Г. Фоменко. – Чита : ЗабГУ, 2019. – 230 с.
ISBN 978-5-9293-2437-6

В сборнике представлены материалы исследовательского, методи-
ческого и практического характера, отражающие исторические, медико-
биологические аспекты физической культуры и спорта, теории и мето-
дики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физиче-
ской культуры.

Издание предназначено для работников в сфере физической куль-
туры и спорта.

УДК 796(082)
ББК 75я431
ББК Ч5я431

ISBN 978-5-9293-2437-6

© Забайкальский государственный
университет, 2019

Марина Викторовна Гаврилик,
ст. преподаватель,
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь

Создание физкультурно-спортивной среды как условие повышения эффективности физического воспитания студентов

В статье определено место физкультурно-спортивной среды в профессионально-образовательном и культурном пространстве вуза. Сформулированы функции физкультурно-спортивной среды в процессе комплексного педагогического воздействия её на личность. Выявлены основные условия формирования в вузе благоприятной физкультурно-спортивной среды.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурно-спортивная среда, физическая культура

Marina V. Haurylik,
Senior Lecturer,
Polesky State University,
Pinsk, Republic of Belarus

The Formation of a Physical Culture and Sports Environment as a Condition for Increasing The Effectiveness of Students' Natural Education

The role of physical culture and sports environment in educational space of the university was determined in the article. The functions of physical culture and sports environment as an important part of educational impact on personality were defined in the article. The fundamental terms of the formation of appropriate physical culture and sports environment were highlighted.

Keywords: physical education, physical culture and sports environment, physical culture

Высшие образовательные учреждения характеризуются наличием определённой обучающей среды, которая связана и взаимодействует с моделью образования в стране. Обучающая среда является важнейшим условием успешного развития образовательного процесса, так как основная жизнедеятельность студента протекает именно в вузовской среде [3].

Физическое воспитание в высшем учебном заведении – неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [2].

Поскольку формирование личности студента осуществляется в среде образовательного учреждения, то, по нашему мнению, наличие в нём качественной физкультурно-спортивной среды является необходимой составляющей общей социокультурной среды вуза и будет способствовать подготовке и воспитанию людей, обладающих достаточной психофизической готовностью к жизни в динамично изменяющемся мире [1]. Формирование и развитие физкультурно-спортивной среды в образовательном учреждении должно успешно способствовать процессу социализации – воздействию на человека окружающего его общества.

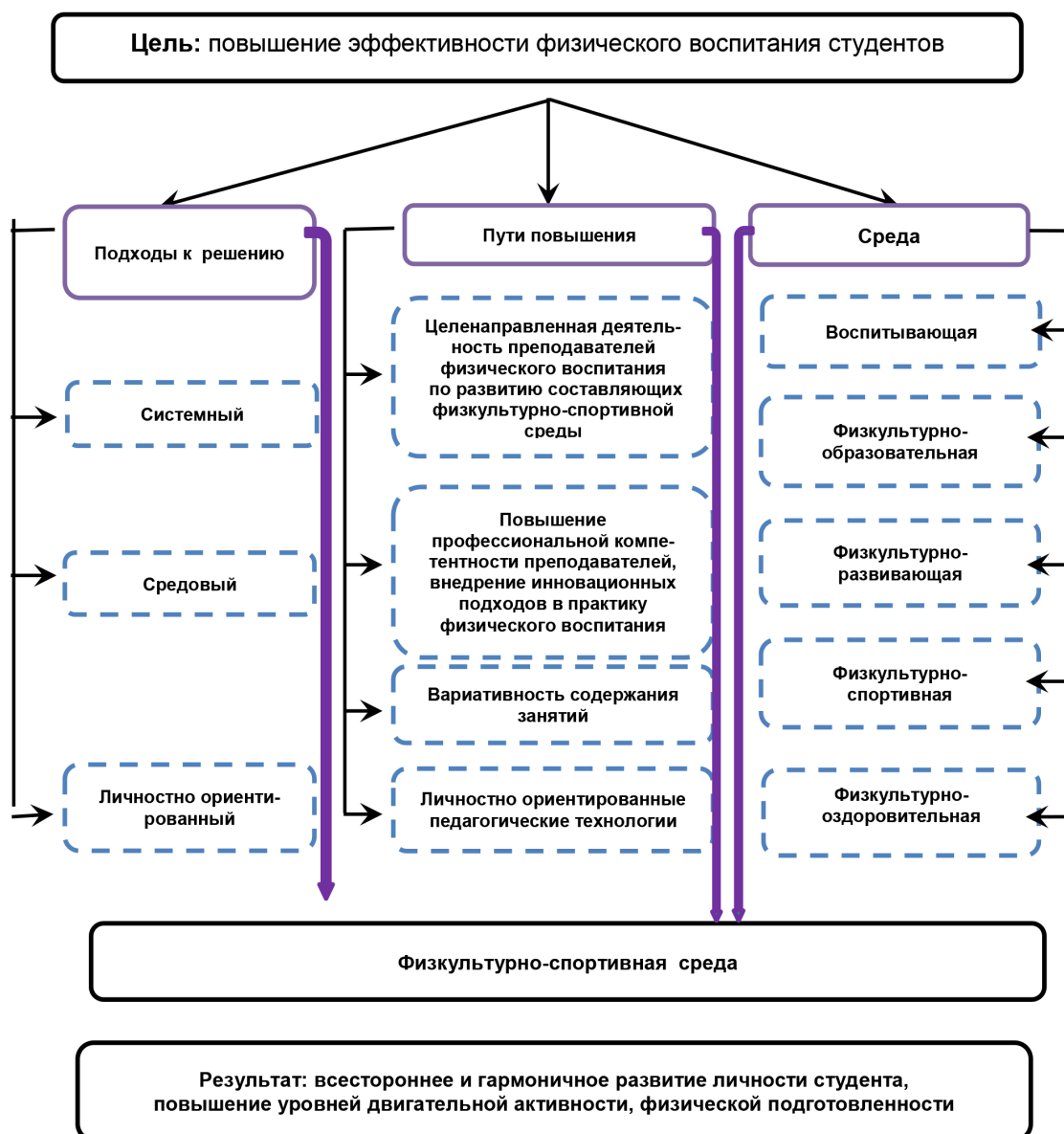
Среда вуза выступает связующим звеном между обществом и личностью. Физкультурно-спортивная среда функционирует как специфическая составляющая общей обучающей микросреды вуза, которая включает в себя относительно устойчивые, системные связи, деятельность и отношения, в

которых личность наделяется определённой ролью субъекта общественно значимой деятельности и обладает возможностями саморазвития.

Одним из направлений повышения эффективности физического воспитания студентов является формирование и развитие физкультурно-спортивной среды в образовательном учреждении, что должно успешно способствовать процессу социализации – воздействию на человека (студента или сотрудника вуза) окружающего его общества. Поскольку формирование личности студента осуществляется в среде образовательного учреждения, то наличие в нём качественной физкультурно-спортивной среды является необходимой составляющей общей социо-

культурной среды вуза. Это в свою очередь побудило разработать и даёт возможность представить концептуальную схему повышения эффективности физического воспитания студентов на основе организации физкультурно-спортивной среды.

Концептуальная схема отражает исследовательские подходы к решению изучаемой проблемы, пути повышения эффективности физического воспитания, необходимость учёта средовых факторов и ориентирует на представление физкультурно-спортивной среды как динамической целостности, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте, что отражено на рисунке.



Концептуальная схема физического воспитания на основе создания физкультурно-спортивной среды

В рамках предложенной концепции создание физкультурно-спортивной среды и организация процесса физического воспитания основаны на использовании возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре, а также рациональном использовании управляемой самостоятельной работы (планирование, организация и контроль); создали наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и включения студентов в самостоятельную двигательную деятельность.

Интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды конкретизируется через содержание физкультурно-спортивной деятельности, отражает результативность воспитательной физкультурно-спортивной деятельности.

Педагогическая сущность процесса взаимодействия физкультурно-спортивной среды и личности обучаемого заключалась в возможности комплексного воздействия на личность. Направленность этого воздействия реализовывалась в ряде функций среды: обучающей, воспитательной, формирующей, контролирующей,

Обучающая функция среды проявлялась в результате взаимодействия систем «преподаватель – студент» и «преподаватель – студенческий коллектив».

Формирующая функция данной среды выражалась в том, что обучаемый включался в систему объективных функциональных отношений и деятельности, способствующей активизации и развитию значимых личностных качеств и профессиональных компетенций.

Воспитательная функция физкультурно-образовательной среды реализовывалась в результате создания условий для воздействия на личность с целью формирования её мировоззренческих и духовно-нравственных ценностей, физической и общей культуры, понимания социальных обязанностей.

В основе контролирующей функции среды лежала методика оценивания студентов по физической культуре, определяемая факультетом здорового образа жизни. Разработан и внедрён «Дневник контроля управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»», что позволило дополнительно активизировать механизмы педагогического контроля и самоконтроля студентов.

Таким образом, в результате анализа характера и особенностей взаимодействия образовательной среды и личности можно сделать вывод, что основным педагогическим

условием перехода от жёсткой регламентации физического воспитания к самовыражению личности является создание в вузе благоприятной физкультурно-спортивной среды. Именно в процессе взаимодействия среды и личности создаются социально-педагогические условия для формирования у обучаемых профессиональных компетенций и повышения эффективности физического воспитания в целом.

Сущность формирования физкультурно-спортивной среды заключается в создании реальных условий для продуктивного взаимодействия вуза и социальной среды, представляющих собой единый учебно-воспитательный процесс.

Интеграция в то же время предполагает и дифференциацию на различных уровнях взаимодействия, которая способствует выравниванию воспитательных возможностей каждого студента, создаёт условия для формирования индивидуальной среды студента, обеспечивающей его успех в разнообразной физкультурно-спортивной деятельности.

С целью обоснования эффективности формирования интегрированной физкультурно-спортивной среды в Полесском государственном университете была проведена серия педагогических экспериментов. Так, на начальном этапе исследования (сентябрь 2017 г.) оценили уровень физической подготовленности студенток 1–3-х курсов факультета банковского дела, экономического и биотехнологического факультетов по показателям, предложенным в типовой программе по дисциплине «Физическая культура», а именно: шестиминутный бег, бег на 100 м, наклон из положения сидя, челночный бег 4 × 9, прыжок в длину с места. Далее были сформированы экспериментальная группа – ЭГ ($n = 124$) и контрольная группа – КГ ($n = 43$). На начальном этапе эксперимента существенных различий по уровню физической подготовленности студенток КГ и ЭГ ($p > 0,05$) не выявлено.

В ЭГ совершенствование учебного процесса на основе интегрированной физкультурно-спортивной среды предполагало планомерный переход от обязательных форм к физическому самосовершенствованию студентов. Для этого были внесены существенные изменения в организацию учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Так, согласно расписанию, занятия проходили два раза в неделю по два часа, но в ЭГ 75 % занятий реализуется в рамках вариативного компонента программы по физическому воспитанию как управляемая самостоятельная работа студентов. Студент в рамках

управляемой самостоятельной работы сам определяет вид двигательной активности, например: плавание или лёгкая атлетика, фитнес или катание на коньках, а может и волейбол и т. д. Кроме того, студентам предоставлена возможность индивидуального выбора времени занятий, например: студент пропустил занятие по причине болезни, после выздоровления он отработает пропущенное занятие в удобное для него время, что в свою очередь позволило существенно увеличить двигательную активность студентов за счёт минимизации количества пропущенных занятий.

Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоения студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

Важным направлением совершенствования физического воспитания студентов

явилось использование в структуре занятий популярных среди молодёжи видов спорта. Особую популярность среди молодёжи сегодня приобретают современные виды физической культуры и спорта (скандинавская ходьба, хоккей, паркур, бодибилдинг, пауэрлифтинг, аквафитнес, катание на коньках и др.).

Вариативность содержания и добровольно-альтернативный характер занятий, использование конструктивных и гуманистических методов организации взаимодействия субъектов физического воспитания сняли противоречие, характерное для традиционного образовательного процесса между содержанием дисциплины «Физическая культура» и директивными, унифицированными методами организации учебного процесса [1; 2].

Занятия в контрольной группе проводились по традиционной методике 2 раза в неделю по 2 часа. Результаты отражены в таблице.

Динамика показателей уровня физической подготовленности в ЭГ и КГ

Показатели	КГ (n=45)				ЭГ (n=124)			
	$\bar{x} \pm \sigma$ до	$\bar{x} \pm \sigma$ после	прирост, %	p	$\bar{x} \pm \sigma$ до	$\bar{x} \pm \sigma$ после	прирост, %	p
6-минутный бег	964±103,8	1005±123	4,3	>0,05	973±102	1140±54	17	<0,05
Поднимание туловища из полож. лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин	41±9,7	40±8,6	-2,4	>0,05	41±6,3	59±2,5	44	<0,05
Наклон сидя, см	14,5±8,6	13,7±7,1	-5,5	>0,05	11,3±5,5	19,8±5,5	75,2	<0,05
Прыжок в длину с места, см	165±15,2	165±15,6	0	>0,05	160±8	172±7,3	8	<0,05
Челночный бег 4×9 м, с	11,4±0,7	11,4±0,7	0	>0,05	11,3±0,7	10,4±0,4	8,5	<0,05
Бег 100 м, с	17,68±2,54	17,37±0,4	-0,54	>0,05	17,45±0,4	16,11±0,2	7,5	<0,05

На завершающем этапе педагогического эксперимента (апрель 2019 г.) была проведена повторная оценка уровня физической подготовленности в ЭГ и КГ.

Предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям, а также обеспечение доступной физкультурно-спортивной среды способствовали формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и повышало их заинтересованность к занятиям в целом.

Сравнительный анализ показал существенные преимущества физического воспитания на основе реализации концепции фи-

зического воспитания студентов, в русле чего организована физкультурно-спортивная среда. Преимущества доказаны достоверным изменением показателей физической подготовленности в ЭГ. Так, в ЭГ произошло существенное развитие скоростно-силовых качеств по показателям студенток в поднимании туловища, в прыжке в длину с места ($p < 0,05$); скоростных качеств по показателям в беге 100 м ($p < 0,05$); общей выносливости по показателю шестиминутного бега ($p < 0,05$); двигательного-координационных качеств по показателю челночного бега 4×9 м ($p < 0,05$); гибкости по показателю наклона из положения сидя ($p < 0,05$). В то же время в КГ не наблюдается достоверных различий ни по одному из показателей. В ЭГ темпы прироста показателей физической подготовленности значи-

тельно улучшились по всем показателям, тогда как в КГ отмечен незначительный прирост в шестиминутном беге и беге на 100 м, а по остальным показателям результаты ухудшились.

Следовательно, доказана эффективность физического воспитания на основе представленной концепции физического воспитания студентов, в русле которой сформирована физкультурно-спортивная среда. Такая среда обеспечивает создание условий

для формирования индивидуальной среды для каждого студента, способствуя его активному включению в физкультурно-спортивную деятельность, раскрывает творческий потенциал, удовлетворяет потребности в двигательной активности, создаёт условия для повышения физической подготовленности студента, а также является условием гармоничного развития студентов в современных социально-экономических реалиях изменения высшего образования.

Список литературы

1. Гаврилик М. В. Социально-педагогические условия удовлетворённости студентов физическим воспитанием // Вестник Могилёвского государственного университета им. А. А. Кулешова. 2019. № 1. С.40–46.
2. Гаврилик М. В. Улучшение здоровья учащейся молодёжи средствами оздоровительной физической культуры // Вестник спортивной науки. 2013. № 2. С. 46–49.
3. Колета В. А. Физическая культура в формировании личности студента. Минск: БГУ, 2004. 167 с.

Содержание

Секция «Теоретико-методологические основы физкультурного образования детей и взрослых»

Цзяо Личжи. Важность качества общечеловеческой культуры для гидов	5
Ли Сяофэн. Исследование факторов влияния и контрмер на эффективность реформы физического воспитания в колледже	9
Айгужинова Г. З., Айгужинов А. З., Темиргалиева С. Е. Роль физической культуры в системе социальной работы с населением	11
Аникеева В. В., Геберт В. К. Дифференцированный подход в совершенствовании физической подготовленности учащихся шестых классов	14
Березина М. А., Овчинникова Е. И. Определение уровня профессиональной успешности тренеров по фигурному катанию на коньках	20
Борисов В. В., Астафьев В. С. Особенности патриотического воспитания в подготовке специалистов физической культуры и спорта в образовательном пространстве Забайкальского края	23
Борисов В. В., Фетисов А. А. Психологические особенности подготовки к судейской деятельности юных футболистов	26
Гаврилик М. В. Создание физкультурно-спортивной среды как условие повышения эффективности физического воспитания студентов	29
Гаврилов Д. А. Приёмы и способы активизации работы обучающихся в процессе проведения семинарского занятия	33
Гильфанова Е. К., Шарова О. Ю. Исследование мотивационно-ценностного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой	35
Гуралев В. М., Фомин С. А., Шевченко А. Р. Эффективность различных методов функционального тренинга в практике физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России	39
Жукова Т. А., Матвеева С. П., Евдокимова Т. Ю. Фитнес-аэробика в системе физкультурного образования студентов вузов	42
Зайцева А. О. Социальная и психологическая адаптация курсантов образовательных организаций МВД России средствами физического воспитания	45
Зайчиков А. А. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста	49
Збагирский П. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студенческой молодёжи	53
Калинец П. П. Физическая культура в жизни студентов	56
Командик Т. Д., Сексенов В. А. Использование тренажёрных средств в совершенствовании физических качеств у студентов	59
Комарова А. В. Анализ тенденций развития спортивной науки согласно библиометрическим показателям	63
Красоткин Н. А., Геберт В. К. Исследование мотивационной направленности личности школьников 5–9-х классов, занимающихся футболом	67
Локтеева А. В., Родионов А. А. Спорт как средство профилактики девиантного поведения в подростковой среде	72
Наумов А. И., Шестаков В. Н. Применение балльно-рейтинговой системы оценки студентов по дисциплине «Физическая культура»	75
Овчинникова Е. И., Николенко Ю. Ф. Совершенствование процесса подготовки педагогических кадров в сфере физкультурного образования	78
Рудякова И. В., Прокофьева Л. К., Гафоров Ш. А. Повышение функциональной подготовленности студенток средствами фитнес-технологий гимнастической направленности	82
Сенова К. В., Геберт В. К., Фоменко Е. Г. Организация и методика адаптивного физического воспитания у студентов специального медицинского отделения с нарушениями осанки	86
Старченко В. Н. Пилотное исследование уровня сформированности профессиональных умений студентов факультета физической культуры	91
Стрелетова Е. В., Щербак Г. Д., Формирование спортивно-оздоровительной среды через занятия физической культурой и спортом	96
Струганов С. М. Положительное влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов высших учебных заведений	98
Фараджеева Н. А. Особенности воздействия физкультурно-оздоровительных занятий на состояние здоровья дошкольников Восточного Забайкалья	101
Фетисов А. А., Колькина Е. А. Здоровьесберегающие технологии в Забайкальском государственном университете	105
Шибеева А. А., Овчинникова Е. И. Урок физической культуры с оздоровительной направленностью: технологический аспект	108

**Секция «Особенности подготовки спортивного резерва: теория
и методика тренировочного процесса спортсменов различной квалификации»**

Аксенов М. О. Разработка системы поиска маркеров для спортивного отбора в силовых видах спорта	114
Белус А. А., Морозов А. А., Молчкова Н. Ю. Основные аспекты в формировании рациональной техники плавания	118
Бирюкова Л. А. Технология проведения занятий степ-аэробикой с оздоровительной направленностью	122
Бондаренко А. Е. Применение имитационных упражнений в подготовке юных бегунов на короткие дистанции	125
Бондаренко Е. К., Бондаренко А. Е. Биомеханика выполнения броска во флорболе	129
Бондаренко К. К. Биомеханическая структура ударных действий в карате	132
Волкова С. С., Бондаренко К. К. Биомеханическая оценка движения звеньев тела способом баттерфляй	136
Гаськов А. В., Цзэн Фаньчао. Возрастные аспекты многолетней подготовки бадминтонистов в Китае	139
Колотильщикова С. В., Поллачек В. В., Скрипниченко Е. В. Интегральная подготовка студентов в игровых видах спорта	145
Кольев Е. О., Айгужинова Г. З., Кожан А. Б. Психологическая подготовка футбольного арбитра	149
Мальцев Г. С., Козырева А. П. Методика повышения спортивной мотивации каратистов 16–17 лет	153
Митина О. В., Мажидова М. Психосемантический анализ представлений о стимулирующих веществах в спорте у спортсменов и тренеров	157
Полянский В. П., Диб Раша. Социально-педагогические условия становления женского спорта в Сирии	163
Слонич Е. А., Федорова М. Ю. Моделирование предсезонной подготовки баскетболистов спортивного клуба вуза с использованием комплекса «Омега-С»	168
Сыромятникова О. Г., Шокубаева К. Б. Средства специальной физической подготовки для акробатов 7–9 лет в прыжках на двойном минитрампе	171
Сычова В. А., Бондаренко К. К. Формирование техники ударных действий у юных волейболистов	175
Цвингер С. М., Микаэлян Е. А., Вусатюк Е. К. Комплексная оценка физического состояния спортсменов высших достижений по данным Регионального центра спортивной подготовки Забайкальского края	178
Яцюнь Чжан. Теоретические основы традиционной китайской медицины в гимнастике цигун	181

**Секция «Медико-биологические проблемы физической культуры
и спорта. Инновационные подходы в области оздоровительной
и адаптивной физической культуры»**

Бочкарникова Н. В., Новосёлова Г. А., Молчанова А. О. Физическая реабилитация больных лёгочными заболеваниями: опыт и перспективы развития	184
Бумарскова Н. Н., Никишкин В. А. Плавание в системе физической реабилитации и его роль	188
Варфоломеев А. Е., Перевалов Д. А., Мирошникова А. Н. Лечебная физическая культура как сопутствующий метод лечения соматоформной дисфункции вегетативной нервной системы ...	191
Высоцкая Т. А., Фефелова С. Г., Скалий А. Воздействие факторов среды обитания на физиологические показатели дыхательной системы	195
Дашиева Д. А. Модель адаптивного физического воспитания в восстановлении двигательных функций инвалидов-ампутантов	197
Ковальчук А. К., Клименко О. Е., Белова И. Ю. Построение системы формирования лидерских качеств будущих специалистов по адаптивной физической культуре	201
Мирошникова А. Н., Савватеев А. А., Эрдынеева А. Д. Педагогический контроль с нарушением сердечного ритма в системе физического воспитания студентов	208
Поддубный С. К. Адаптивное физическое воспитание в вузе	211
Селякин С. П., Паутов Э. С., Паутова О. В. Методические аспекты применения ходунков «Ардос» в реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом	214
Стасюк О. Н., Колькина Е. А., Левинцев А. П. Нормализация функционального состояния военнослужащих с гипертоническими состояниями средствами адаптивной физической культуры	217
Фефелова С. Г., Высоцкая Т. А. Особенности физиологических показателей сердечно-сосудистой системы в условиях воздействия факторов среды обитания	221
Фоменко Е. Г., Бочкарникова Н. В., Подлесский Н. Н. Оптимизация физического состояния студентов средствами атлетической гимнастики	224