

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Материалы
Всероссийской научно-методической конференции
с международным участием

Иркутск, 25 ноября 2022 г.



ISBN 978-5-9624-2116-2

Редакционная коллегия:

А. И. Вокин, канд. биол. наук, доц.
И. И. Плотникова, канд. пед. наук, доц.
С. Ф. Марчукова, канд. психол. наук

Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе : материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Иркутск, 25 ноября 2022 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; [редкол.: А. И. Вокин, И. И. Плотникова, С. Ф. Марчукова]. – Иркутск : Издательство ИГУ, 2023. – 1 электронный оптический диск (CD-ROM). – Заглавие с этикетки диска.

ISBN 978-5-9624-2116-2

Представлены методические, практические и исследовательские материалы, посвященные вопросам теории и практики развития физической культуры и спорта в вузе. В статьях отражены исследования отечественных и зарубежных авторов по внедрению инновационных технологий в педагогический и тренировочный процессы физической культуры и спорта, вопросы изучения мотивации студентов к здоровому образу жизни, психологических, морфофункциональных характеристик студентов, описаны технологии новых видов спорта.

Предназначено для руководителей спортивных организаций, тренеров, преподавателей образовательных учреждений различных уровней, учителей физической культуры, инструкторов физической и адаптивной физической культуры, студентов, магистрантов, аспирантов и лиц, интересующихся проблематикой и ведущих здоровый образ жизни.

Ответственность за точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»

664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1; тел. +7 (3952) 51-19-00
Издательство ИГУ, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124
тел. +7 (3952) 52-18-53; e-mail: izdat@lawinstitut.ru

Подписано к использованию 24.01.2023. Тираж 15 экз. Объем 3,28 Мб.

Тип компьютера, процессор, частота:	32-разрядный процессор, 1 ГГц или выше
Оперативная память (RAM):	256 МБ
Необходимо на винчестере:	320 МБ
Операционные системы:	ОС Microsoft® Windows® XP, 7, 8 или 8.1. ОС Mac OS X
Видеосистема:	Разрешение экрана 1024x768
Акустическая система:	Не требуется
Дополнительное оборудование:	Не требуется
Дополнительные программные средства:	Adobe Reader 6 или выше

УДК 796.562

Опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию

Студент А. Е. Москаленко

Старший преподаватель С. Ф. Марчукова

Старший преподаватель Д. А. Серебrennikov

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Обобщается личный опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, рассматриваются теоретические основы, даны практические рекомендации по освоению данного вида спорта.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, соревнования

Experience in Orienteering Competitions

Student A. E. Moskalenko

Senior Lecturer S. F. Marchukova

Senior Lecturer D. A. Serebrennikov

Irkutsk State University, Irkutsk

The article presents personal experience of participating in orienteering competitions, discusses the theoretical foundations, and gives practical recommendations for mastering this sport.

Keywords: orienteering, competitions.

В условиях все увеличивающейся виртуализации современного общества спортивное ориентирование, на наш взгляд, можно рекомендовать как технологию развития психических процессов: памяти, внимания, мышления, что чрезвычайно актуально для студентов. Поскольку спортивное ориентирование – это уникальный вид спорта, требующий как физической выносливости, так и логического мышления [1]. По своей уникальности не уступает современным диджитал-турнирам.

Суть спортивного ориентирования заключается в прохождении неизвестной дистанции (трассы) при наличии топографической карты и компаса через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения маршрута и набранных очков.

В спортивном ориентировании существуют различные форматы проведения соревнований. Они различаются между собой продолжительностью дистанции, скоростью передвижения и другими нюансами.

Виды проведения соревнований по данному виду спорта различны: ориентирование на маркированной трассе, по выбору, в заданном

направлении и др. По взаимодействию участников: индивидуальные, эстафетные, командные.

Мой опыт участия в традиционных соревнованиях по спортивно-му ориентированию в рамках вузовской спартакиады оказался удачным. Дистанция проходила вдоль лыжной базы университета. Участникам были выданы номера и электронные чипы (для отметки на КП). Стар участников т предусматривал начало движения по парам из разных команд. За несколько секунд до забега выдают карту, на которой отмечен старт, КП, ориентиры, финиш, а также порядок прохождения маршрута (КП обозначены цифрами).

Важно сразу же «привязать» карту к местности и отмечаться в нужной последовательности

Спортивное ориентирование развивает выносливость, принятие решений в условиях многозадачности, умение распределять свои силы, нестандартность мышления, и умение быстро находить выход из стрессовых ситуаций. Важно уметь ориентироваться по карте, пользоваться компасом и развивать интуицию.

Основные причины, по которым, к нашему сожалению, данный вид спорта не является лидирующем в настоящее время – банальные страхи и неуверенность в себе.

Нами был проведен небольшое исследование 24 студентов в учебной группе 2 курса гуманитарного профиля.

Вопрос 1: Знакомы ли вы со спортивным ориентированием? Большинство студентов, к нашему глубокому разочарованию, ответили отрицательно.



Рис. 1. Полученные ответы респондентов на 1-й вопрос

В вопросе «Что, на ваш взгляд, мешает людям заниматься спортивным ориентированием?» предлагались следующие варианты ответов (можно было выбрать несколько):



Рис. 2. Ответы респондентов на 2-й вопрос

- географический критинизм (блужу в 3 соснах);
- не знаю как устроен компас;
- физическая подготовка оставляет желать лучшего;
- плохая память;
- чаще использую навигатор, чем пользуюсь картой местности;
- бесполезное занятие.

Ответы распределились следующим образом (рис. 2)

Анализируя полученные результаты, на основе собственного опыта заметим, что любой из перечисленных навыков при желании можно натренировать. Все приходит с опытом. Как и в других видах спорта: чем больше практики, тем лучше результаты. Можно начинать с самых азов, которые предусматривают даже участие в соревнованиях не в качестве активного участника, а в качестве волонтеров, чтобы посмотреть со стороны и подробнее познакомиться с требованиями, предъявляемыми в спортивном ориентировании.

Страхи заблудиться, сойти с дистанции, получить травму и др. можно считать малообоснованными, поскольку обязательно осуществляется сопровождение.

Принимая участие в соревнованиях, я ощутила мощную поддержку как своей команды, так и организаторов, ответственность за результат всей группы.

В 2017 г. в Иркутской области было положено начало развитию студенческого спортивного ориентирования [2].

Резюмируя свой опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, рекомендую попробовать хоть раз всем студентам без исключения принять участие в подобных мероприятиях. Важен как процесс подготовки, так и сам результат. И все умения, навыки, которые формировались, применялись для решения направленных задач, безусловно, пригождаются в дальнейшей жизни.

Литература

1. Спортивное ориентирование: что это такое, правила и особенности. URL: <https://surviva.ru/orientirovanie/sportivnoe-orientirovanie-chto-eto-takoe-pravila-i-osobennosti><https://surviva.ru/orientirovanie/sportivnoe-orientirovanie-chto-eto-takoe-pravila-i-osobennosti>
2. Федерация спортивного ориентирования Иркутской области. URL: <https://fso-irk.ru/?page=6>

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Алдиабат И. М. И., Алдиабат Х. Т. А., Кудрявцев М. Д. Анализ эффективности управления деятельностью студенческих спортивных клубов Российской Федерации и Иордании	5
Алдиабат И. М. И., Алдиабат Х. Т. А., Кудрявцев М. Д. Проблемы организации деятельности студенческих спортивных клубов в высших учебных заведениях	9
Алдиабат Х. Т. А., Алдиабат И. М. И., Кудрявцев М. Д. Круговая тренировка для развития силовых способностей у футболистов	12
Алдиабат Х. Т. А., Алдиабат И. М. Ибрагим, Кудрявцев М. Д., Лепилина Т. В. Физическая подготовка студентов-футболистов на основе применения метода круговой тренировки	17
Алейник В. В., Матвеева И. С. Мотивационная составляющая как часть развития студенческого спорта	22
Александрович О. Ю., Горелик А. А., Зырянова К. М. Сравнение результатов физических испытаний студентов факультета бизнес-коммуникаций и информатики и Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций	25
Александрович О. Ю., Калашникова Р. В., Займудинова Д. Ф. Роль физической культуры в образовательных учреждениях	30
Александрович О. Ю., Константинов Р. В., Шишкина А. А. Физкультурное занятие как основная форма организованного обучения физическим упражнениям в школе	36
Бесхлебный В. А., Матвеева И. С. Использование 3Д-технологий в тренировочном процессе	41
Бонько Т. И., Ницина О. А., Богомолов Э. А. Развитие экономичности бега у студентов как фактора повышения спортивной результативности	45
Бонько Т. И., Ницина О. А., Буркова А. Н. Тенденции и проблемы развития студенческой лёгкой атлетики в вузах нефизкультурного профиля	50
Братцев И. С., Чебанова М. А., Колотыгина Д. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом	56
Грузенкин В. И., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Лепилина Т. В. Модернизация преподавания физической культуры в вузе	60
Ежов С. Ю., Чумак В. В., Захарова Л. В., Кудрявцев М. Д. Особенности занятий новым видом спорта «Бенчрест»	63
Колобов С. В., Храмовских Д. А., Марчукова С. Ф., Королев А. А. Аэротрубный вид спорта в Иркутской области	67
Кривов П. С., Еремеев Д. М., Доленко Н. В., Кудрявцев М. Д., Плотникова И. И. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве	63

Матвеев В. С., Давиденко И. В. Street Workout: история возникновения	73
Павлов А. Н. Соревнования по спортивному ориентированию как средство формирования профессионально важных качеств геолога.....	80
Павлов А. Н., Шелякин Е. А., Савин И. В. Спортизация физического воспитания в вузе на примере Юридического института Иркутского государственного университета	86
Пружинин К. Н., Пружинина М. В. Тенденции развития непрерывного профессионального физкультурного образования педагогических работников	92
Пурик А. А., Плотников Д. С. Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации	96
Слонимская Л. И., Еремчук В. Ю., Богатова И. И. Современная интерпретация метода круговой тренировки	102
Ташиян А. А., Медведь Т. О. Факторы развития выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России	110
Хашин В. Д., Муханов В. П., Кудрявцев М. Д. Определение здорового образа жизни и его роли в обеспечении здоровья студента	116
Ячменева А. О. Фитнес-аэробика как вариативная форма гимнастики в учебном процессе физического воспитания в школе	119

СЕКЦИЯ 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В ВУЗЕ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Дальбакова Е. Д., Марчукова С. Ф. Физические упражнения для профилактики сколиоза у студентов	125
Клименко А. А., Малай А. Е. Важность педагогического процесса с позиции проблем симметрии на этапах начального обучения видам единоборств	130
Клименко А. А., Пшеничная С. А. Симметрия – асимметрия с позиции латеральных предпочтений в спорте	135
Кузекевич В. Р., Русаков А. А. Программа профессиональной пробы для обучающихся выпускных классов «Определение склонности к профессии педагога в области физкультурно-спортивной деятельности»	139
Лыженкова Р. С. Современная молодежь и здоровый стиль жизни	146
Москаленко А. Е., Марчукова С. Ф., Серебренников Д. А. Опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	151
Плеханов А. С., Кудрявцев М. Д., Плотникова И. И., Галимова А. Г. Адаптивная и оздоровительная физическая культура	155
Распопова П. С., Худяков В. Б., Марчукова С. Ф. Индивидуально-типологические особенности спортсменов единоборств	159
Слонимская Л. И., Кулешова О. В., Плотникова И. И. Необходимость применения оздоровительных и рекреационных средств физического воспитания на элективных занятиях физической культурой в вузе	163
Фирсова Е. Н. Особенности адаптивного физического воспитания с детьми при задержке психического развития	168