



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сборник статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции с международным участием
обучающихся и молодых учёных

(25 апреля 2024 года, город Курск)



ФГБОУ ВО «КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методик физической культуры
Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сборник статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции с международным участием
обучающихся и молодых учёных

(25 апреля 2024 года, город Курск)

Курск, 2024

УДК 796
ББК 75.1
Ф 50

Ф50 Физическая культура и спорт в условиях современного образования: сб. материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием обучающихся и молодых учёных (Курск, 25 апреля 2024 г.) / отв. ред. А.В. Володин. – Курск: КГУ, 2024. – 172 с.

Сборник содержит материалы научно-практической конференции, которые отражают исследования студентов, магистрантов, аспирантов, учителей физической культуры и молодых учёных.

В материалах конференции обсуждаются проблемы физическое воспитание обучающихся на уровнях общего, среднего профессионального и высшего образования, аспекты подготовки спортивного резерва в условиях дополнительного образования.

Сборник представляет интерес для специалистов по физической культуре и спорту, а также для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура и спорт».

Все материалы поданы в авторской редакции и отображают персональную позицию участника конференции.

УДК 976

ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.Н. Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье проблемы резкого ухудшения общефизического здоровья граждан, включая детей, что объективно требует проведения мероприятий по направлению устремлений детей и подростков к своему физическому развитию и заботе о своем здоровье. Систематизированы научные данные, которые, по мнению автора, позволят вывести на новый уровень организацию досуга школьников и студентов, учитывая социальный и педагогический аспект. Создание условий для единства биологического и социального развития культуры личности средствами физической культуры лежит в плоскости ценностных ориентаций личности в социуме.

Процесс трансформации представлений о физической активности нуждается в активном участии ученых, которые создают теоретико-методологическое обоснование сущностных характеристик физической культуры и спорта. Продолжение учений И.М. Быховской в направлении «окультуривания» человека является актуальным направлением в контексте переосмысления понятий «тело» и «телесность».

Ключевые слова: «тело», «телесность», сфера физической культуры и спорта, здоровый образ жизни.

Abstract. This article deals with the problem of a sharp deterioration in the general physical health of citizens, including children, which objectively requires measures to guide the aspirations of children and adolescents towards their physical development and taking care of their health. Scientific data has been systematized, which, in the author's opinion, will make it possible to take the organization of leisure for schoolchildren and students to a new level, taking into account the social and pedagogical aspect. Creating conditions for the unity of the biological and social development of the individual's culture by means of physical culture lies in the plane of the value orientations of the individual in society.

The process of transforming ideas about physical activity requires the active participation of scientists who create a theoretical and methodological justification for the essential characteristics of physical culture and sports. Continuation of the teachings of I.M. Bykhovskaya in the direction of "cultivation" of a person is a relevant direction in the context of rethinking the concepts of "body" and "corporality".

Keywords: "body", "physicality", the sphere of physical culture and sports, healthy lifestyle.

Введение. Существует множество различных подходов к определению здорового образа жизни: философско-социологическое направление; психолого-педагогическое; медико-биологическое, однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепления здоровья.

В этой связи необходимо учитывать такие понятия как: *уровень жизни; уклад жизни; стиль жизни; качество жизни.*

В определении понятия здорового образа жизни также необходимо учитывать два отправных фактора — генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Тело человека создано

для физической активности, в нем свыше 600 скелетных мышц. Вместе со скелетом они образуют опорно-двигательный аппарат, который обеспечивает функционирование организма, при снижении физической нагрузки, особенно при полном покое, приводит к снижению его показателей, отдельные мышечные группы атрофируются.

В исследовании решались следующие задачи:

- проанализированы и обобщены теоретические подходы к социологическому изучению образа жизни и здорового образа жизни;
- уточнена социологическая сущность понятий «образ жизни», «здоровый образ жизни», «стиль и способ жизнедеятельности» и др.;
- выявлены факторы образа жизни, показатели и критерии здорового образа жизни;
- определена степень влияния различных факторов на здоровый образ жизни школьников и студентов, ключевые особенности;
- выявлены показатели отношения школьников и студентов к здоровому образу жизни.

Экспериментальная база учреждения образования г. Пинска, школа №10 и УО «Полесский государственный университет».

1 этап (2023). Изучение, литературных источников, нормативных документов и участие в организации физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Раскрытие историографии и современного состояния исследуемой проблемы. Определение исходных параметров исследования

2 этап (2024). Анализ работы учреждения образования по реализации физкультурно-оздоровительной работы. Разработка конкретных рекомендаций по физкультурно-оздоровительной работе. Систематизация и обобщение результатов исследования.

В ходе проведенных исследований выяснилось, что физкультурно-спортивной деятельностью учащиеся 8 классов занимались, от случая к случаю 30-35,0%; девушки 9-11 классов занимались 1-7% от общего времени; в 10-х классах постоянно занимались 34-39,0%. Совсем не занимались 20-25,0%, 65% посещали только уроки физической культуры.

Данные по внеклассной деятельности выглядели следующим образом: 35% школьников были привлечены к внеурочным формам занятий физическими упражнениями, совсем не занимались – 18,0%, от случая к случаю – 40-41,0%.

В контексте изучаемой проблемы заслуживает внимания опыт РФ, движение «Спарт» (изменение ценностных ориентаций школьников). «Спартианские» спортивные соревнования («Спартатлон»: демонстрация силы, гибкости, меткости и/или других физических качества). Спортивные соревнования в традиционных видах спорта с измененными правилами. «Эстетичные» спортивные соревнования под музыку. Соревнования, требующие высокой экологической культуры. Народные игры, способствующие сохранению и развитию самобытной национальной и народной культуры.

По мнению автора, 70% времени основной части занятия следует

уделять развитию физических качеств (40% - выносливость, 25-30% – на развитие других физических качеств, 25-30% – обучению технике физических упражнений).

Принимая во внимание специфику влияния определенных видов спорта на развитие двигательных и функциональных возможностей организма, необходимо перестраивать учебные планы, включая в занятие дополнительные комплексы соответствующих физических упражнений.

Существенно возрастает необходимость разработки инновационных методик, обеспечивающих общеприкладную и оздоровительно-тренировочную направленность (общая и специальная подготовка, коррекция физического развития и физической подготовленности, развитие мотивации и ценностных ориентаций) школьников и студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, где обоснование деятельностно-аксиологического подхода в контексте основных закономерностей развития личности и новой парадигмы многоуровневого образования позволяет реализовать инновационную педагогическую систему формирования телесного здоровья школьников и студентов.

Научное обоснование новых представлений о «теле» и «телесности» человека дают возможность анализировать сложившуюся ситуацию в самой методологии введения указанных понятий. Физическая культура и спорт функционируют в Новом суперобществе. Характер поведения населения, в том числе, и политической культуры, определяет меру социального контроля и, в конечном счете, уровень социального порядка.

Без учета динамических процессов, происходящих в образовании, как индикатора общества, невозможно добиться выполнения двойной функции: не только обеспечивать профессиональный уровень населения, но и активно утвердить среди различных групп населения рациональность как ценность современной культуры, развивать и совершенствовать интеллектуальные, физические способности личности, чтобы успешно действовать, хорошо жить в условиях современного общества.

Исследование сущностных характеристик физической культуры, прояснение их противоречивых и гармоничных взаимодействий позволит выявить эффективность будущих преобразований, в данном случае перенос передовых методик в практику физического воспитания уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях спортивной подготовки спортсменов.

На современном этапе процесс формирования здоровой нации для населения Республики Беларусь и России должен происходить в контексте постоянно меняющихся политических, социально-экономических преобразований, несомненно, в этом сложнейшем процессе масштабных преобразований нельзя недооценивать роль образовательной и научной парадигм.

Выводы. Одним из эффективных методов формирования здорового образа жизни у учащихся является пропагандистская работа.

В учреждении образования рекомендуется иметь следующие стенды с

физкультурно-спортивной информацией:

- план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- экран хода круглогодичной спартакиады учреждения образования; учебные нормативы и нормативы оценки уровня физической подготовленности действующих учебных программ;
- нормативы Республиканского смотра уровня физической подготовленности в рамках физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси»;
- требования физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества»; экран выполнения требований физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества»; рекорды учреждения образования;
- лучшие спортсмены учреждения образования;
- спортивная жизнь школы;
- спорт в республике и за рубежом.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Физическая подготовленность студентов высших учебных заведений характеризуется существенной неоднородностью и недостаточным, в целом, уровнем развития двигательных качеств, которое за период учебы в вузе от первого до 4 курса значительно снижается.

Список литературы

1. Буйко Т. Н. Методологический потенциал понятия телесности в исследованиях физической культуры и спорт: современная философия о человекосозидающей функции спорта / Т. Н. Буйко // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – Вып. 19. – С. 20–25.
2. Заколотная, Е. Е. Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: учеб.- метод. пособие / Е. Е. Заколотная. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2018. – 126 с.
3. Яковлев А.Н. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех = Здароўе для ўсіх = Health for all: научно-практический журнал. – 2016. – №2. – С. 40-45.

СОДЕРЖАНИЕ

**РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА
УРОВНЯХ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ 9**

Андросюк А.А., Соколова Т.М.

ИССЛЕДОВАНИЕ НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫХ МЕТОДОВ РЕЛАКСАЦИИ
КАК ЭФФЕКТИВНОГО СПОСОБА СНЯТИЯ СТРЕССА В
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ 9

Асеева Е.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК
ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ 13

Булыга В.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ФАКТОРОВ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К
РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ 17

Волкова А.В., Лунева М.Ю.

ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ) 23

Горбачева А.Ю., Воронцов Н.Д.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПОДРОСТКОВ НА
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА 28

Гринченко И.А., Потапенко В.С., Кривошлыков В.С.

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ КУРСКОЙ
ОБЛАСТИ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ
МАКРОЭКОНОМИЧЕСКИХ ТЕНДЕНЦИЙ 32

Илевахина О.Н.

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ
15-17 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» 40

Ишкова К.С.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ 45

Кожухова Д.Е. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	48
Косинов С.И., Володин А.В. К ПРОБЛЕМЕ КАТЕГОРЕАЛЬНОГО АППАРАТА ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	52
Кривошеев И.В. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ .	55
Кулабухова Е.А., Лунева М.Ю. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ (УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)	59
Липин С.В. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	63
Невар С.Ф. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ «REDCORD» В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ	67
Овсянников А.С. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	73
Полеев А.А., Рулева С.В. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	79
Потапенко В.С., Гринченко И.А., Киперман Я.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОДГОТОВКА ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО, В РАМКАХ ПРОЕКТА, ПОДДЕРЖАННОГО ФОНДОМ ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ «ОАЗИС»	83
Сарычев Р.Р., Соколова Т.М. ВЛИЯНИЕ ИНФОРМИРОВАНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	89

Сидоров А.С. ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	93
Сорокина Ю.А., Лебедев А.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ	97
Тимина Ю.В. АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-13 ЛЕТ МБОУ «СОШ №29» Г. ВЛАДИМИРА	99
Шестериков М.И. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	103
Шувалов П.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ-МОТИВАТОРА ДЛЯ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХОВ В СПОРТЕ И ЭКОНОМИИ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ	107
Яковлев А.Н., Йиндон Нью. ПОДГОТОВКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ БЕЛАРУСИ И КИТАЯ	110
Яковлев А.Н. ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	114
РАЗДЕЛ 2. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	118
Алексеенко Р.Н. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	118
Вашунин В.В., Чевычелов Д.А. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	122

Гапонов М.И. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБСОНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	125
Евдокимов И.С. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ	130
Ивашин М.Р., Рагулина К.Ю. ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ	134
Кашенко Л.С. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ С ДЦП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ	138
Кондратьева Д.А. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СПРИНТЕРОВ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	142
Лунев А.В., Демин И.В. ПРОГРАММА ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	149
Макарова Л.С. ТРУДНОСТИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	153
Макашев Ш.А., Рахметжанов А.С., Пойдунов А.А. О МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ИССЛЕДОВАНИЯ ИСТОРИИ СПОРТА	156
Небабин Ф.В., Нгуен К.З. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	160
Свекла О.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ФУТБОЛИСТОВ В ПОКОЕ И ОРТОСТАЗЕ В ЗАВСИСИМОСТИ ОТ ТИПА КРОВООБРАЩЕНИЯ	163

Скулкова К.В.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ 166

Сотникова А.Н.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЕВУШЕК (УРОВЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ) 169