

Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова  
Московский государственный строительный университет  
Российская академия естественных наук

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Сборник статей XV Международной научной конференции,  
посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова  
(Белгород, 16–17 апреля 2019 г.)*

Белгород      Москва      Харьков

2019

УДК 796  
ББК 75  
50

**Физическое** воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей  
Ф50 XV Междунар. науч. конф. (Белгород, 16–17 апр. 2019 г.). – Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2019. — 244с.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, физической реабилитации, рекреации и медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта. Представлены технологии формирования, восстановления и сохранения здоровья студентов, а также перспективные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения мастерства спортсменов.

Материалы сборника представляют теоретический и практический интерес для докторантов, аспирантов, магистров, тренеров, спортсменов, преподавателей, научных работников, студентов, учителей школ.

Данное издание публикуется в авторской редакции.

*Редакционная коллегия:*

Глаголев С.Н., д-р экон. наук, проф. (Белгород)  
Гридчин А.М., д-р техн. наук, проф. (Белгород)  
Евтушенко Е.И., д-р техн. наук, проф. (Белгород)  
Чинова Е.Н., д-р экон. наук, проф. (Белгород)  
Крамской С.И., канд. социол. наук, проф. – гл. редактор (Белгород)  
Ермаков С.С., д-р пед. наук, проф. (Харьков)  
Козина Ж.Л., д-р наук по физ. восп. и спорту, проф. (Харьков)  
Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц. - отв. редактор (Белгород)  
Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц. – отв. секретарь (Белгород)  
Карасев А.В., д-р пед. наук, проф. (Москва)  
Никишкин В.А., проф. (Москва)  
Кондаков В.Л., д-р пед. наук, проф. (Белгород)  
Козлов В.И., канд. пед. наук, проф. (Воронеж)  
Бумарскова Н.Н., канд. биол. наук, доц. (Москва)  
Волков В.К., канд. мед. наук, доц. (Воронеж)

**УДК 796  
ББК 75**

978-5-361-00602-1 © Белгородский государственный  
технологический университет  
им. В.Г.Шухова (БГТУ), 2019

## Содержание

<b>Люлина Е. С., Шакиржанов Т.А.</b> Эффективность использования системы «кроссфит» для общей физической подготовки в дзюдо.....	6
<b>Максимов Г.М., Панарин А.И.</b> Предварительная подготовка кикбоксёров к соревнованиям.....	11
<b>Мальков А.П.</b> Психологические аспекты подготовки чемпионов в спорте.....	15
<b>Мальков А.П.</b> Поведенческий аспект пользования гаджетами в современном обществе.....	20
<b>Маракушин А.И.</b> Двигательная активность студентов как средство укрепления здоровья.....	25
<b>Микаилов Ш.М., Хаметова Р.И.</b> Роль мотивационного компонента в психологической готовности студента к занятию физической культурой в техническом вузе.....	34
<b>Мишин О.И.</b> Учет психологических особенностей студентов при выборе физкультурно-спортивной деятельности.....	38
<b>Муханов Ю.В., Тарасенко А.А., Махмутов А.Р.</b> Использование современных информационных технологий в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	42
<b>Нефидов Ф. Л.</b> Гуманизация процесса физического воспитания.....	45
<b>Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Nikola Utvic</b> Приспособляемость к климатическим условиям студента-практиканта.....	48
<b>Норошкина Г.Н., Климова В.К., Каунова Т.С.</b> Влияние адаптивного плавания на некоторые показатели организма детей с синдромом Дауна.....	53
<b>Пилипенко Е.А.</b> Социально-психологическая значимость средств физической культуры и спорта при подготовке специалистов аграрного вуза.....	58
<b>Подлипняк Ю.Ф., Гросс И.Л., Ленёва Ю.Б.</b> Роль самосовершенствования в системе самостоятельных тренировок физическими упражнениями у курсантов образовательных организаций МВД России.....	62
<b>Поладенко В.В., Крамской С.И.</b> Некоторые методические аспекты современного судейства в гандболе.....	67
<b>Попова И.Е., Савинкова О.Н.</b> Состав тела и спортивные достижения пловцов и прыгунов в воду в динамике сезонной подготовки.....	71
<b>Привалова И.М.</b> Фитнес и актуальные вопросы физического воспитания и оздоровления студентов высшей школы в современной учебно-методической и научной литературе.....	76
<b>Рудов В.М., Пехтерев М.Ю., Коренева Н.А.</b> Обучение техническим приемам игры в футбол детей младшего возраста.....	91

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Маракушин А.И.**

*Харьковский национальный экономический  
университет имени Семена Кузнеця*

В последние годы на фоне интенсификации учебного процесса в высших учебных заведениях наблюдается тенденция к снижению объема двигательной активности студентов. Такая тенденция негативно сказывается на физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии молодежи, обуславливает особую социальную значимость сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Студенческая молодежь достаточно безразлично относится к содержанию обязательных занятий по физическому воспитанию. Организация физического воспитания в высшей школе не способствует эффективному уменьшению дефицита двигательной активности студентов, что является одной из причин различного рода отклонений в здоровье.

В исследованиях многих ученых отмечается неудовлетворительное состояние здоровья студенческой молодежи (С.М. Канишевский, 2007; Е.А. Захарина, 2008; Т.В. Ивчатов 2011; А.А. Мартынюк, 2011; И.И. Вржесневский, 2011). Установлено, что в течение срока обучения в вузе численность подготовительной и специальной медицинских групп возрастает от 5,36% на первом курсе и до 14,46% на четвертом курсе (И.Р. Боднар, 2000; А.И. Драчук, 2001; В.А. Леонова, 1987). Около 90% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, более 50% - неудовлетворительную физическую подготовленность, около 70% взрослого населения - низкий и ниже среднего уровень физического здоровья, в том числе в возрасте 16-19 лет - 61%, 20 -29 лет - 67,2%. Анализируя состояние физического здоровья студентов, украинские специалисты (В. Романенко, 2005; С.М. Канишевский, 2007; Е.А. Захарина, 2008; В.С. Гуменный 2010; Т.Ю. Круцевич 2010) утверждают, что среди большей части молодежи не сформирована потребность заботиться о собственном здоровье, недостаточно сформирована мотивация к занятиям физическими упражнениями. Студенческая молодежь полагается на деятельность лечебных учреждений и пренебрегает эффективными средствами оздоровления – физическими упражнениями. Вместе с тем анализ специальной литературы (А.И. Драчук, 2007; Т.Ю. Круцевич 2010; Т.В. Ивчатов 2010; С.М. Футор-

ный, 2010) свидетельствует о том, что современная организация физического воспитания недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья и заинтересованности большинства студентов к занятиям физическими упражнениями. Это свидетельствует об общей потребности в разработках новых научно обоснованных путей совершенствования организации физического воспитания в вузе. В своей работе мы проанализировали научно-методическую литературу по повышению двигательной активности студентов высших учебных заведений, дали сравнительную характеристику двигательной активности студентов и студентов, занимающихся спортом, по данным современных научных и научно-методических литературных источников, провели анализ динамики развития физических качеств студентов различных специальностей за период обучения в вузе.

Для решения поставленных задач мы использовали общепринятые методы исследования: анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энергозатратам 1:1; во вне учебное время соответственно 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во вне учебное время почти одинаковый указывает на низкий уровень двигательной активности значительного количества студентов. В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимальные, а также минимальные и максимальные возможные режимы двигательной активности [1].

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен соответствовать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера.

Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер.

Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, к резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Назовем такой режим индивидуально адаптированным к максимальным возможностям студентов. Поэтому для студентов-спортсменов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов необходимо планировать индивидуальный режим обучения, жизнедеятельности, тренировки [2].

Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 мес.) составляет 8000-11000 шагов в сутки в экзаменационный период (2 мес.) – 3000-4000 шагов, а в каникулярный период 14000-19000. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, потому что в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, в период экзаменов – 18-22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений в течение 10 месяцев в году [3].

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000-7300 шагов, не может компенсировать общий дефицит двигательной активности в неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

У студентов-спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16000-24000 шагов. Его повышение до 28000-32000 шагов на учебно-тренировочных занятиях затрудняет восстановление. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности в 2500-4000 шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которого составляет взаимодей-

ствие процессов утомления и восстановления [4].

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности - зимой она снижается на 5-15% по отношению к лету. У студентов, отнесенных к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто распределен в специальную медицинскую группу, в среднем на 17-28%. У мужчин двигательная активность выше, чем у женщин, в среднем на 25-30%. Баланс между возбуждением и торможением также влияют на объем двигательной активности. У возбудимых студентов наблюдается более высокий уровень двигательной активности, чем у студентов преимущественно тормозных процессов (в 2-3 раза). Лица с уравновешенностью этих процессов по уровню двигательной активности занимают среднее положение [5].

В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди мало подвижной молодежи считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю, т.е. занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям 8-12 часов в неделю, а женщины 6-10 часов. При этом на целенаправленных занятиях физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 6-8 часов для мужчин и 5-7 часов женщинам. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности. Важный фактор оптимизации двигательной активности — это самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гимнастика, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. Д.). Необходимые условия самостоятельных занятий: свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3-1,8 часов в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км / ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км / ч или 30 мин игры в баскетбол. Как компонент двигательной активности не следует забывать танцы. Их высокий эмоциональный эффект связан и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120-140 уд / мин) [6].

В условиях вуза повышается значимость физического воспитания и формирования всесторонней и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности его к профессиональной деятельности.

Регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями и

спортом в учебном процессе в вузе дают организму дополнительный запас прочности, повышая устойчивость организма к различным факторам внешней среды. Физическая культура и спорт в образовательном процессе используется как средство активного развития индивидуальных и профессионально-значимых для студентов качеств. Они используются как средство достижения ими физического совершенствования, как средство социального становления будущих специалистов [9; 10].

Существует прямая зависимость между успеваемостью студентов и их физическим развитием, хотя значительная часть людей не находит прямой взаимосвязи учебных оценок и объема физических нагрузок. Механизм такой взаимосвязи можно условно сравнить с действием инерционных весов. В инерционных весах обучение и занятия физическими упражнениями и спортом важно учитывать влияние двух обобщающих факторов: накопления и неизбежности проявления изменений. Эти факторы могут оказывать положительное и отрицательное влияние.

Положительное влияние заключается в том, что при регулярных занятиях по физическому воспитанию и спортом накапливаются многолетние запасы волевых качеств, устойчивости к стрессам, умственной работоспособности. Все это неизбежно приводит к повышению эффективности обучения в вузе [11].

Негативное влияние заключается в том, что пренебрежение двигательной активностью приводит к накоплению факторов риска, а это неизбежно рано или поздно проявится в заболеваниях, снижении умственной и физической работоспособности и трудности в обучении.

В работах многих зарубежных и отечественных ученых показано, что студенты физически более развитые выполняли теоретические и практические задания по дисциплинам, делали меньше ошибок, быстрее восстанавливались после напряженного умственного труда [12; 13].

Студентам дают возможность самим выбрать тот или иной вид спортивной деятельности. Кроме этого много различных форм деятельности для увеличения физической активности:

- проведение учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-массовой и оздоровительной работы среди студентов;
- проведение спортивных мероприятий, соревнований;
- научно-исследовательская работа в области физической культуры и спорта;
- проведение конференций, аукционов, ярмарок, выставок и т.д. [14].

В основу учебно-воспитательного процесса заложено системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки будущих специалистов, в которых проявляется целостность формиро-



вания мировоззрения, трудового, физического, нравственного, эстетического и других видов воспитания. Это связано с формированием здорового образа жизни студенческой молодежи, предусматривает оптимизацию режима труда и отдыха студентов, организацию их двигательной активности, проведение гигиенических и мероприятий, которые закаляют, профилактику вредных привычек и психофизическую регуляцию организма. Свои функции, которые развивают и формируют личность, физическая культура наиболее полно реализует через систему физического воспитания.

Основой государственного стандарта физического воспитания в системе образования есть учебные программы по физическому воспитанию. Они разрабатываются на основании утвержденных государственных стандартов образования различных уровней подготовки и нормативных документов, регламентирующих организацию учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, утверждаются Министерством образования и науки Украины как базовые и определяют минимальный уровень обязательной физкультурного образования, умений, навыков и двигательного режима студентов, который государство гарантирует на всех этапах обучения [15;16].

Далее в работе мы проанализировали динамику развития физических качеств студентов различных специальностей за период обучения в нашем вузе.

В результате констатирующего эксперимента мы получили следующие данные (таблица 1).

Таблица 1

Анализ средних показателей развития физических качеств студентов в начале эксперимента

№ п/п	Тесты	I курс M±m	II курс M±m	III курс M±m
1	Бег 100 м, с	14.4±0.07	13.5± 0.06	14.2±0.06
2	Прыжки в длину с места, м	231.4±1.38	231.4±1.3	231.8±1.23
3	Бег 2000 м, мин.	15.2±0.20	15.8±0.2	15.7±0.16
4	Челночный бег 4×9 м, с	9.6±0.04	9.2±0.03	9.5±0.03
5	Подтягивание на перекладине, раз	11.9±0.28	12.6±0.23	11.4±0.26
6	Наклоны туловища вперед из положения сидя, см	12.2±0.38	12.4±0.34	13.3±0.35
7	Поднимание туловища в положение сед за 1 мин., раз	44.9±0.52	45.6±0.38	44.5±0.33

Проведенное в начале исследования тестирование уровня развития показателей физической подготовленности студентов свидетельст-

вует об их низких результатах.

Таблица 2

Анализ средних показателей развития физических качеств студентов в конце эксперимента

Тесты	Год обучения			
	I	II	III	IV
Бег 3000 м, мин.	13.44,8 ± 1,15	13.33,9 ± 1,06	14.14,2 ± 0,54	14.05,3 ± 0,58
Бег 100 м, с	14,16 ± 0,69	14,10 ± 0,73	14,10 ± 0,62	14,12 ± 0,62
Прыжок в длину с места, см	220,48 ± 21,54	225,49 ± 13,87	225,30 ± 17,47	227,11 ± 17,39
Сгибание и разгибание рук, раз	36,17 ± 7,46	39,37 ± 7,26	38,23 ± 6,23	39,96 ± 5,36
Подтягивание на перекладине, раз	10,17 ± 4,89	11,49 ± 3,03	10,17 ± 3,52	11,02 ± 3,15
Поднимание туловища в положение сед за 1 мин., раз	41,19 ± 7,26	42,10 ± 6,48	38,66 ± 10,49	40,91 ± 7,38
Челночный бег 4 x 9 м, с	9,83 ± 0,58	9,59 ± 0,48	9,54 ± 0,50	9,40 ± 0,42
Наклоны туловища вперед из положения сидя, см	8,00 ± 6,80	10,92 ± 6,96	10,40 ± 6,32	10,49 ± 5,87

После проведения эксперимента по определенной методике обучения мы видим, что результаты студентов-юношей почти не изменились, а девушек, значительно улучшились (табл. 2). Это объясняется упорным трудом, заинтересованностью и большим желанием заниматься новыми физическими упражнениями. У студентов-юношей уровень развития физических качеств не изменился, они занимались по традиционной учебной программе по физическому воспитанию.

Таблица 3

Анализ средних показателей развития физических качеств студенток в конце эксперимента

Тесты	Год обучения			
	I	II	III	IV
Бег 2000 м, мин.	11.49,5 ± 1,13	11.38,6 ± 0,44	11.57,2 ± 0,48	12.08,5 ± 0,52
Бег 100 м, с	17,98 ± 1,11	17,44 ± 0,99	17,51 ± 1,44	17,74 ± 1,23
Прыжок в длину с места, см	163,60 ± 11,83	170,34 ± 13,18	169,11 ± 11,16	172,00 ± 11,34

Сгибание и разгибание рук, раз	12,26 ± 6,23	16,57 ± 5,60	13,00 ± 5,98	14,36 ± 6,08
Поднимание туловища в положение сед за 1 мин., раз	35,81 ± 7,61	38,66 ± 8,70	37,98 ± 7,18	38,36 ± 6,70
Челночный бег 4 х 9 м, с	11,61 ± 0,57	10,90 ± 0,56	11,21 ± 0,54	11,06 ± 0,55
Наклоны туловища вперед из положения сидя, см	12,85 ± 6,08	14,89 ± 5,14	12,93 ± 6,50	12,61 ± 5,68

Таким образом, физическая культура – неотъемлемая часть общей и специальной культуры личности современного специалиста, составляет фундамент его физического, духовного благополучия и успеха в производственной деятельности. Она служит качественной динамической характеристикой уровня развития и реализации возможностей человека, обеспечивает биологический потенциал ее жизнедеятельности, необходимый для гармоничного развития, проявления социальной активности, творческого труда. Все это обуславливает социальный спрос на овладение личностной физической культурой на всех этапах формирования специалиста. Особое значение имеет овладение физической культурой в высших учебных заведениях, где закладываются основы профессиональной подготовки.

#### Литература:

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.М. Анікеев. – К., 2012. – 20 с.
2. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб: Петрополис, 1992. – 123 с.
4. Ашмарин Б.П. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.П. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 223 с.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К: "Здоровье", 1987. – 224 с.
6. Бароненко В.А. Здоров'яі фізична культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа – М., 2003. – 352 с.
7. Бондин В.И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2004. – №10. – С. 15-18.
8. Буханов А.І. Адаптація студентів до навчання у вузі / А.І. Буханов // Гігієна і санітарія, 1992. – №7-8. – С. 53-55.
9. Вайнер Е.Н. Валеология: Підручник для вузів / Е.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2003. – 265 с.
10. Вайтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П. Вайтенко. – К.: Здоровье, 1991. – 248 с.

11. Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения) / Под ред. Э.Н. Вайнера. – Липецк, 1998. – 79 с.
12. Вишневский В.А. Валеология в классическом университете / В.А. Вишневский // Материалы конференции «Научно-методические основы воспитания физического и психического здоровья молодежи». – Екатеринбург, 1996. – С. 15-16.
13. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика фізичного виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. – МОУ, Інст. сист. дослід. освіти. – К., 1993. – 123 с.
14. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я.Виленский. – М.: МИЭПУ, 1995. – 93 с.
15. Віленський М.Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник / М.Я.Віленський, А.Г. Горшков. – Видавництво: Гардарики, 2007. – 218 с.
16. Грачов О.К. Фізична культура студента / О.К. Грачов. – Ростов-на-Дону: март, 2005. – 464 с.

*Информация об авторе:*

**Маракушин Андрей Игоревич** – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент.

Харьковский национальный экономический университет имени Семёна Кузнецова.