

Министерство спорта Российской Федерации  
Совет директоров училищ олимпийского резерва РФ  
Министерство спорта Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

Сборник  
материалов II Всероссийской  
заочной научно-практической конференции  
среди студентов и педагогических работников  
учреждений образования и спорта  
Российской Федерации



Новомосковск – 28.03.2024 г

**Уважаемые  
участники конференции!**

От имени педагогического  
коллектива училища (колледжа)  
олимпийского резерва  
Тульской области  
и от себя лично, поздравляю вас с  
проведением II-й Всероссийской  
заочной научно-практической  
конференции «Физическая культура и  
спорт в учреждениях образования и  
спорта: опыт, проблемы, перспективы»!



Президент Российской Федерации поставил задачи: до 2030 года увеличить численность населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, до 70 %. Важнейшей национальной целью определено формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, сохранению и продвижению традиционных семейных ценностей физического воспитания, совместной двигательной деятельности детей и родителей.

Уверен, что участие в конференции коллег с инновационными идеями и собственным практическим опытом будет содействовать решению актуальных теоретических и практических задач физического воспитания детей, молодежи и взрослого населения, обобщению передового педагогического опыта и инноваций в области физической культуры, спорта и профессиональной подготовки в системе среднего и высшего профессионального образования, а также установлению научных связей и внедрению результатов исследований в реальную практику.

**Директор ГПОУ «УОРТО»  
А. Архипов**

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping letters that appear to be 'А. Архипов'.

*Редакционная коллегия:*

**Архипов А.В.**, директор ГПОУ «УОРТО»

**Андреева Н.Н.**, методист ГПОУ «УОРТО»

**Выставкин А.А.**, зам. директора ГПОУ «УОРТО» по УВР

**Денбновецкая В.И.** - начальник отдела физической культуры и спорта, Министерства спорта Тульской области

**Сидоров Ю.Ю.**, преподаватель ТиИФКиС ГПОУ «УОРТО»

**Тарновская Н.В.**, преподаватель педагогики и психологии ГПОУ «УОРТО»

### **Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях: опыт, проблемы, перспективы**

сборник материалов II Всероссийской заочной научно-практической конференции среди студентов и педагогических работников образовательных учреждений Российской Федерации (г. Новомосковск, 28 марта 2024 года) / под ред. А.В. Архипова, Н.Н. Андреевой, А.А. Выставкина, В.И. Денбновецкой Ю.Ю. Сидорова, Н.В. Тарновской – Новомосковск, 2024, 282 с.

В сборнике представлены материалы II Всероссийской заочной научно-практической конференции среди студентов, педагогических работников учреждений образования и спорта Российской Федерации «Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях: опыт, проблемы, перспективы», в которых рассмотрены проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта, психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спорта, современные тенденции и актуальные вопросы физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, учреждениях общего и профессионального образования, инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения, медико-биологические, правовые и экономические аспекты физической культуры и спорта.

Сборник статей адресован студентам и преподавателям образовательных учреждений, а также специалистам в области физической культуры и спорта.

ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области», 2024 г.

## Содержание

### *1. Современные тенденции и актуальные вопросы физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, учреждениях общего и профессионального образования*

*1. Андреева Н.Н.*

Потенциал виртуальной экскурсии в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту - 11

*2. Алферова М.Г.*

Фитнес-технологии как средство физического воспитания студентов в учреждениях профессионального образования - 14

*3. Банчевская А.А., Калюжин В.Г.*

Актуальные вопросы тестирования координационных способностей при физическом воспитании детей с умеренной умственной отсталостью - 18

*4. Беспалова Т.С., Марченко М.Ю., Щипцова М.Н.*

Возможность использования элементов чирлидинга в физическом воспитании студентов - 21

*5. Борисенко В.О., Редянова М.А.*

Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста на глубокой воде - 23

*6. Вашкевич К.С.*

Использование метода информационного ресурса в образовательной среде - 26

*7. Выставкин А.А.*

Цифровая трансформация в спорте: текущее состояние и вызовы - 29

*8. Гнедая О.Д., Лисицкая И.Ю.*

Развитие скоростных качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством русских народных подвижных игр - 33

*9. Гончаренко Е.В.*

Практико-ориентированный подход в подготовке профессионально-компетентных кадров по физической культуре и спорту для экономики Вологодской области: инновационные практики и перспективы - 37

*10. Дмитриева Т.В., Дульзон Е.А.*

Особенности проектной и исследовательской деятельности студентов первого курса училища олимпийского резерва - 41

*11. Ечевская О.В.*

Здоровьесберегающее сопровождение в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы педагогического колледжа - 43

*12. Катаева М.В.*

Физическая активность как способ повышения успеваемости студентов - 47

13. Керест Л.Е.  
Актуальные проблемы физического воспитания в учреждениях общего образования и пути их решения - 50
14. Лоза Э.С.  
Инновационные методы обучения иностранному языку студентов училища олимпийского резерва - 53
15. Пантина Н.С., Галяутдинова Л.Р.  
Татарские народные подвижные игры как средство физического развития детей дошкольного возраста - 56
16. Степкина С.С., Основина Л.В.  
Система физической подготовки учащихся средней общеобразовательной школы к военной службе - 59
17. Тютинина О.К.  
Развитие силы у старших школьников средствами атлетической гимнастики - 63
18. Фролова Г.А.  
Эффективность модульного обучения при подготовке будущего специалиста в области физической культуры и спорта - 65
19. Чернышова Н.А.  
Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста, имеющих нарушения речи - 67
20. Щёкина Г.В.  
Использование театрализованной деятельности в обучении плаванию детей дошкольного возраста - 72
21. Яковлев А.В., Жуков М.В.  
Формирование научно-исследовательской компетентности педагога в области физической культуры и спорта - 76

## ***II. Формирование здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта***

1. Арчакова Е.И.  
Формирование здорового образа жизни у лиц различных возрастных групп средствами физической культуры и спорта: современные вызовы и возможности - 79
2. Видякина А.Е., Катаева М.В.  
Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов как средство формирования культуры здорового образа жизни населения - 81
3. Головкин В.Э., Калашникова Ж.В.  
Мотивация занятий в группах оздоровительного плавания людей зрелого возраста - 85

4. *Ефимкина М.В., Коваленко О.Б.*  
Влияние двигательной активности на формирование здорового образа жизни обучающихся 8 классов - 88
5. *Жуков М.В., Яковлев А.В.*  
Особенности интеграции физической реабилитации в процесс подготовки спортивного резерва с помощью здоровьесберегающих инноваций - 92
6. *Коврижина Д.Д., Хусаинова Ф.С.*  
Формирование основ здорового образа жизни у студенческой молодежи - 94
7. *Мартыанова Е.Г., Чеснова Е.Н.*  
Формирование здорового образа жизни в молодежной среде педагогического вуза - 98
8. *Милова В.А., Беляева Е.Г.*  
Йога как уникальная оздоровительная система - 102
9. *Натяга О.А., Ярина О.В.*  
Формирование здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта - 106

### *III. Актуальные вопросы подготовки спортсменов в массовом спорте и спорте высших достижений*

1. *Антонов И.С., Атапина Е.Н.*  
Зависимость скорости движения лыж по снегу от переноса центра тяжести лыжника при движении классическим попеременным двушажным ходом - 108
2. *Васюков Е.И., Андреева Н.Н.*  
Отношение подростков к проблеме допинга в юношеском спорте - 111
3. *Воробьева Е.С.*  
Совершенствование техники блокирования мяча с применением комбинированных упражнений в волейболе на тренировочном этапе спортивной подготовки - 115
4. *Гордюшева В.Т., Ярина О.В.*  
Проблема допинга в массовом спорте и спорте высших достижений - 118
5. *Дарданова Н.А., Бендарская Е.В.*  
Методика тренировочных занятий фитнес-аэробикой с девочками 8-9 лет в условиях средней школы - 120
6. *Доманина А.М., Литвинцева И.Г.*  
Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» легкоатлетов на этапе начальной подготовки на основе метода предписания алгоритмического типа - 123
7. *Золотарёв П.Н., Сидоров Ю.Ю.*  
Влияние занятий разными видами спортивных единоборств на уровень развития скоростно-силовых качеств у подростков 15-16 лет на примере дзюдо и классического самбо - 127

эмоциональное состояние, приятное времяпровождение, общение, достаточно невысокие денежные затраты.

#### **Выводы:**

1. Плавание — это замечательное средство для укрепления здоровья. Оно рекомендуется людям любого возраста. Занятия оздоровительным плаванием благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мышечную и дыхательную системы, повышает жизненный тонус. Плавание развивает мускулатуру и улучшает обмен веществ. Оздоровительное плавание укрепляет мышцы, делает более гибкими суставы (без лишней нагрузки на них), увеличивает выносливость, корректирует сколиоз и плоскостопие, предупреждает развитие остеохондроза и суставных патологий. Так же плавание является первейшим оздоровительным средством для людей, страдающих ожирением и имеющих другие нарушения обмена веществ. Оздоровительное плавание способствует закаливанию организма, повышает иммунитет и сопротивляемость простудным заболеваниям.
2. В результате нашего исследования мы выявили главные мотивы, лежащие в основе занятий женщин в оздоровительных группах по плаванию: укрепление здоровья, ЗОЖ и повышение внутренних резервов организма, коррекция фигуры, хорошее эмоциональное состояние, поддержание спортивной формы.
3. Нами были обнаружены определенные особенности мотивации в зависимости от возраста. Так, у женщин 25-35 лет доминируют мотивы, определяющие потребность выглядеть молодой, внешне привлекательной, тогда как для женщин 36-45 лет более старшего возраста эти мотивы уходят на второстепенный план, хотя и остаются актуальными, на первое же место выходят оздоровительные мотивы.

#### **Список использованных источников:**

1. Баламутова Н.М. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 79 – 85.
2. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Academia, 2005, с.234
3. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов. – М.: Академия, 2008. – 303 с.
4. Оздоровительное влияние плавания на организм / [http://www.studmed.ru/view/referat-ozdorovitelnoe-vliyanie-plavaniya-na-organizm-cheloveka\\_0dcad790791.html](http://www.studmed.ru/view/referat-ozdorovitelnoe-vliyanie-plavaniya-na-organizm-cheloveka_0dcad790791.html)

#### **Влияние двигательной активности на формирование здорового образа жизни обучающихся 8 классов**

*Ефимкина М.В., преподаватель  
Коваленко О.Б., преподаватель  
ГБПОУ МО « УОР № 4» г. Чехов, Московская обл.*

**Введение.** В настоящее время наблюдается тенденция к сокращению двигательной активности у различных возрастных групп населения, что обусловило выбор темы исследования. При отсутствии нужного объема движений организм человека претерпевает изменения, негативно сказывающиеся на его физическом и ментальном здоровье и, по итогу, приводящим к сокращению продолжительности жизни и износостойкости организма [4].

ЗОЖ включает следующие аспекты: – отсутствие вредных привычек; – поддержка физической формы; – корректировка режима дня; – корректировка питания; – минимизация стресса и его последствий в жизни человека. Здоровье обучающихся во многом зависит от постановки физической культуры в семье и в образовательных организациях. Необходимо

добиваться, чтобы дети испытывали потребность в физических упражнениях так же, как в ежедневном потреблении пищи. Проблема здорового образа жизни занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления. Воспитание здорового образа жизни – сложный многогранный процесс. Формирование его особенностей протекает под влиянием факторов внешней среды. При этом большое значение имеет рациональный гигиенический и двигательный режим, который обеспечивает хорошее развитие как психического, так и физического здоровья [3].

**Объект исследования:** двигательная активность школьников.

**Предмет исследования:** изучение пользы двигательной активности обучающихся 8 классов для их здоровья.

**Цель исследования:** оценить пользу двигательной активности учащихся 8 классов и дать рекомендации для ее повышения.

Проанализировав работы специалистов в данной области, нами сформулированы следующие **задачи:**

1. Провести анализ физического развития и объема затрачиваемой двигательной активности учащихся по данным специальной и научной литературы и данных сети интернет.
2. Выявить пути повышения двигательной активности, влекущие за собой значительное улучшение здоровья.

Для достижения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- анализ данных литературных источников, а также источников сети интернет;
- педагогические методы исследования;
- анкетирование.

Практическая значимость работы заключается в том, что были рассмотрены и проанализированы влияние двигательной активности на организм человека, а также методы оптимизации двигательной активности разных возрастных групп.

Использование алгоритма оптимизации двигательных режимов способствует повышению уровня физического и ментального здоровья человека.

В специальных исследованиях ученых было выявлено, что физические упражнения могут повышать иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям [1].

Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей физических данных у человека, который подвергает себя постоянным физическим нагрузкам:

Скорость движений может возрастать в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объем крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5 - 2 раза и т. д.

Если мышцы бездействуют или нагрузка на них мала, то ухудшается питание мышц, уменьшаются их физические показатели, такие как объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничения в движениях (гиподинамия), которую отмечена выше, пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека [4].

Правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Диагностика сформированности представлений о ЗОЖ позволяет определить пути работы по профилактике и укреплению здоровья обучающихся [3].

**Организация исследования.** Предметом нашего исследования явилось изучение двигательной активности школьников 8 классов гимназии №7, города Чехова.

Было проведено анкетирование. Анкета включала в себя вопросы по двум аспектам: удовлетворенность учеников содержанием учебного процесса по физической культуре и его

обеспечения спортивным инвентарём, и оборудованием, заинтересованность школьников в занятиях физической культурой и спортом и другие.

Анкетирование восьмиклассников по вопросам, касающимся здорового образа жизни, определяло, насколько они знают, что такое здоровый образ жизни. Было предложено ответить на вопросы теста по проблеме «Здорового образа жизни» и определить, кто из обучающихся действительно ведёт здоровый образ жизни, у кого есть проблемы и над чем надо задуматься.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тестирование было проведено среди 35 школьников, результаты представлены на рисунке 1.

На вопрос, *занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма -да*, занимаюсь ответило 10 человек, **нет** – 21 человек, **не считаю нужным** - ответило 4 человека.

На вопрос, *вливают ли занятия физкультурой и спортом на состояние вашего здоровья* - да ответило 22 человека, **нет** - 11, **затрудняюсь ответить** - 1 человек.

На вопрос *на сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом* - **постоянно** ответили 17 человек, **от случая к случаю** - 13 человек и **не занимаюсь** ответили 5 человек.

На вопрос, *что такое здоровый образ жизни* – 2 человека ответили, что это отказ от вредных привычек, 2 человека – оптимальный двигательный режим, 2 человека - закаливание, 1 человек - положительные эмоции, 1 человек – безопасное поведение, 23 человека – ответили, что это всё выше перечисленное, и не знают, что входит в понятие здорового образа жизни - 4 человека.

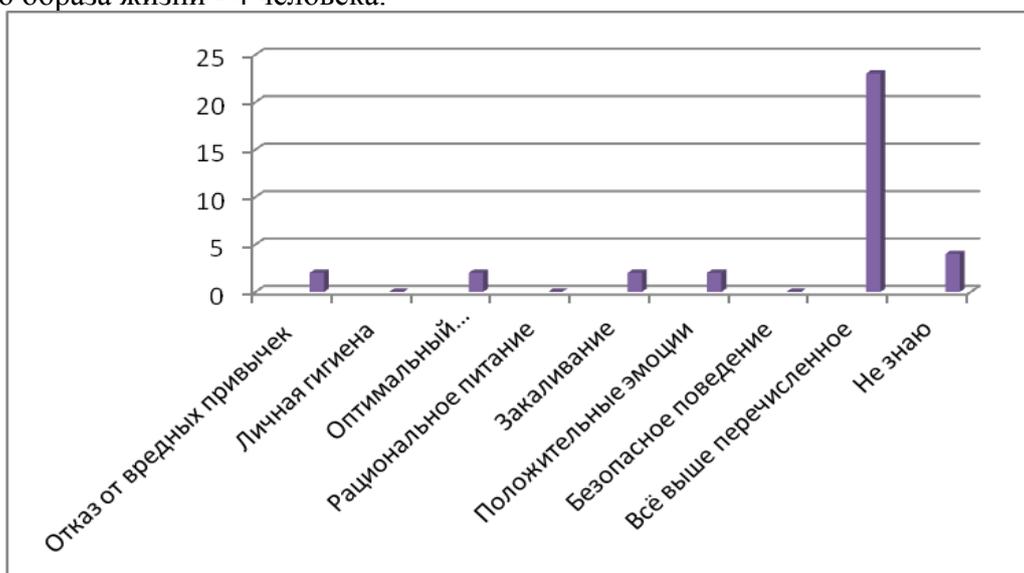


Рисунок 1- Результаты анкетирования респондентов по теме «ЗОЖ»

Анализ результатов анкетирования показал, что:

- 35 обучающихся занимаются спортом 17 человек (48, 5%);
- занимаются закаливанием из 35 человек – 10 человек (28,5%);
- знают, что такое ЗОЖ - 23 человека из 35 опрошенных (65,7%).

Подтвердилась основная гипотеза исследования: не все ведут здоровый образ жизни, так как не в полной мере знают ответ на этот вопрос.

Из 35 респондентов соблюдают правила здорового образа жизни 23 человека, они же владеют знаниями по этому вопросу. 12 человек здоровый образ жизни не ведут вовсе или соблюдают его правила частично.

Было также проведено анкетирование восьмиклассников по вопросу о количестве времени, необходимого, по их мнению, для двигательной активности.

Анализ полученных результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты.

На вопрос: «Какая, по вашему мнению, должна быть периодичность занятий физкультурой в недельном цикле?» большинство респондентов (59,6%) ответили: «2 раза в

неделю». Около 27% опрошенных выбрали вариант «1 раз в две недели и реже», и только 14,5 % - готовы заниматься физкультурой «3 раза в неделю и более», остальные затруднились ответить.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показали, что не смотря на неплохие знания большинства респондентов о здоровом образе жизни, о необходимости двигательной активности в жизни человека (65,7%), не все из них соблюдают правила здорового образа жизни, еще меньше регулярно занимаются физическими упражнениями (14,5%). Изучение проблемы по источникам информации позволило выработать рекомендации по формированию здорового образа жизни, касающиеся не только данной возрастной категории обучающихся, но и педагогических работников образовательных организаций.

1. Каждый школьник обязан посещать уроки физической культуры и активно, с учетом состояния своего здоровья, участвовать в образовательном процессе по этому важному для его здоровья предмету.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления обучающихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями. В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

2. Руководство и педагогический коллектив образовательной организации должны обеспечить условия для мотивации школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, реализации задач по формированию ЗОЖ. А именно:

- Научить детей определять свое состояние и ощущения.
- Сформировать у школьников активную жизненную позицию.
- Сформировать у обучающихся представления о своем теле и организме.
- Формировать представления о средствах укрепления и сохранения своего здоровья.
- Обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
- Привить детям умения оказывать элементарную помощь при травмах.
- Формировать у обучающихся представления о том, что полезно и что вредно для организма.
- Обеспечить условия для занятий физической культурой на уроках и во внеурочное время, отвечающие современным требованиям и интересам обучающихся.

#### **Список использованных источников:**

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях, 2000.- с. 37-48.
2. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 с.
3. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрению здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний// ФГБУ «ФЦ ОМО ФВ», - Москва. – 2020. [Электронный ресурс] / <https://фцоомфв.рф/files/ioe/documents/2X6A78USC6V5A8RGJR2Q.pdf>
4. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов [Электронный ресурс] / И. В. Рубцова [и др.]. – Воронеж, 2007. : <http://window.edu.ru/resource/517/59517/files/may07035.pdf>