

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

V Международная научная конференция студентов
и молодых ученых

**УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ:
ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ**

23-24 апреля 2015 г.

Том I

г. Казань

УДК 796/799
ББК 751
У59

Университетский спорт: здоровье и процветание нации.
У 59 В 2 т. Т. 1 : материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых (23-24 апреля 2015 г.). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – 460 с.

В сборнике представлены материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых Университетский спорт: здоровье и процветание нации, проходившей 23-24 апреля 2015 г. под патронажем Международной федерации студенческого спорта и Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта на базе ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, студентов и преподавателей высших учебных заведений, тренеров и спортсменов.

Редакционная коллегия:

Ф.Р. Зотова, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе и международной деятельности Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

Н.Х. Давлетова, кандидат медицинских наук, начальник научно-методического отдела Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

В.М. Афанасьева, специалист научно-методического отдела Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

УДК 796/799
ББК 751

©Поволжская ГАФКСиТ

ОБ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДАХ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Футорный С.М.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина*

Аннотация:

В работе проведен анализ современных данных научной литературы, посвященной инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни.

Введение. Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека.

Для высших учебных заведений Украины базовая программа по физическому воспитанию, в которой выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов, является нормативной.

1. Первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью;

2. Вторая форма предполагает активные занятия спортом во внеучебное время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направ-

лением при совместной реализации воспитательных и образовательных задач;

3. Третья форма – активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий во внеучебное время, использование различных форм и средств физической культуры [3].

Министерство образования и науки Украины сократило общий недельный объем часов занятий студентов из всех предметов обучения с 36 до 30 часов, определяя часть этой нагрузки как самостоятельные занятия. Это, а также внедрение в учебный процесс кредитно-модульной системы вынуждает вузы сокращать объем часов на непрофильные предметы, к которым они относят и физическое воспитание. Как результат в большинстве вузов объем учебной нагрузки на физическое воспитание снижен до двух часов в неделю на II-III-х курсах без дополнительных занятий во внеучебное время. В результате этого резко снижается эффективность занятий по физическому воспитанию относительно решения проблем гиподинамии, укрепления здоровья, развитию профессионально важных физических и психофизиологических качеств.

Сегодня, к сожалению, мы можем констатировать тот факт, что безопасность, привлекательность и контроль за выполнением программ двигательной активности не всегда доступны для студентов: велосипедные и пешие маршруты являются, скорее, исключением, чем правилом. В то же время рекреационных программ для массового участия недостаточно для всех желающих.

Цель работы – анализ данных современной научной литературы, посвященной инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов, определение путей ее дальнейшего совершенствования.

Изложение основного материала исследования. Результаты исследований ряда ученых [9, 5] указывают на то, что эффективность физического воспитания студентов в нашей стране в настоящее время находится на явно неудовлетворительном

уровне, занятия физической культурой в вузах не заинтересовывают, а, наоборот, – вызывают негативные эмоции. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию как академическим, так и самостоятельным, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности.

Специалисты [9] отмечают, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

На основе теоретического исследования, предварительного изучения степени сформированности умений здорового образа жизни, опыта преподавания С.В. Салько [8] разработана методика формирования умений здорового образа жизни студентов, включающая здоровьесформирующую модель образовательного процесса, обновлённое содержание образования, актуализацию знаний и интеграцию межпредметных связей с использованием современных активных форм и методов обучения. Основу методики составляют следующие компоненты: мотивационно-формирующий, включающий дисциплину физическая культура с оздоровительно-реабилитационной направленностью и спецкурсы, предусматривающие поэтапное изучение дисциплин: «Духовное и физическое здоровье» - направлена на формирование мотивации здорового образа жизни в условиях первого этапа; «Основы здорового образа жизни» - направлена на формирование знаний и умений здорового образа жизни на втором этапе; «Комплексные оздоровительные технологии» - с целью формирования профессиональной компетентности профилактической медицины на третьем этапе; интегративный - включает дисциплины Госу-

дарственного образовательного стандарта, дополненные темами о здоровье и здоровом образе жизни, позволяющие интегрировать и актуализировать знания и умения здоровьесбережения у студентов в течение всего периода обучения в колледже; практико-деятельностный, включающий соответствующим образом организованные профильную и преддипломную медицинские практики, способствующие закреплению теоретических знаний и практических умений здорового образа жизни, применения их в реальных условиях.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Формирование мотивации должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений [2].

На особое место системы образования в сохранении и улучшении здоровья подрастающего поколения указывают многие украинские ученые [7, 1]. Однако реально в учебном процессе учреждений высшего образования отслеживание здоровьесбережения внедряется недостаточно последовательно, поскольку отсутствует функциональное понимание значения сохранения и укрепления здоровья.

Основу системы физического воспитания студентов составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся. Все это способствовало погоне за количественными показателями и к тому, что из поля зрения педагогов (системы) выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями. Это приводит к противоречию между обществом и личностью, а точнее, между предложенными для обязательного использования средствами и методами физического воспитания учащейся молодежи и потребностями формирующейся личности [9, 6].

Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;

- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;

- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме [4].

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность [10].

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие, во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта [4].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации их образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, кратковременное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная

активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы в то время, которое предназначено для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится - 30%, на режим питания - 10-16%, на режим двигательной активности - 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматического сохранения и укрепления здоровья студентов. Его обеспечения многие составляющие образа жизни, среди которых важное место занимают регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

Выводы. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта большое внимание уделяется поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами в рамках учебного процесса и во внеучебное время. Согласно современным подходам основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Литература

1. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М.М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. - №1. – С. 3-10.
2. Герчак Я.М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Я.М. Герчак. – М., 2007. – 24 с.
3. Григорьев В.И. Физическое воспитание студентов: в 2 т. / В.И. Григорьев, А.Н. Третьяков // Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич – К.: Олимп. л-ра, 2003. - С. 167-183.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
5. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 / Е.А. Захарина. – К., 2007. – 22 с.
6. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2009. - №1. --С. 19-22.
7. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей - приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 3–14.
8. Салько С.В. Формирование умений здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа в индивидуальной и профессиональной деятельности: автореф. дис ... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 / С.В. Салько. - Омск, 2006. - 241 с.
9. Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимп. л-ра, 2003. – Т.2. - 392 с.
10. Троценко Н.Н. Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни / Н.Н. Троценко // Материалы Междунар. науч.–практич. конф. „Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации”, 8-10 апр, 2009 г.;– Минск, БГУФК. 2009. – Т. 3., Ч. 2. – С. 275-278.

ФОРМИРОВАНИЕ У СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Хамидуллина Г.Ф.¹, Лифанов А.Д.², Ипатов И.В.²

¹Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

²Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия

Аннотация:

В работе определена цель - выявить различия в ценностных отношениях к занятиям физической культурой и спортом среди сельской и городской молодежи. На территории национальных республик существовали самобытные элементы и формы физической культуры, на развитие которых оказывали влияние природные условия, характер трудовой деятельности, национальные традиции. Позитивные черты национального характера, которые были заложены исторически, в сельской местности сохраняются и по сегодняшний день. Это (в порядке иерархии) трудолюбие, скромность, добросовестность, гостеприимство, терпеливость. Одним из предложений решения существующих проблем является активизация социально-экономической политики на селе, в которой весь блок соци-

ально-экономических проблем решается одновременно.

Формирование ценностных отношений сельской молодежи к занятиям физической культурой и спортом наиболее эффективно при помещении конкретного человека в позицию субъекта спортивно-тренировочной деятельности: в этом случае молодежь получает максимум необходимых для своего роста средств и возможностей. Актуальна проблема формирования ценностного отношения к физической культуре и спорту, особенно среди молодежи, стоит на селе, поскольку уровень и образ жизни сельских жителей, состояние в организации спортивно-массовой работы в районе, уровень мотивации личности не позволяет селянам реализовать свои возможности через физическую культуру и спорт [1].

Прилепко О.В., Пальченко А.П. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К КАТЕГОРИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА)	58
Рябова Т.С. СПОРТ В ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: РОЛЬ, МЕСТО, ЗНАЧЕНИЕ	60
Свиньяков В.Ю., Петров Р.Е. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	61
Султанова С.Р., Шалангина Е.С., Порохина П. И. ТРУДНОСТИ СОВМЕЩЕНИЯ УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СТУДЕНТОВ «ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ»)	64
Султанова С.Р., Гареева А.В. ВЛИЯНИЕ АНИМАЦИОННЫХ ПРОГРАММ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ, НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ	66
Тен А.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТЕХНИКО-ТАКИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ И ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЗЮДОИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	68
Терентьева А.В., Гибадуллин М.Р. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПОПЕРЕМЕННО ДВУХШАЖНОГО ХОДА СТУДЕНТОВ НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ	71
Тимеркаев Р.М. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО СЕКТОРА ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ ПО СЕТЕВОМУ ПРИНЦИПУ	73
Федулина И.Р., Мунирова Л.Р., Ковшов М.Г. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ В СОВРЕМЕННОМ УНИВЕРСУМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	75
Футорный С.М. ОБ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДАХ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	79
Хамидуллина Г.Ф., Лифанов А.Д., Ипатов И.В. ФОРМИРОВАНИЕ У СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	82
Хасанова Г.М., Ниязова Р.Р. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЕЛИОРАТИВНОГО КОЛЛЕДЖА	85
Шалагинов Д.В., Федоров А.И. САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	88
Шанкулов Е., Сериккызы А., Шонеков С. ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ	91
Шарипова Д.Т., Пащенко Л.Г. ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОК ВУЗА К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ	93
Щербатюк Е., Трубина И., Федулина И.Р. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	97
Яковлева А.Л., Яковлева А.В., Мустафина А.Э ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА К ВОЗРОЖДЕНИЮ НОРМ ГТО	98
Burnashev R.A., Kerimov F.A. IMPROVEMENT QUALITY OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS FOR RETENTION CONTINGENT OF INITIAL TRAINING GROUPS OF PUPILS IN ATHLETICS	100
Kuzmina A.A. REHABILITATION OPPORTUNITIES OF VISUALLY IMPAIRED PEOPLE OF III-IV SPECIES IN THE PROCESS OF STUDYING	103
Maidanchik R.A., Nevmyvaka A.I., Zhitina N.V., Shabalina Y.V. ATHLETE'S ATTITUDES TOWARDS DOPING	105
Mirjamolov M.H., Choriev R.H., Xasanova H.Sh. PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF ADAPTIVE SPORTS IN CONTINUING EDUCATION SYSTEM	107
Nasipova D.M., Egorova T.A., Shagidullin A.A. WAYS TO INCREASE STUDENT ATTENDANCE AT SPORTING EVENTS AT VOLGA REGION STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, AND TOURISM	109