

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»
(ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»)

СПОРТИВНАЯ НАУКА. ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Материалы студенческой научно-практической конференции

8 декабря 2021 г.

*Под научной редакцией доктора педагогических наук
Л. Б. Андрющенко*

Москва
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»
2021

УДК 796.011(063)
ББК 75.1я4
С734

<i>Дорожкина А.С., Ибрагимов И.Ф.</i> Меры безопасности на занятиях физической культуры и профилактика травматизма	92
<i>Еремينا О.Ю.</i> Оздоровительные технологии в корпоративной культуре	97
<i>Зелина И.Р., Игнатова Т.А., Досужий Д.И.</i> Влияние физической нагрузки на психическое здоровье человека	101
<i>Ильинских А.А., Иовенко М.А., Досужий Д.И.</i> Анализ опыта поддержки физической активности среди молодежи во время самоизоляции	105
<i>Кабинов А.А., Осипова М.В.</i> Проект «Школьная любительская лига водных видов спорта» как средство повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой	109
<i>Калмыкова М.А., Данилушкина И.Д.</i> Инновационные образовательные технологии в системе физической культуры и спорта	114
<i>Киселев М.А., Ермакова М.О.</i> Конный туризм	119

<i>Кислицына Э.И., Кудряцева В.В.</i> Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов	123
<i>Климина Е.А.</i> Роль физического воспитания в студенческой жизни	128
<i>Коваленко Д.Д.</i> Влияние физических упражнений на социальное здоровье студентов	130
<i>Кошкина Т.В.</i> Повышение двигательной активности студентов Марийского государственного университета	134
<i>Кудряцева В.В.</i> Внедрение балльно-рейтинговой системы в занятия по физической культуре с иностранными студентами	138
<i>Лядов А.А.</i> Самоконтроль физической подготовленности военнослужащих войск РХБ защиты и самооценка состояния здоровья	141
<i>Лядов А.А.</i> Систематизация физических упражнений как основных средств физического совершенствования военнослужащих войск РХБ защиты	147
<i>Максимович А.А., Чеменева П.Ю., ШUTOVA Т.Н.</i> Диверсификация программ занятий по атлетической гимнастике для девушек	150
<i>Малютин Е.И., Малютин С.И., Сокунова С.Ф.</i> Развитие гибкости у студентов во время дистанционного обучения	155
<i>Мингазова Г.Р., Кошкина Т.В.</i> Функциональная тренировка для развития силы	159
<i>Михеев Д.А.</i> Закаливание как важнейший фактор укрепления здоровья и гармонического развития личности студента	163
<i>Назипов Р.Р.</i> Дыхательные упражнения как метод борьбы со стрессом во время обучения	170
<i>Нгуен К.З., Капустинская К.М., Агаев Р.А.</i> Практика йоги в жизни современных студентов	173
<i>Нгуен К.З., Фоменицкий Р.А.</i> Тенденции совершенствования оздоровительных технологий	177
<i>Нурмиев Р.Э., Долгов В.И.</i> Роль физической культуры в жизни студента	181
<i>Ольнукова А.С.</i> Отношение современных студентов к физической активности как к аспекту здорового образа жизни	186
<i>Поликарпов Е.И., Сысоева Е.Ю.</i> Новые тенденции развития оздоровительных технологий в студенческой среде	191
<i>Постальник Ю.А., Купцова Н.С.</i> Изучение личностного отношения родителей дошкольников к занятиям плавания в режиме образовательного учреждения	196
<i>Рахматджанов В.В.</i> Формы и методы преподавания физической культуры в условиях пандемии: положительные и отрицательные стороны	200
<i>Резида О.И., Ибрагимов И.Ф.</i> Физическая культура и ее роль в жизни студентов	205
<i>Рудаков Д.Д., Серегина В.А., Ведищева Т.А.</i> Использование современных технологий при самоподготовке по физической культуре и коррекции массы тела	210
<i>Рыбчук О.А., Мальцева Т.Ю.</i> Дневник самоконтроля студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями при дистанционном режиме обучения	216
<i>Салтыкова А.Е.</i> Инновационные подходы по формированию здорового образа жизни студентов	221
<i>Сеттарова Д.Р., Кузнецова В.Е.</i> Повышение интеллектуальной работоспособности обучающихся в вузе средствами физической культуры	227
<i>Слепцова М.В.</i> Педагогическое моделирование индивидуальной образовательной цели студента	231
<i>Слепцова Н.А.</i> Педагогическая категория «мотивационно-ценностное отношение к здоровью»	236
<i>Смирнова М.А.</i> Физическая культура и спорт в жизни современного студента	247
<i>Смородинова Р.В.</i> Занятия армейским рукопашным боем как средство оптимизации силовой подготовки студентов вуза	253

<i>Смородинова Р.В.</i> Использование бега на длинные дистанции на занятиях по	257
--	-----

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ*Ольга Игоревна Регид**Казанский государственный энергетический университет, г. Казань**Ильдар Фаисович Ибрагимов**Казанский государственный энергетический университет;**Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный**университет юстиции» РПА Минюста России;**Казанский государственный медицинский университет, г.Казань***PHYSICAL EDUCATION AND ITS ROLE IN THE LIFE OF STUDENTS***Olga Igorevna Regida**Kazan State Power Engineering University, Kazan**Ildar Faïsovich Ibragimov**Kazan State Power Engineering University;**Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" RPA of the**Ministry of Justice of Russia;**Kazan State Medical University, Kazan*

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта, в жизни современных студентов. Отмечается положительная роль физической активности на функциональное состояние организма человека. Также в статье проанализировано влияние физических упражнений на организм человека и рассмотрена необходимость физического воспитания среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура и спорт, мышечная деятельность, физические нагрузки.

Abstract. This article discusses the role of physical education and sport in society. The positive role of physical activity on the functional state of the human body is noted. The article also analyzes the effect of physical exercises on the human body and considers the need for physical education among students.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, sport, physical culture and sport, muscle activity, physical tensions.

Введение. В современном мире люди все меньше осознают важность занятий спортом, каждый загружен своим множеством дел. К сожалению, во время технологий и науки современный человек практически не совершает никаких движений, занимается умственной работой, не проявляет физическую активность. Мало кто понимает, что занятия спортом напрямую связаны с работоспособностью, концентрацией внимания и скоростью работы человека. Человек, который тренирует свое тело несколько раз в неделю, намного выносливее и активнее, поэтому его повседневные задачи будут решаться быстрее и лучше.

В связи с этими тенденциями возросло внимание к здоровью студентов и граждан в целом, ведь, если их здоровье ухудшится, ситуация в стране тоже

205

ухудшится. Во всех секторах нашей страны будут слабые работники, которые не могут полностью выполнять свои обязанности из-за своего физического и психического здоровья, поскольку эти два аспекта напрямую связаны.

Физическая культура - важный элемент жизни каждого человека. Физические упражнения всегда оказывали влияние на человека: на его здоровье, работоспособность, настроение. Ученые доказали, что физическая активность не только делает наше тело здоровым и спортивным, но и снижает уровень стресса за счет нормализации психологических функций организма. Он улучшает организм и сохраняет здоровье на долгие годы. Физическая культура также является частью культуры человека и общества в целом, она обеспечивает гармоничное развитие физических и интеллектуальных способностей человека [2].

активность. Мало кто понимает, что занятия спортом напрямую связаны с работоспособностью, концентрацией внимания и скоростью работы человека.

207 из 548

который тренирует свое тело несколько раз в неделю, намного и активнее, поэтому его повседневные задачи будут решаться учше.

В связи с этими тенденциями возросло внимание к здоровью студентов и граждан в целом, ведь, если их здоровье ухудшится, ситуация в стране тоже

205

ухудшится. Во всех секторах нашей страны будут слабые работники, которые не могут полностью выполнять свои обязанности из-за своего физического и психического здоровья, поскольку эти два аспекта напрямую связаны.

Физическая культура - важный элемент жизни каждого человека. Физические упражнения всегда оказывали влияние на человека: на его здоровье, работоспособность, настроение. Ученые доказали, что физическая активность не только делает наше тело здоровым и спортивным, но и снижает уровень стресса за счет нормализации психологических функций организма. Он улучшает организм и сохраняет здоровье на долгие годы. Физическая культура также является частью культуры человека и общества в целом, она обеспечивает гармоничное развитие физических и интеллектуальных способностей человека [2].

В наше время проблема физического воспитания студентов приобретает особое значение. Сейчас довольно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и спорта. Однако, к сожалению, большинство людей предпочитают смотреть только спортивные события. Я должен признать, что не все занимаются физкультурой каждый день самостоятельно, по крайней мере, не занимаются утром. Многие не понимают, что, как было сказано выше, именно физические упражнения благотворно влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние здоровья.

Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а физическая активность всегда помогает предотвратить определенные заболевания, операции, травмы и т. Д. тогда это было и будет основой исцеления. Также рекомендуется абсолютно всем людям, независимо от возраста, заниматься циклическими видами спорта, такими как бег, плавание, катание на лыжах. При правильном использовании эти виды спорта очень положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, при занятиях этими видами спорта задействуются все группы мышц [5].

Методы и организация исследования. Целью исследования является изучение важности роли физической культуры и ее места в жизни современных студентов.

Задачи исследования:

1. Определить значимость занятий физической культуры для студентов;
2. Выявить, что способно побудить студентов заниматься физической культурой;
3. Рассмотреть на какие аспекты жизни студентов влияют занятия физической культурой;
4. Узнать процентное соотношение доли студентов, занимающихся физической культурой.

Физическая культура студентов способствует формированию физического воспитания молодежи как системного качества личности, формирует элемент общей культуры будущего специалиста [3].

Занятия физической культурой содействуют:

- Воспитанию у студентов моральных, физических и волевых качеств;

206

- Укреплению здоровья, содействию правильному формированию и обширному развитию организма;
- Выявлению метода самовыражения индивида;
- Воспитанию у студентов уверенности в необходимости регулярном занятии физической культурой [4].

Методика исследования основана на количественно-качественной

культурой;

3. Рассмотреть на какие аспекты жизни студентов влияют занятия культурой;

208 из 548

анализ процентное соотношение доли студентов, занимающихся культурой.

Физическая культура студентов способствует формированию физического воспитания молодежи как системного качества личности, формирует элемент общей культуры будущего специалиста [3].

Занятия физической культурой содействуют:

- Воспитанию у студентов моральных, физических и волевых качеств;

206

- Укреплению здоровья, содействию правильному формированию и обширному развитию организма;
- Выявлению метода самовыражения индивида;
- Воспитанию у студентов уверенности в необходимости регулярном занятии физической культурой [4].

Методика исследования основана на количественно-качественной характеристике студентов, путем прохождения специального анкетирования. Всего в опросе приняло участие 40 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из полученных ответов в опросе, студенты подразделяются на 4 группы:

- 14% опрошенных студентов, не проявляют физкультурно-спортивную активность, и затрачивают не более 30-40 минут в неделю на занятие физической культурой.
- 55% студентов имеет низкую физическую активность, т.е. затрачивает на занятия физической культурой 5 часов в неделю.
- 21% студентов уделяет на занятия физической культурой около 7 часов в неделю, что является оптимальной оценкой физической активностью.
- 9% опрошенных студентов затрачивают более 8 и более часов в неделю, что является высокой степенью физической активности.

Результаты этого исследования показывают, что только 25% респондентов считают необходимым и важным заниматься спортом, что является не самой высокой оценкой социальной значимости физической культуры. Более наглядно рассмотреть процентное соотношение можно на диаграмме, представленной на рисунке 1.

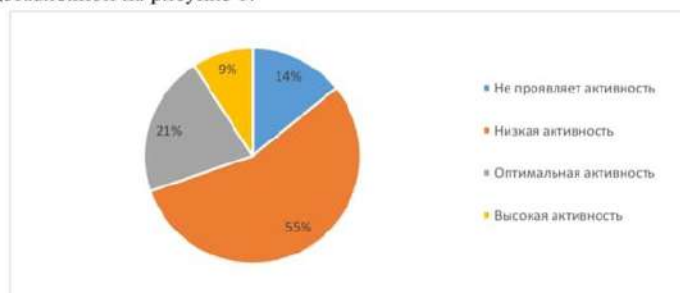


Рисунок 1 – Активность занятий физической культурой среди студентов

Проблема снижения двигательной активности в повседневности студентов остро накопилась в связи с модернизацией современного производства и условий жизни. Недостаток движений плохо влияет на здоровье человека. В первую очередь, это приводит к заболеваниям центральной нервной системы (ЦНС) из-за недостатка импульсов с опорно-двигательного аппарата, если понятнее, то страдают мышцы, связки и сухожилия. Следствием поражения

207

нервной системы возникает риск нарушения нервной и гормональной регуляции всех процессов жизнедеятельности человека [1].

209 из 548 Система снижения двигательной активности в повседневности студентов лилась в связи с модернизацией современного производства и изни. Недостаток движений плохо влияет на здоровье человека. В первую очередь, это приводит к заболеваниям центральной нервной системы (ЦНС) из-за недостатка импульсов с опорно-двигательного аппарата, если понятнее, то страдают мышцы, связки и сухожилия. Следствием поражения

207

нервной системы возникает риск нарушения нервной и гормональной регуляции всех процессов жизнедеятельности человека [1].

Дисциплина «физическая» культура» кроме развития физических качеств имеет большое воспитательное значение. Где через тесное общение формируется личностные качества занимающихся на спортивных секциях, мероприятиях и т.д. Занятия спортом кроме повышения двигательной активности человека, призваны воспитывать такие жизненно необходимые качества как: лидерство, стремление к поставленной цели, силу воли, самодисциплину, коммуникативные качества, настойчивость, чувства ответственности и другие [3].

Стоит отметить, то факт, что кислород очень важен для нашего организма. Только благодаря этому элементу мы можем получать энергию. При низкой физической активности наблюдаются отрицательные изменения в органах дыхания. Физические упражнения также снимают состояние стресса. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается наша жизнерадостность и работоспособность.

Ну, и, конечно же, физическая активность благоприятно влияет на иммунитет человека. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система намного эффективнее борется с различными бактериями и вирусами [6].

Анализ статистики опрошенных студентов доказывает нам важность вовлечения как можно большего числа студентов в занятия физической культурой, так как именно физическая активность несет в себе неоценимое положительное влияние на организм, а также жизненно важные качества и следовательно это влияет и на продолжительность человеческой жизни.

Вывод. В заключении всего выше сказанного можно отметить, что физическая культура и спорт является жизненно важной частью существования здоровой и конкурентоспособной личности. С каждым днем все больше и больше активных участников присоединяются к спортивным мероприятиям и стараются участвовать в них. В настоящее время в нашей стране проводится агитация молодого поколения на то, что физическая культура очень важна и нужна в жизни, так как она влияет на оздоровление организма, усиление работоспособности умственной и физической деятельности, улучшение обмена веществ и снижение стресса, что весьма актуально для студентов. То есть, можно говорить о том, что в стране возникает новое социальное явление, выражающееся в стремительной заинтересованности студентов и граждан в сохранении здоровья.

Литература:

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средне-специальных учебных заведений: Материалы межрегионального научно-практического семинара 15-16 апреля 2003 г. [Текст]. - Орел.: Орел ГТУ, 2003. - С. 360.
2. Судакова В.В., Злобина Ф.В. Роль физической культуры в развитии человека // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные

208

исследования: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9(44). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/9\(44\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/9(44).pdf) (дата обращения: 20.10.2021)

3. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2012. - 2299 с

4. Чакунова А.А., Калопин Р.Н. Физическая культура как средство

нужна в жизни, так как она влияет на оздоровление организма, усиление работоспособности умственной и физической деятельности, улучшение обмена веществ, снижение стресса, что весьма актуально для студентов. То есть, говорить о том, что в стране возникает новое социальное явление, связанное со стремительной заинтересованностью студентов и граждан в сохранении здоровья.

Литература:

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средне-специальных учебных заведений: Материалы межрегионального научно-практического семинара 15-16 апреля 2003 г. [Текст]. - Орел: Орел ГТУ, 2003. - С. 360.
2. Судакова В.В., Злобина Ф.В. Роль физической культуры в развитии человека // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные

208

исследования: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9(44). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/9\(44\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/9(44).pdf) (дата обращения: 20.10.2021)

3. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2012. - 2299 с

4. Чекунова А. А., Калошин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов "Научный Аспект" №1. - 2017 том 2, С. 138-147

5. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 20.10.2021).

6. Щербатенко, М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М. В. Щербатенко. — Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2017. — № 15 (149). — С. 688-691. — URL: <https://moluch.ru/archive/149/42349/> (дата обращения: 20.10.2021).

209