ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ (РОСМОЛОДЕЖЬ)
АНО ВО «МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

при поддержке

МИНИСТЕРСТВА МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:
ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РАЗВИТИЯ И
ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Сборник статей по материалам
Межрегиональной научно-практической конференции
14 октября 2022 года

Йошкар-Ола
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Абрамова М.А., Сунгурова А.В.</i> Формирование здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи проживающей в условиях Крайнего Севера (г. Архангельск, Российская Федерация)	6
<i>Абрамова Ю.Г., Хабибуллин А.Б.</i> Сохранение здоровья и влияние спортивного питания на организм человека (г. Казань, Российская Федерация)	10
<i>Алексеев Ф.В., Хабибуллин А.Б.</i> Отношение студентов к нормам ГТО (г. Казань, Российская Федерация)	13
<i>Алексеева А.С., Шаронова А.В.</i> Йога как здоровьесберегающая технология в системе физического воспитания студентов ГИЭФПТ (г. Гатчина, Российская Федерация)	20
<i>Бородина Е.В., Смольянов А.В.</i> Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта: сравнительный анализ развития студенческого спорта в России и США (г. Оренбург, Российская Федерация).....	20
<i>Булатов Р.В., Спектор Л.А.</i> Перспективы развития современного студенческого спорта (г. Шахты, Российская Федерация)	25
<i>Бучин Н.И.</i> Анализ компетенций тренера-преподавателя по айкидо (г. Екатеринбург, Российская Федерация).....	29
<i>Гайфиева Л.Ф., Хабибуллин А.Б.</i> Оценка нынешнего состояния студенческого спорта в России (г. Казань, Российская Федерация)	34
<i>Гатауллин Н.Р., Хабибуллин А.Б.</i> Перспективы внедрения спортивного плавания в курс физической культуры студентов (г. Казань, Российская Федерация)	37
<i>Головизин Т.В., Тарасова О.А.</i> Формирование здоровьесберегающих компетенций в тренировочном процессе на отделении греко-римской борьбы Краевой спортивной школы олимпийского резерва (г. Барнаул, Российская Федерация)	40
<i>Головко В.С., Чудоякова Е.Н.</i> Формы и приемы воспитательной работы со студентами в контексте занятий физической культурой в высшей школе (г. Барнаул, Российская Федерация)	44
<i>Гофман Е.В., Савчук А.Н.</i> Формирование здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи (г. Красноярск, Российская Федерация)	50

<i>Гурьева П.Ю., Хабибуллин А.Б.</i> Популяризация спорта среди молодежи и его влияние на умственную работоспособность студентов (г. Казань, Российская Федерация).....	54
<i>Доброквашина К.А.</i> Тенденции развития волейбола: методы обучения, цифровизация, подход (г. Шахты, Российская Федерация)	57
<i>Донсков Д.А.</i> Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (г. Рязань, Российская Федерация)	61
<i>Зубарева Т.Р., Васильева Е.Б.</i> Эффективность применения метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре со студентами-легкоатлетами (г. Ижевск, Российская Федерация)	69
<i>Карпов Д.М.</i> Развитие студенческих шахмат в России в рамках Национальной студенческой шахматной лиги (г. Ярославль, Российская Федерация)	74
<i>Карпов Д.М.</i> Законодательные и нормативно-правовые основы студенческого спорта в Российской Федерации (г. Ярославль, Российская Федерация)	76
<i>Карпов Д.М.</i> О всероссийском смотре-конкурсе профессиональных образовательных организаций на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов (г. Ярославль, Российская Федерация)	79
<i>Качур Д.А., Казимирский Г.Л.</i> Влияние «базовых» упражнений на специальную силовую подготовку армрестлеров на начальном этапе обучения (г. Гомель, Республика Беларусь).....	82
<i>Кондрашова Я.К.</i> Спорт в студенческой жизни (г. Владимир, Российская Федерация)	89
<i>Краснов Д.В., Хабибуллин А.Б.</i> Зависимость физической деятельности и умственной активности студента (г. Казань, Российская Федерация)	92
<i>Лешева Н.С., Николенко О.А., Суворова Л.А., Митенкова Л.В.</i> Игровые упражнения, как средство формирования сплоченности и толерантности в среде студентов-медиков (г. Санкт-Петербург, Российская Федерация)	95
<i>Малютин А.Д., Спектор Л.А.</i> Самостоятельные занятия физической культурой и спортом студентов (г. Шахты, Российская Федерация)	98
<i>Маркова М.Г., Хабибуллин А.Б.</i> Влияние физической культуры на студентов при реабилитации после коронавирусной инфекции (г. Казань, Российская Федерация).....	102

Миронова Е.А., Костюнина Л.И. Методика физической подготовки младших школьников средствами оздоровительной гимнастики (г. Ульяновск, Российская Федерация)	104
Остриков В.Р., Спектор Л.А. Место и роль студенческого спорта в системе высшего образования (г. Шахты, Российская Федерация)	109
Пашков А.П., Паškова А.Н., Козлова Н.Н., Мешкова М.О. Оценка уровня гигиенических знаний у студентов педагогического вуза по направлению «Физическая культура» (г. Барнаул, Российская Федерация)	112
Серкова Т.Ю., Хренова Е.М. Здоровьесбережение студенческой молодежи поколения Z (г. Новокузнецк, Российская Федерация).....	115
Слезова Д.В., Спектор Л.А. Спорт в современном образовательном процессе: формирование мотивации студентов к занятию физической культурой (г. Шахты, Российская Федерация)	122
Субханова А.М., Васенков Н.В. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности (г. Казань, Российская Федерация).....	126
Хрисанова М.И., Шаронова А.В. Роль спортивных игр в формировании толерантного сознания студентов (г. Гатчина, Российская Федерация)	129
Шаймарданов И.И., Хабибуллин А.Б. Мотивационный аспект здоровьесбережения у студентов (г. Казань, Российская Федерация)	133
Чуфистов А.В., Городилова А.П. Айкидо в Марий Эл: история и современность (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	135
Якимов М.В., Якимова В.Ю., Якимов Д.В., Якимов Д.В., Семакин В. А. Воспитание здорового образа жизни у студентов (г. Ижевск, Российская Федерация)	139

связанную с гигиеническим обучением и воспитанием, проводить больше мероприятий данной направленности (встречи со специалистами, олимпиады, конкурсы и др.).

Библиографический список:

1. Липанова Л.Л., Насыбуллина Г.М., Хачатурова Н.Л., Гончарова А.С. Подготовка медицинских и педагогических кадров для осуществления гигиенического обучения и воспитания детей // Вестник уральской медицинской академической науки. 2018. №3 (15). С. 503–510

2. Пашков А.П., Тарасова О.А., Ушакова М.Б., Требушинина Т.Г. Совершенствование физического самовоспитания у школьников среднего звена // Глобальный научный потенциал. 2021. № 9 (126). С. 109-111

3. Совершенствование системы физического воспитания студентов в целях формирования культуры здоровья: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, 2012. – 135с.

Сведения об авторах:

Пашков А.П., канд. мед. наук, доцент, заведующий кафедрой медицинских знаний и БЖД ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: pashkart@mail.ru

Пашкова А.Н., магистрант института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: pashkart@mail.ru

Козлова Н.Н., магистрант института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: nianila@mail.ru

Мешкова М.О., студент второго курса института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: pashkart@mail.ru

Серкова Т.Ю., Хренова Е.М.

Здоровьесбережение студенческой молодежи поколения Z

Аннотация. В статье обозначена назревающая проблема высших учебных заведений страны в связи с приходом студентов, которые кардинально отличаются от студентов предыдущих поколений своим отношением к жизни, здоровью, образованию, карьере, семье и многому другому. Рассмотрен аспект здоровьесбережения, как один из важнейших в системе ценностей всех предшествующих поколений, включая приходящее поколение Z и способ его реализации средствами

классической ритмической гимнастики. Описан специфический для поколения Z механизм побуждения к двигательной активности и формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: студент, здоровье, поколение Z, ритмическая гимнастика, спорт, физкультура, музыка

На протяжении последних нескольких лет в высшие учебные заведения поступают молодые люди поколения Z. Согласно теории поколений Нила Хау и Уильяма Штрауса – это люди, рожденные с 1995 по 2010 год (так называемые «цифровые аборигены»). Поколение Z («зумеры») привязано к большому количеству цифровых устройств, доверяет информации, публикуемой друзьями, а также рекомендациям блогеров и лидеров мнений. Концепция «из уст в уста» стала непосредственной частью модели коммуникаций представителей поколения. Для них характерна вдумчивость, способность к многозадачности, прямолинейность, экономность, замкнутость. Временные границы поколений «плавающие» для разных стран, поэтому российские социологи считают, что «Поколение Z» в нашей стране появилось после 2000 года. Теория утверждает, что исторический контекст определяет поведение человека: у групп, родившихся в одинаковый промежуток времени, есть сходные социально-психологические черты, универсальные для всего поколения. Поколения меняются примерно каждые 20 лет, и через 80 лет цикл начинается заново – ценности частично совпадают с поколением возрастной группы 80 лет назад. Социологи обычно сходятся на том, что «поколению Z» свойственна тяга к безопасности, а удовольствие, простота и интерес важнее высокого заработка. Они менее склонны к риску и бунту, находятся под влиянием родителей и ровесников, настроены изменить общество, обучаются самостоятельно, боятся «застрясть» на не приносящем радости месте. Рано начинают работать, совмещая работу и учебу, занимаются самообразованием.

В результате ряда исследований было выявлено, что студенческая молодежь поколения Z относят к главным целям жизни сохранение полезных привычек: 35% от общего количества абонементов в фитнес-залы по всему миру принадлежит именно им, в связи с тем 59% зумеров переживают, что плохое самочувствие может помешать им получить новый жизненный опыт. Еще одно преимущество зумеров – умение использовать технологии на благо здоровью. Около половины представителей поколения Z (44%) следят за состоянием организма с

помощью специальных приложений: фитнес-трекеров, программ контроля питания, веса, двигательной активности, контроля качества сна. Однако другая половина студентов недостаточно мотивированы на сохранение и поддержание своего здоровья: «их информационная активность сводится к получению фрагментарных разрозненных сведений из средств массовой информации и от сверстников», «ценностные и поведенческие установки родительской семьи играют огромную роль в формировании их поведения». [6]

Среди абитуриентов, поступающих в не физкультурные ВУЗы, очень незначительный процент систематически занимается каким-либо видом спорта. Большая часть поступивших посещали уроки физической культуры в школе, но многие ходили на них без желания, и это не считая тех, кто был «официально» освобожден от занятий, хотя при надлежащей мотивации могли бы увлечься физкультурой или даже спортом. Основными мотивами к занятиям физической культурой и спортом являются улучшение здоровья, самосовершенствование и получение удовольствия от физической деятельности, а негативное отношение студентов «связано с недостаточным учетом физических возможностей студента и его потребностей на таких занятиях». [7, с.468]

Если присмотреться к современной студенческой молодежи с позиций социокультурных, то можно обратить внимание, что абсолютно каждый при первой же удобной возможности оказывается в наушниках и непрерывно (даже, порой, на лекциях) слушает музыку. Музыка сопровождает современную молодежь везде (на ходу, в транспорте, за едой и даже во сне), т.е. музыка является очень значимым атрибутом в их повседневной жизни. И, как правило, это не спокойная или классическая, а энергичная и ритмическая музыка своего поколения. Если использовать этот фактор в кооперации с двигательной активностью, то вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность может пройти менее болезненно и не вызвать отторжение. Однако, видов спорта, в которые современная музыка включается не как фоновое звучание фитнес-центра или тренажерного зала, а как неотъемлемая часть очень немного, да и в тех, что есть «порог вхождения», т.е. возраст начала тренировок это 4-6 лет (фигурное катание, художественная гимнастика), либо требуется специальное оборудование (сайклинг) или определенный «продвинутый» начальный уровень (зумба и другие фитнес-танцы).

Ритмическая гимнастика – музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный, лидирующий характер, определяет ритм и темп движений. Музыка снижает уровень

воспринимаемых усилий во время физической активности на 10–19%. Учёные предполагают, что это происходит из-за особенностей передачи нервных импульсов в мозг. Когда вы слушаете музыку, звуковые сигналы конкурируют с информацией от тела, которое сообщает, как ему тяжело. В результате вы чуть меньше обращаете внимание на телесный дискомфорт и «кайфуете» от любимых треков. Ритмическая гимнастика – это сочетание общеобразовательных упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений, выполняемых под эмоциональную ритмичную музыку непрерывно без пауз и остановок. Занятия ритмикой «оказывают многостороннее воздействие на организм занимающихся. Она активно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и приближается в этом качестве к таким базовым здоровьесберегающим физическим нагрузкам, как ходьба, бег, езда на велосипеде и т.п.». [1, с.11]

Эмоциональный характер занятий – очень важный фактор, объясняющий притягательность ритмической гимнастики, яркая, тонизирующая музыка «способствуют созданию хорошего настроения на объемную физическую нагрузку». [2, с.4] Включение танцевальных движений, их ритмичность, позитивный фон занятий, особенно групповых, демонстрация упражнений, эстетическая окраска занятия в целом – все это поднимает настроение, побуждает к активности, снимает психическую напряженность, благотворно влияет на центральную нервную систему занимающихся. Ритмическую гимнастику можно использовать в занятиях как с девушками, так и с юношами. Виды упражнений и способ нагрузки для юношей должны быть другими: движения более строгими, большее количество силовых упражнений, упражнения с отягощениями на определенные группы мышц, характерных для мужчин.

Согласно рекомендациям «Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры» под редакцией Смолевского можно рекомендовать следующую методику проведения занятий:

– «В зависимости от решаемых задач и с учетом индивидуальных физических возможностей студентов могут составляться комплексы ритмической гимнастики разной направленности и проводиться в форме спортивной разминки (10-15 мин) или академического часа (45 мин). На занятии ритмической гимнастики выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную (примерное соотношение частей занятия по времени соответственно: 5-10%; 80-85%; 10-15%)». [5, с.226]

– «В подготовительной части занятия движения выполняются отдельными звеньями тела, в быстром темпе (ритм музыки 130 ударов в минуту) и умеренном (около 60 ударов в минуту) с целью психологической и функциональной настройки на занятие. ЧСС достигает уровня 60-65% от максимума». [5, с.226]

– «В основной части выполняется несколько серий упражнений, всесторонне воздействующих на весь организм и на отдельные мышечные группы. Упражнения, особенно в партере (в упорах, седах, лежа), выполняются в умеренном и медленном темпе (ритм музыки 60-30 ударов в минуту). Это типично для упражнений силового характера и упражнений на увеличение подвижности в суставах. В зависимости от задач и общей продолжительности занятия в основную часть включаются одна-две серии беговых, прыжковых, танцевальных движений, выполняемых в быстром и очень быстром темпе (ритм музыки 150 и более ударов в минуту). Показатели ЧСС свидетельствуют о значительной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, особенно в беговых сериях. Пульс достигает уровня 80-85% от максимума, а в отдельные пиковые моменты нагрузки приближается к максимуму, определяемому по формуле: «200 минус число, указывающее возраст». [5, с.227]

– «Заключительная часть не менее продолжительная, чем подготовительная, что объясняется необходимостью после интенсивных упражнений привести организм в состояние, близкое к исходному. Упражнения в расслаблении (стоя, сидя, лежа) сочетаются с элементами психорегулирующей тренировки, дыхательными упражнениями, способствующими восстановлению». [5, с.227]

При проведении занятий ритмической гимнастики особенно внимательно нужно контролировать функциональное состояние занимающихся по их самочувствию, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и учитывая показатели ЧСС в минуту. Для этого в начале занятия, после подготовительной части, в середине основной части (особенно после беговой серии) и в конце занятия определяется индивидуально количество ЧСС в минуту. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), занятия оздоровительными видами физической культуры, в том числе и ритмической гимнастикой, должны проводиться с интенсивностью нагрузок в диапазоне 65-90% от максимально допустимых величин ЧСС для определенных возрастных групп. Поэтому, для начинающих оптимальной будет нагрузка ЧСС – 60% от максимума,

для подготовленных – 70-85%. При такой интенсивности нагрузки занятия 2-3 раза в неделю по 30-45 мин каждое в течение полугода дает положительный результат в развитии выносливости, повышении работоспособности». [5, с.227]

Около 10 лет назад приобрела популярность так называемая степ-ритмика как одна из специфических вариаций ритмической гимнастики. Ее отличительной особенностью является то, что движения общеразвивающего характера различными частями и звеньями тела выполняются на фоне ритмичных шагаиваний занимающихся на возвышение, например, на гимнастическую скамейку, или напрыгиваний и спрыгиваний с возвышения.

Эта разновидность ритмической гимнастики позволяет довольно гибко «регулировать нагрузку как за счет ускорения или замедления темпа движений, так и путем изменения высоты возвышения». [1, с.11]

Очень хорошо зарекомендовала себя степ-ритмика как средство разминки в подготовительной части занятия и в некоторых видах спорта, например, в футболе, боевых искусствах, легкой атлетике, «где наряду с общей выносливостью можно таким способом решать задачи силовой подготовки ног». [3, с.12]

Регулярные занятия на слайде (скользящие движения ног) развивают аэробную и силовую выносливость, координацию движений, стимулируют функции жизненно важных органов и систем организма, состоянием которых во многом и определяется здоровье человека, укрепляют даже те мышцы, для которых бывает непросто подобрать упражнения.

С целью повышения нагрузки движениями ногами подключают всевозможные движения руками, используют различные отягощения. [1, с.11]

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для человека деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. [4, с.19]

Как указывает ряд исследователей «студентам необходим и некоторый отдых от интеллектуального труда. В этом случае занятия физкультурой позволяют на время сменить род занятий на физическую активность». [7, с. 467]

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Исходя из вышесказанного, необходимо чтобы каждый студент нашел свою форму двигательной активности, сопоставимую с его образом жизни, потому что правильно организованная двигательная активность будет способствовать здоровьесбережению и формированию хороших образовательных результатов. Учитывая физиологические аспекты ритмической гимнастики, как щадящего и подводящего вида спортивной деятельности можно рекомендовать занятия ритмической гимнастикой в не физкультурном вузе как для девушек, так и для юношей. Но важнейшим аспектом привлечения их к такой деятельности является продуманное составление программы тренировки, как по сложности, так и по музыкальному сопровождению. Внедрение в ритмическую гимнастику современных технологий виртуальной и дополненной реальности – это следующий технологический шаг, который также может заинтересовать поколение Z. Судьба которого стать доминирующим на планете в ближайшие десятилетия.

Библиографический список:

1. Богаткова Л.Н. Танцы для детей, М.: Детгиз, 1959. 175с.
2. Бочкарев В.Ф. Гимнастика для всех, Ф.: Кыргызстан, 1989. 80с.
3. Вохмянина Л.Л. Программа МОРФ для общеобразовательных школ (КРО), М., 2001. 327с.
4. Дж. Фонда. Моя аэробика, М.: Физкультура и спорт, 1984. 48с.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.
6. Ковальчук О.В., Лазуренко Н.В., Нифонтова В.А. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: факторы формирования и условия сохранения // *НОМОТНЕТКА: Философия. Социология. Право*, 2021.46 (3): С. 461–473.
7. Самарина Ю.Е., Демеш В.П. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Молодой ученый*. 2020. № 48. С. 468-470.

Сведения об авторах:

Серкова Т.Ю., директор Студенческого спортивного клуба «Металлург-Университет» Института физической культуры, здоровья и спорта Сибирского государственного индустриального университета, г. Новокузнецк, Российская Федерация, e-mail: tanja.serkowa@yandex.ru

Хренова Е.М., ст. преподаватель кафедры физического воспитания Института физической культуры, здоровья и спорта Сибирского государственного индустриального университета, г. Новокузнецк, Российская Федерация