



РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НЕФТИ И ГАЗА  
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)  
имени И. М. ГУБКИНА

КООРДИНАЦИОННЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ЕВРАЗИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ УНИВЕРСИТЕТОВ



---

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ВУЗЕ

---

Материалы Всероссийской научно-методической конференции

Российский государственный университет нефти и газа  
(национальный исследовательский университет)

имени И. М. Губкина

30 января – 1 февраля 2019 года

Москва 2019

УДК 061.3

ББК 75

**Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе:** Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 года). – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. – 329 с.

ISBN 978-5-91961-302-2

Сборник включает исследовательские и методические материалы участников конференции, отражающие современное состояние и основные проблемы физического воспитания и спорта в вузе. Представлены разделы, посвященные методологии, планированию и организации физического воспитания в вузе, проблемам включения студентов в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского комплекса ГТО, мониторингу здоровья и физической подготовленности студентов, актуальным вопросам оздоровительно-реабилитационной и профессионально-прикладной физической культуры, а также спортивной и спортивно-массовой работы в вузе.

Материалы предназначены преподавателям учебных заведений различного уровня, руководителям спортивных организаций, тренерам, инструкторам физической и адаптивной физической культуры, а также широкому кругу специалистов физкультурно-спортивной сферы.

**Оргкомитет конференции:**

Мартынов В. Г. – ректор РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Филатова М. Н. – проректор по учебно-воспитательной работе РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Мурадов А. В. – проректор по научной работе РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Егорычев А. О. – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Емельянова И. В. – зам. заведующего по научно-методической работе кафедры физического воспитания и спорта РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Уваров В. А. – председатель Координационного научно-методического Центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов, профессор МГУ имени М. В. Ломоносова

Будыка Е. В. – учёный секретарь Координационного научно-методического Центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов, старший научный сотрудник МГУ имени М. В. Ломоносова

**Редакционная коллегия**

Егорычев А. О. – докт. пед. наук (РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина)

Емельянова И. В. – доцент, засл. мастер спорта (РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина)

Уваров В. А. – канд. пед. наук, профессор (МГУ имени М. В. Ломоносова)

Будыка Е. В. – канд. психол. наук (МГУ имени М. В. Ломоносова)

Сохранено авторское изложение материалов с внесением необходимой редакторской правки.

ISBN 978-5-91961-302-2

© Коллектив авторов, 2019

© РГУ нефти и газа (НИУ)  
имени И. М. Губкина, 2019

**УДК 796**

**ВЫПОЛНЕНИЕ СТУДЕНТАМИ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ  
КОМПЛЕКСА ГТО**

**STUDENTS' PASSING OF THE TEST STANDARDS OF THE TEG**

**Митриченко Расима Хайдаровна, кандидат педагогических наук,  
доцент**

**Удмуртский государственный университет, Ижевск**

**Mitrichenko Rasim Haydarovna, candidate of pedagogic Sciences, docent  
Udmurt State University, Izhevsk**

**Ключевые слова:** студенты, нормативы испытаний ВФСК ГТО, физическая подготовленность.

**Аннотация.** В статье обобщены результаты испытаний (тестов) ГТО, выполненных студентами УдГУ в соревновательной обстановке. Определены тесты по сложности выполнения.

**Keywords:** students, standards of testing ARSC TEG, physical conditions

**Annotation.** The article summarizes the results of tests of the TEG passed by students of UdSU in a competitive environment. Tests are defined according to level of complexity.

В рамках проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Удмуртском государственном университете (УдГУ) были организованы соревнования по мини ГТО для студентов очной формы обучения. В соревнованиях приняло участие 147 студентов в возрасте 18-24 года (76 – девушек и 71 – юношей) из двенадцати институтов.

Цель исследования – провести анализ полученных результатов в соответствии с нормативами ГТО VI ступени.

Было предложено проведение таких видов: бег 60 метров, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

Мы провели анализ полученных результатов, сравнив их с предлагаемыми нормативами испытаний ГТО (табл.1). Наиболее низкий % студенток, выполнивших норматив в сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 56,5% не справились с нормативом. Легко справились студентки с нормативом на гибкость, 69,7% показывают результат золотого знака. Более 50% студенток показали результаты золотого знака в беге на 60 метров, прыжке в длину с места, в упражнении на пресс. Тем не менее, результат золотого знака по всем видам показали лишь пять студенток, что составляет 6,5%.

Для юношей наиболее сложным оказался норматив в беге на 60 метров, результат золотого знака показали 26,7%. В силовом тесте - подтягивание из виса на высокой перекладине - 18,3% студентов не справились с нормативом. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 19,7% юношей

не выполнили норматив. Все нормативы на золотой знак показали восемь юношей – 11,2%.

На наш взгляд, появление таких дистанций, как 30 и 60 метров, очень хорошо. Во многих городах студенты занимаются в легкоатлетических манежах, а дистанцию на 100м возможно только принимать на стадионе, где особую роль играют погодные условия. Практика показывает, что студент в каникулярное время самостоятельно не достаточно двигается, и прием норматива в сентябре месяце без предварительной подготовки проводить не целесообразно. Хотелось бы в обязательные испытания ввести дистанцию 1000 метров, так как многим студентам в манеже бежать 2000 и 3000 метров достаточно сложно.

Таблица 1

Результаты испытаний ВФСК «ГТО», выполненные студентами УдГУ

Виды испытаний	Кол-во студентов, выполнивших норматив на значок (%)						Кол-во, не выполнивших норматив (%)	
	Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак			
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 60 м (секунд)	26,7	55,2	52,1	41,1	16,9	1,3	4,2	1,3
Наклон (см)	59,1	69,7	15,4	18,4	5,6	1,3	19,7	5,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47,8	59,2	38	28,9	5,6	9,2	8,4	2,6
Подтягивание (кол-во раз)	59,1		18,3		4,2		18,3	
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)		22,3		15,7		5,2		56,5
Прыжок в длину с места (см)	57,7	60,5	29,5	19,7	9,8	14,4	2,8	5,2

Испытание для женщин - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу является трудным, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – нет оборудования. В то же время поднимание туловища из положения лежа на спине является обязательным нормативом по программе ФГОС ВО, он более доступен для выполнения, также является силовым видом испытания.

Подводя итоги, можно сделать следующие **выводы**:

физическая подготовленность студентов и готовность обладать золотым знаком ВФСК «ГТО» достаточно низкая;

у студентов отсутствует мотивация к сдаче нормативов ГТО;

необходимо создавать центры ГТО на базе высших учебных заведений, на сегодняшний день преподаватели вуза не имеют права принимать нормативы.

УДК 796.88 (045)

**ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ  
К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

ABOUT THE FEATURES OF PREPARING STUDENTS TO PASS THE  
WEIGHTLIFTING STANDARDS OF COMPLEX GTO

**Молчанов Александр Владимирович, старший преподаватель;**

**Невструев Александр Николаевич, старший преподаватель;**

**Слепинин Василий Рудольфович, старший преподаватель**

**ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет  
имени М.Т.Калашникова», Ижевск**

Molchanov Alexander Vladimirovich, Senior Lecturer;

Nevstruev Alexander Nikolaevich, Senior Lecturer;

Slepinin Vasily Rudolfovich, Senior Lecturer

“Izhevsk State Technical University named after M. T. Kalashnikov»,  
Izhevsk, Russia

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, выносливость, тяжелоатлетический зал.

**Аннотация:** Комплекс ГТО - важнейший критерий оценки физического развития студентов. Разносторонняя подготовка к его выполнению неотъемлемая функция тренера- преподавателя.

**Key words:** GTO complex, endurance, heavy athletics hall.

**Abstract.** The GTO complex is the most important criterion for evaluation of physical development of students. Versatile preparation for its performance the integral function of the trainer - the teacher.

Введенный указом Президента РФ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Наряду с учебными нормативами, разработанными на основании федеральных государственных стандартов (ФГОС), комплекс ГТО является важным критерием оценки физического развития студентов.

Одним из путей решения задач физической подготовки студентов являются занятия тяжелоатлетическим двоеборьем. Они способствуют гармоничному развитию личности, укреплению здоровья, развитию силы и быстроты мышечных сокращений.

Занятия тяжелой атлетикой проходят два раза в неделю по расписанию и дополнительно не менее двух раз в вечернее время.

В ходе выполнения норм комплекса ГТО группами студентов, занимающихся тяжелоатлетическим двоеборьем, были получены следующие результаты. С силовыми и скоростно-силовыми упражнениями, такими как:

1. рывок гири;
2. подтягивание на перекладине;
3. прыжок в длину с места.

Студенты, занимающиеся тяжелой атлетикой, справились хорошо. Гибкость тоже была на высоте. А вот в испытаниях, где требуется общая выносливость, результаты были неудовлетворительными.

Для решения этой проблемы мы решили применить кардиотренажеры: беговые дорожки и эллиптические тренажеры, прыжки со скакалкой.

Задание выполнялось с невысокой интенсивностью, в среднем темпе, в течение 20 минут, на каждом занятии.

Через три месяца, при очередном испытании, показатели выносливости улучшились у всех студентов.

На первом курсе 3 человека (из 5) выполнили нормы на золотой знак, двое на серебряный. На втором курсе 4 человека на золото, 1 на серебро. На третьем курсе 3 на золото, 1 – серебро и 1 не справился с нормативом. Учитывались показатели в беге на 3000 метров. Нужно признать, что не справившийся с нормативом студент имеет собственный вес более 105 кг.

Силовые показатели при этом не только не пострадали, но и продолжали расти.

На основании вышесказанного, мы пришли к выводу, что даже при таких специфических занятиях, можно развивать не только силу, но и выносливость. Применяя больше динамической нагрузки, можно всесторонне готовить студентов к сдаче норм ГТО в условиях тяжелоатлетического зала.

## Содержание

Приветствие ректора участникам конференции.....4

### **I. Методология, планирование и организация работы по физической культуре в вузе**

**Симонов В.Н.**

О ПРИЧИНАХ ВВЕДЕНИЯ ФИЗВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ.....5

**Акишин Б.А.**

РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ  
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ.....8

**Бегун О.В., Бородаенко В.Н.**

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С  
ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ КУЛЬТУРЫ.....11

**Белецкая М.М., Кулик Е.В.**

ПРЕДМЕТЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....14

**Белецкий С.В., Лобанов С.В., Якушев В.А.**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ТЕСТИРУЮЩИХ ПРОГРАММ ПО  
ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.....16

**Гилев Г.А., Клусов Е.А., Комлев М.А., Яловенко С.В.**

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ.....19

**Гусева И.Г.**

РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ В УЧИЛИЩАХ.....22

**Емельянова И.В., Тиновицкий К.Г., Кучумов А.Н.**

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-САМБИСТОВ.....25

**Журин А.В.**

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....28

**Зайцева Г.А., Лощакова Ю.А.**

МОТИВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ.....31

<b>Зарипов В.Р., Мозжегоров А.В., Ключников Д.Д.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ С УЧЕТОМ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ .....	34
<b>Кобяков Ю.П., Ковалёв А.В.</b> СТРУКТУРА И ФУНКЦИЯ АКСИОЛОГИЧЕСКОГО СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБУЧАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ .....	37
<b>Корневская Е.Н., Алексеева О.В., Алексеев Ю.В.</b> ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	40
<b>Кузьмин М.А.</b> ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В УНИВЕРСИТЕТАХ.....	43
<b>Лихолитова Ю.И.</b> МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ.....	46
<b>Наймушина А.Г., Петрова Ю.А., Драгич О.А., Хромина С. И., Субботин В.Я.</b> ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ИНЖЕНЕРНО- ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ .....	49
<b>Панькина Т.Л., Семенец А.А.</b> ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ КРУГЛОГОДИЧНОГО ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.....	52
<b>Рудакова И.А., Томилов В.Н.</b> К ПРОБЛЕМЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	55
<b>Сиротина С.Г., Цыбулько О.В., Вишнякова Н.П.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА ПРОЕКТОВ.....	58
<b>Сокунова С.Ф., Косихин В.П., Лобанов С.В.</b> АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	62
<b>Соломенная З.В., Пугачёва И.И., Бурковский В.И., Соломенный Ф.Ф.,</b>	



<b>Чернова Т.Н.</b> ДИАГНОСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	65
<b>Стрижакова О.В., Карасев А.В.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛАХ И ВУЗАХ.....	68
<b>Титушина Н.В., Федоровцева Е.И., Дмитриева Д.А.</b> РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.....	72
<b>Чурилова Д.В., Турчина Л.А.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	75
<b>Шкирьянов Д.Э., Гичевский А.В.</b> ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ МОБИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	78
<b>Шулятьев В.М., Сопарев А.А., Потапов Д.А.</b> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	81

## **II. Проблемы включённости студентов в подготовку и выполнение норм комплекса ГТО**

<b>Алешина Е.И.</b> ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-ЗАОЧНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО».....	84
<b>Алмазова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Пуховская М.Н., Филимонова С.В., Андрющенко Л.Б.</b> ДИНАМИКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО.....	87
<b>Артеменков А.А., Шохина Н.А.</b> ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ VI СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО.....	91
<b>Бакулина О.О.</b>	

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К МОТИВАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ.....	94
<b>Белых С.И., Олейник О.С.</b> ВОЗРОЖДЕННЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ДОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	97
<b>Берцева Т.С.</b> ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С УЧЕТОМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.....	100
<b>Бобков В.В.</b> ОПТИМАЛЬНЫЙ СОСТАВ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ В ФСК ГТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ .....	103
<b>Гильмутдинов Т.С.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО С УСТАНОВЛЕНИЕМ ЛИЧНОГО РЕЙТИНГА ПО 100-ОЧКОВОЙ ТАБЛИЦЕ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ .....	106
<b>Гордеева Е.В.</b> ПРОБЛЕМЫ ВКЛЮЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПОДГОТОВКУ И ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО.....	109
<b>Зюрин Э.А., Куренцов В.А., Николенко В.В.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ФАКТОРА, ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО VI.....	113
<b>Клюшников Е.А.</b> ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТА КОМПЛЕКСА ГТО «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ».....	114
<b>Митриченко Р.Х.</b> ВЫПОЛНЕНИЕ СТУДЕНТАМИ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.....	116
<b>Молчанов А.В., Невструев А.Н., Слепинин В.Р.</b> ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО.....	118

**Никитин О.А., Голованова О.И., Разумовская Е.А.,**  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ  
В ПРОЦЕССЕ СДАЧИ НОРМ ГТО.....120

**Уваров В.А., Булавина Т.А., Симонов В.Н.**  
АНАЛИЗ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ И ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН.....123

**Чернов С.С., Лурье Г.В.**  
РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТКАМИ ВУЗОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ  
НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО .....127

**Шпак В.Г., Серебряков А.И.**  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СТУДЕНТОВ ВУЗА .....130

### **III. Мониторинг здоровья и физической подготовленности студентов**

**Авдоница Л.Г.**  
ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗМА В БАСКЕТБОЛЕ.....133

**Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н.**  
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СУБЪЕКТА СИСТЕМЫ «СПЕЦИАЛИСТ – СПЕЦИАЛЬНОСТЬ».....136

**Бодакин А.В., Корнеев Е.В.**  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ  
НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПРИ ОЦЕНИВАНИИ СИЛОВОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.....139

**Ван Лиин**  
МОНИТОРИНГ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА С ЦЕЛЬЮ  
ИЗМЕНЕНИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ С ПОМОЩЬЮ  
БАДМИНТОНА.....142

**Гнилицкая О.А.**  
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.145

**Горбунова Е.В.**  
О КРАСОТЕ ЖЕНСКОГО ТЕЛА.....149

<b>Дражина И.В., Мишенская Н.П., Ольшевский А.Н., Пашкова Н.А.</b> БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	151
<b>Зубко И.В.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ И ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ.....	154
<b>Кабанов Ю.М., Трущенко В.В., Вильчик А.В.</b> ИНДЕКС РУФЬЕ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА.....	157
<b>Колошкина В.А., Дударева И.М.</b> ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.....	159
<b>Матвеев Ю.А., Парыгина О.В.</b> РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ СИСТЕМЫ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОК 1 - 3 КУРСОВ ВУЗОВ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА МЕТОДАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ.....	162
<b>Медвецкая Н.М.</b> НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ СПОРТСМЕНОВ УНИВЕРСИТЕТА.....	165
<b>Мещеряков С.П., Егорычев А.О.</b> МОНИТОРИНГ ИСХОДНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ПО КОМПЛЕКСНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.....	168
<b>Мещерякова Л.П., Васильева Е.А., Мещеряков С.П.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПРИ ПОМОЩИ УПРОЩЕННОГО ВАРИАНТА СТЕП-ТЕСТА.....	171
<b>Милашечкин В.С., Логачев А.В., Милашечкина В.В.</b> ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	174
<b>Назарова Н.Н., Посохова Т.В., Цаголова Н.Г.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДОВ OUTDOOR TRAINING В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	177

<b>Насанович Д.Н., Приходько В.И.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ АДАПТАЦИЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.....	180
<b>Николаев В.Т., Зиновьева Д.В.</b> ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НА ГИПЕРТРОФИЮ МЫШЦ И РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ...183	183
<b>Пермяков И.А.</b> ЭЛЕКТРОПУНКТУРНАЯ ДИАГНОСТИКИ – ДЛЯ ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ.....	187
<b>Петрова Л.Ю., Петров М.А.</b> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА.....	190
<b>Подолька А.Е., Подолька О.Б.</b> УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ.....	192
<b>Пугачева И.И., Соломенная З.В., Соломенный Ф.Ф.</b> ОПЕРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	195
<b>Репневская М.С.</b> ПРОБЛЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗАХ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ .....	198
<b>Романюк А.А., Зарипов В.Р., Мозжегоров А.В.</b> МОНИТОРИНГ САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	201
<b>Сергиенко Л.Г., Сергиенко Л.Г.</b> ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	203
<b>Сидоров О.А., Соколова В.С.</b> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	206

<b>Тишутин Н.А.</b> ВЛИЯНИЕ ПРОБЫ МАРТИНЕ-КУШЕЛЕВСКОГО НА ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНОВ.....	209
<b>Туревский И.М.</b> КОРРЕЛЯЦИОННО-ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ.....	212
<b>Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н.</b> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	215
<b>Федоров А.И., Ившин В.Л., Голубков А.В., Авсиевич В.Н.</b> ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РИСКИ ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА.....	219
<b>Цыба И.А.</b> МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ОТДЕЛЕНИИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ И ЧЕРЛИДИНГА.....	222
<b>Шацкий Г.Б., Шпак В.Г., Прокопов О.В.</b> МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	224

#### **IV. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура студентов**

<b>Акулова Т.Н.</b> СПОРТИВНАЯ ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	227
<b>Бирюков А.А.</b> ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСА МАССАЖА НА СПИНЕ.....	230
<b>Венкович Д.А.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК ПОСЛЕ РОДОВ.....	232
<b>Дмитриева Д.А., Федоровцева Е.И., Вахлаков М.И., Лобанов С.В.</b> ЗНАЧИМОСТЬ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ И «СТИЛЯ ЖИЗНИ» МОЛОДЕЖИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.....	235
<b>Дударева И.М., Колошкина В.А.</b>	

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	238
<b>Егорычев А.О., Егорычева Э.В.</b> ПРИМЕНЕНИЕ НАГРУЗОЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	241
<b>Иванько Е.А.</b> ХАТХА - ЙОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	244
<b>Ивченко А.В., Зарипов В.Р., Мозжегоров А.В.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ .....	247
<b>Кальбердин И.С.</b> РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОПТИМИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ.....	250
<b>Мамонова О.В., Казакова В.М., Носов С.М., Носова А.В.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И БИЛЬЯРД - ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .....	253
<b>Матвиенко Р.Ю.</b> НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	256
<b>Морозов Р.А., Соколова В.С.</b> ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО РЕЖИМА, КАК ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....	259
<b>Носик О.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ МИОПИИ.....	262
<b>Перминов С.В.</b>	

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....265

**Путилина В.Ю., Шилова М.В.**  
ВКЛЮЧЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....268

**Спиридонов Е.А., Бурнашова Н.Ю., Дятлова Т.И., Космачева Н.В.**  
ЗАНЯТИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ В ВУЗЕ.....271

**Харьковская Л.В., Харьковский В.А.**  
ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....274

## **V. Профессионально-прикладная физическая культура студентов**

**Бумарскова Н.Н., Рудюк Л.В.**  
АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТА ИНЖЕНЕРА-СТРОИТЕЛЯ К КЛИМАТИЧЕСКИМ  
УСЛОВИЯМ .....277

**Быков В.С.**  
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ  
ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.....280

**Субботин В.Я.**  
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БУДУЩЕЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФТЕГАЗОВЫХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....283

**Тарабрина Н.Ю., Краев Ю.В.**  
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ  
ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....286

**Удовиченко А.Л.**  
УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС – МОТИВАТОР ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
СТУДЕНТОВ.....289

**Чумаков Б.Н., Филиппова С.Н., Минаева И.А.**



ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ – КАК ГАРАНТИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ АРКТИЧЕСКИХ ШИРОТ.....291

**Шалаев А.А., Зарипов В.Р., Мозжегоров А.В.**  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....296

## **VI. Организация спортивной и спортивно-массовой работы в вузе**

**Василенкова Т.А.**  
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....298

**Гончаров Ю.Н.**  
ВОПРОСЫ ПЕРЕХОДА ИЗ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЕТЕРАНСКИЙ СПОРТ В БАСКЕТБОЛЕ.....301

**Дворников А.В.**  
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОДГОТОВКИ МУЖСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ВОЛЕЙБОЛУ К ЧЕМПИОНАТУ МОСКВЫ СРЕДИ ВУЗОВ.....304

**Каныгина А.В., Константинова А.В.**  
ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИТНЕС-ДЖАМПИНГА В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ ВУЗА.....307

**Криворот А.В., Белецкий С.В., Якушев В.А.**  
ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГИМНАСТОВ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....310

**Фалькова Н.И., Ушаков А.В.**  
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ДОНБАССКОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ .....313

**Шелешкова Т.А., Головинец О.В.**  
РАБОТА СПОРТКЛУБА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....316

Оглавление.....319