

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:  
современное состояние и перспективы развития**

*СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,  
посвященной 100-летию образования  
Министерства спорта Российской Федерации*



**30 марта 2023 г.**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:  
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,  
ПОСВЯЩЕННОЙ 100-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ  
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

30 марта 2023  
Челябинск

**УДК 378+377+796**  
**ББК 74.48+74.47+75**  
**С 75**

Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования Министерства спорта Российской Федерации (30 марта 2023 года) / Под ред. М. В. Габова. – Челябинск: УралГУФК, 2023. – 444 с.

Сборник содержит материалы Всероссийской научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, работников физкультурно-спортивных учреждений, научных работников, тренеров-преподавателей, административно-управленческого персонала министерств, управлений, комитетов, клубов по физической культуре, спорту и туризму **Российской Федерации, Узбекистана, Белоруссии.**

**Все права на данное издание защищены. При перепечатке ссылка обязательна. Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты отпечатаны с авторских электронных вариантов. В материалах сохранено авторское изложение и выполнено только необходимое редактирование.**

**ISBN 978-5-93216-617-8**

© Уральский государственный университет физической культуры, 2023  
© Коллектив авторов, 2023

## МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Леонов Н. В., Салахиев Р. Р., Лихачев В. Э., Бухтоярова Л. В., Шершунова В. Н.  
ФГАОУ ВО Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль приложений в мотивации студентов к занятиям физической культурой. Проведен опрос среди студентов об использовании ими мобильных приложений для занятий физической культурой

**Ключевые слова:** мотивация, физическое воспитание и спорт, здоровый образ жизни, студенческая жизнь.

### MOBILE APPLICATIONS AS A WAY OF MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY

Leonov N. V., Salakhiev R. R., Likhachev V. E., Bukhtoyarova L. V., Shershunova V. N.

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

**Annotation.** This article discusses the role of applications in motivating students to engage in physical education. A survey was conducted among students about their use of mobile applications for physical education.

**Key words:** motivation, physical education and sports, healthy lifestyle, student life.

**Введение.** Физическая культура в настоящее время является единственным учебным предметом, реализующей физический потенциал личности. Так, ее целью является формирование личной физической культуры студентов. Предстоящая модернизация образования, во многом обусловленная цифровизацией, предполагает изменение дисциплин как составляющих педагогической системы и в свете неизбежности данной трансформации, необходимо понять, как оптимально использовать современные технологии для достижения цели формирования физической культуры обучающихся [1].

Физическое здоровье человека – это плод его самостоятельного труда и личный выбор каждого. Именно поэтому столь важным является образование и те ценности, которые закладываются в личность на этапе ее становления – они во многом определяют круг его дальнейших интересов, прямо влияя на весь жизненный путь. Таким образом, формирование физической культуры на базовом, общеобязательном уровне предполагает воспитание в обучающемся определенного уровня интереса к спорту, но в идеале – полноценного проникновения спортивной составляющей в его жизнь. При этом, необходимо, чтобы у человека были сформированы базовые спортивные двигательные умения и навыки, представления о безопасности и травматичности как следствие несоблюдения безопасности, а также знания научно-практического характера об организме. Рассматривая данные задачи постепенно, можно отметить основное направление, то есть теоретическую подготовку к занятию спортом, а именно, понимание строения и функционирования человеческого организма, и, как следствие, осознание техники безопасности при выполнении физической нагрузки. Современные информационные технологии позволяют разрешить данную проблему путем наглядной демонстрации основ анатомии и биомеханики [2].

Физическая активность человека выступает важным элементом всей жизнедеятельности человека, так как ее наличие способствует поддержанию физического состояния организма, предупреждает появление хронических заболеваний, а также замедляет развитие уже имеющихся. Помимо этого, физическая деятельность положительно влияет на психологическую составляющую здоровья людей, так как занятие спортом по мнению ученых-медиков помогает справиться с депрессией и стрессом [3].

Наравне с данным тезисом, нельзя не отметить динамику развития инновационных технологий. Инновации в сфере физической культуры и спорта играют достаточно важную роль и развиваются со стремительной скоростью. Значение новшеств заключается в том, что такие технологии не только открывают новые возможности физических способностей человека, но и прививает интерес и желание заниматься спортом. К тому же, в функции такого оборудования входит реабилитация спортсменов после серьезных травм. Также роль технологий отмечается в общих образовательных организациях [4].

Повышение качества образовательного процесса высшей профессиональной школы можно рассматривать как меру приобщения студентов к миру развивающейся физической культуры, развития культурного самосознания и возможностей к преобразовательной культурной деятельности. Физическая культура обеспечивает развитие способности и готовности обучающихся полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом стиле жизни, в создании для себя

комфортной среды как необходимого элемента образовательного пространства современного вуза по профессиональной подготовке будущих специалистов [5].

В современном мире технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая студентам все новые и новые решения, для улучшения их учебной деятельности и способствуют мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задача всех электронных устройств – облегчить нашу жизнь. Для этого созданы мобильные приложения, помогающие планировать и проводить тренировки, пить и питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня.

Например, во многих современных фитнес-браслетах есть функция здорового сна, которая по нашему ритму сердцебиения и прочим показателям активности отслеживает примерное время нашего сна. Это не единственное применение фитнес-браслета, он поможет сформировать режим тренировок, напомнит, когда надо размяться, если засиделись, и обеспечит утром плавный и легкий подъем, не мешая нашим близким.

Правильно спланировав питание и отдых (два основных пункта), мы можем перейти к рассмотрению правильного режима тренировок. Современные приложения готовы предоставить нам множество советов по тренировкам.

Одним из приложений будет «Шагомер – счетчик шагов», которое при внесении наших параметров (рост, вес, пол) автоматически рассчитает нашу длину шага и количество сжигаемых калорий за определенное количество шагов. Приложение предлагает обработать информацию от датчиков и проверяет, действительно ли был сделан шаг или просто потрясли телефон в руке. Есть возможность самостоятельно определить, сколько нужно сделать шагов за день, а программа напомнит об этом.

«Mi Fit»: данное приложение требует для работы фитнес-браслет, но зато имеет огромное количество функций и простой интерфейс. Можно не только с большой точностью считать шаги, но и определять то, сколько сожжено калорий за тренировку, а специальная программа подскажет чистоту сердечных сокращений, скорость передвижения по GPS, что поможет правильно тренироваться. Пользуясь фитнес-браслетом, можно получить массу преимуществ: и умный будильник, и информацию о тренировках, и оповещения с телефона, и определение частоты сердцебиения, что поможет задать правильный режим не только тренировки, но и просто передвижения.

**Цель работы:** определить роль современных мобильных приложений в мотивации к занятиям физической культурой студентов.

**Методы исследования.** Метод теоретического анализа и синтеза научной литературы и интернет источников.

Ожидаемые результаты (совокупность целей и задач) прикладного исследования детерминированы потенциальной возможностью расширения знаний в рассматриваемом вопросе в контексте сложившегося положения современного российского общества.

**Результаты и их обсуждение.** Для понимания того, как мобильные приложения влияют на занятия физической культурой, мы составили и провели опрос среди студентов. В нём приняли участие лица 18-19 лет.

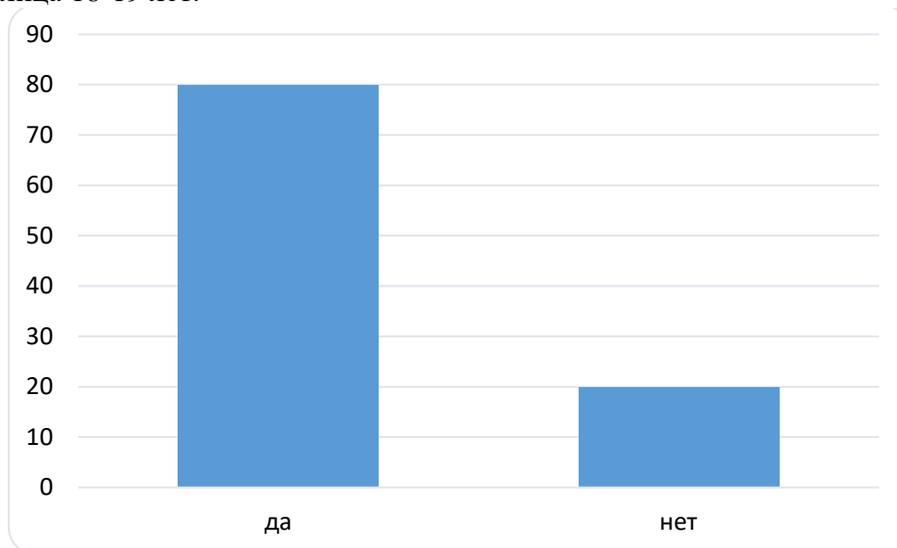


Рисунок. Ведете ли Вы активный образ жизни?

По итогу первого вопроса «Ведете ли Вы активный образ жизни?» на гистограмме 1 видно, что 80% опрошенных занимаются спортом, а 20 %- нет.

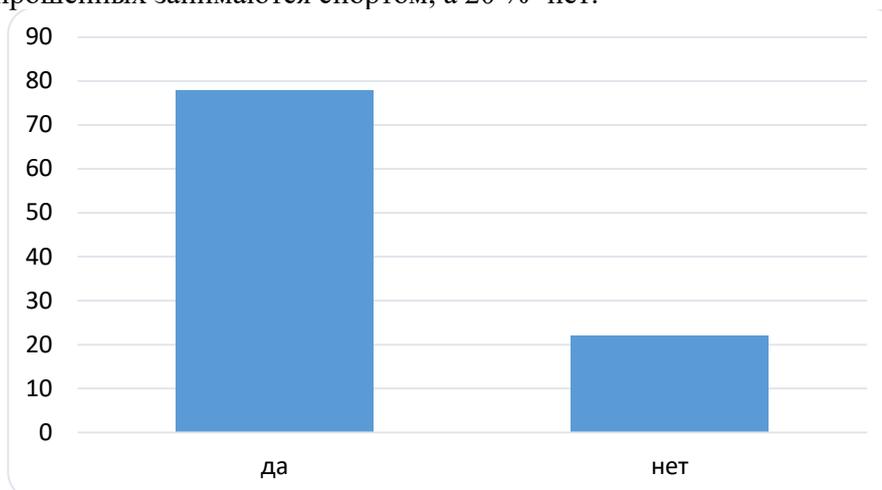


Рисунок 1. Используйте ли Вы какие-нибудь мобильные приложения для занятий физической культурой?

Рассматривая гистограмму 2, можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных (78 %) используют различные мобильные приложения для занятий спортом.

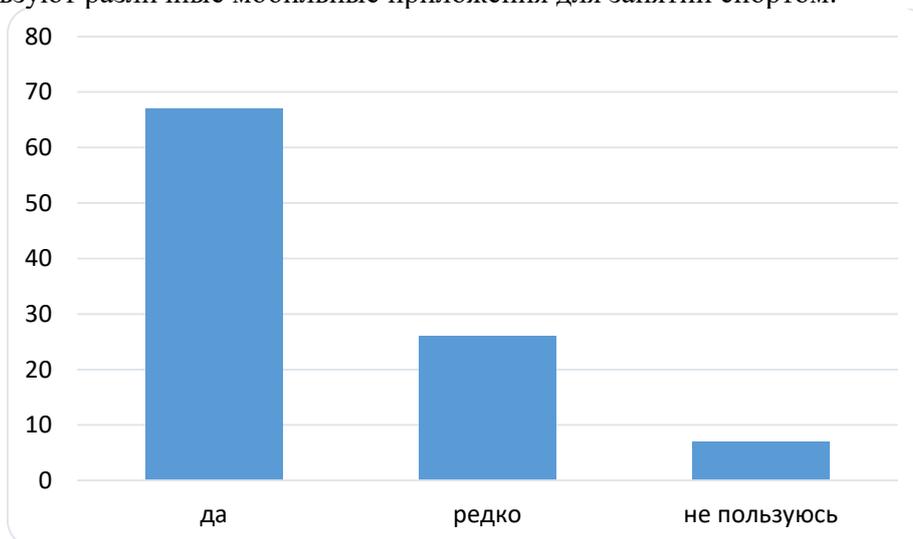


Рисунок 2. Используйте ли Вы трекинг или шагомер в смартфонах?

По третьей гистограмме видно, что мобильными приложениями пользуются довольно часто-67 %; пользуются, но редко-26 % и всего 7 %- не пользуются.

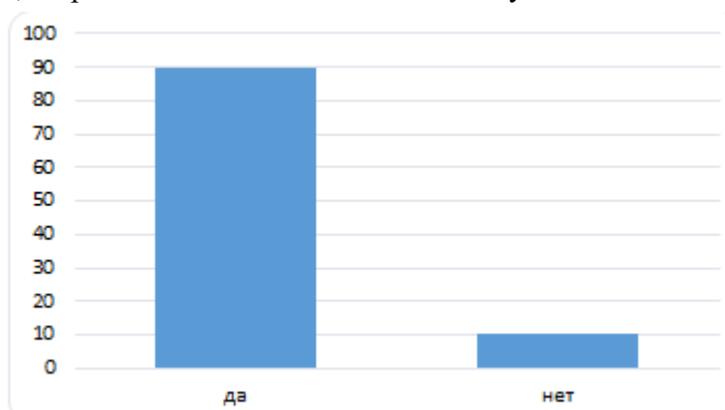


Рисунок 3. Вы стали чаще заниматься физической культурой благодаря приложениям на смартфонах?

И по последнему вопросу было выявлено, что благодаря мобильным приложениям 90 % опрошенных стали чаще заниматься физической культурой.

**Выводы.** Современные мобильные приложения для занятий физической культурой помогают не только развивать желание заниматься физической активностью, но и на постоянной основе контролировать здоровье спортсменов, что гарантирует успешное выполнение поставленных перед ними спортивных задач. Из всего этого можно сделать вывод, что современные приложения помогают в совершенствовании физической формы, при этом использование современных технологий полезно для любого поколения.

#### **Список литературы.**

1. Богданов В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.

2. Стрельников Р. В. Современные технологии в области физической культуры / Р.В. Стрельников, А.А. Запорожцева // Вопросы педагогики №4-1, Москва 2021, С. 296-298

3. Губенков А. О. Современные инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / Наука-2020, № 3 (57), Орел 2022, С. 154-159.

4. Бабичева М. А. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта / Наука 2020, №6(51), С.112-117.

5. Абдуллаев А. А. Современные образовательные технологии в формировании физической культуры студентов / Сборники конференций НИЦ Социосфера № 1, Прага 2014, С. 165-166.

## **АСПЕКТЫ УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Лямчева А. С., Чернышов А. А.

ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России, ФГКОУ ВО Воронежского института МВД России, Воронеж, Россия

**Аннотация.** В данной работе рассматривается важная проблема, с которой сталкиваются курсанты образовательных организаций ФСИН России на занятиях физической культурой и методы преодоления этих проблем. Анализируется проведенный эксперимент среди курсантов, выполнявших норматив подтягивания на перекладине.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, подтягивание, курсанты, количественные показатели.

### **ASPECTS OF IMPROVING THE PERFORMANCE OF PULL-UPS ON THE BAR**

Lyamcheva A. S., Chernyshov A. A.

FKOU VO Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, FGKOU VO Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia

**Annotation.** This paper considers an important problem faced by cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia in physical education classes and methods of overcoming these problems. It analyzes the experiment conducted among the cadets who performed the standard of pulling up on the bar

**Keywords:** physical training, pull-ups, cadets, quantitative indicators.

**Актуальность.** Физическая подготовка по своей специфике требует значительных функциональных возможностей обучающихся в образовательных организациях ФСИН России. Норматив подтягивание на перекладине входит в состав общей физической подготовки, предполагающей разностороннее развитие физических качеств курсантов. Высокая популярность данного норматива объясняется тем, что оно способствует развитию мышечной силы, выносливости и улучшает физическую форму курсантов и сотрудников. Польза подтягиваний на перекладине не вызывает сомнений, так как при выполнении данного упражнения задействованы практически все группы мышц. Имея такую актуальность и обладая высокой значимостью, подтягивания являются необходимым физическим упражнением в образовательных учреждениях УИС.