



КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

**Материалы II Межвузовской
научно-практической
конференции**



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*Материалы
II Международной научно-практической
конференции*

25 сентября 2019 г., г. Воронеж

ВОРОНЕЖ
2019

УДК 37.037.1
ББК 75.14
К90

Под редакцией
А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой

Ответственный за выпуск:
канд. пед. наук, доцент *С.А. Бортникова*

Редакционная коллегия:
*Богачева Е.В., Бугаков Н.И., Григорьев О.А., Кадурин В.В.,
Козлов В.И., Крамской С.И., Лукин Ю.К., Монастырев С.Н.,
Стеблецов Е.А., Филимонова С.И., Шишов В.В.*

К90 **Культура физическая и здоровье современной молодежи :**
материалы международной научно-практической конференции,
25 сентября 2019 г., г. Воронеж / ред. колл.: Е.В. Богачева [и др.] ;
под ред. А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой. – Воронеж : Воронеж-
ский государственный педагогический университет, 2019. – 404 с.

ISBN 978-5-00044-727-7

В сборнике статей «Культура физическая и здоровье современной молодежи» по материалам II Международной научно-практической конференции, прошедшей 25 сентября 2019 г., представлены результаты исследований педагогов-ученых, а также специалистов в сфере физической культуры и спорта, в которых обсуждаются актуальные проблемы пространства физической культуры и спорта, инновационные методики внедрения эффективных средств, форм и методов и формирования потребности молодежи в физкультурной деятельности.

Издание предназначено специалистам по профилю «Физическая культура», а также студентам, магистрантам, аспирантам.

УДК 37.037.1
ББК 75.14

© Воронежский государственный педагогический университет,
ISBN 978-5-00044-727-7 редакционно-издательская обработка, 2019

2. Кузнецов А.А. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. М.: ФиС, 2014. – 245 с.

3. Лексаков А.В., Макеев П.В. Эффективность дифференцированной методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов // Теория и практика ф.к. – 2014. – №2 – 37 с.

УДК 796

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ**

Пушкарев Алексей Владимирович,

старший преподаватель,

Пушкарева Анастасия Михайловна,

доцент,

Ижевский институт физической культуры и спорта

Аннотация. Анализ разнообразных подходов, направленных на обучение основным техническим приемам юных баскетболистов, свидетельствует об актуальности данной проблемы. В статье предлагается специальный комплекс упражнений на развитие координационных способностей баскетболистов, который, на наш взгляд, будет способствовать более качественному овладению техническими элементами и в дальнейшем освоению тактических взаимодействий.

Ключевые слова: баскетбол, техническая подготовка, упражнения на координацию, юноши 12–13 лет, тренировочный процесс.

Развитие координационных способностей в процессе подготовки баскетболистов – это совершенствование координации движений, а главное способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении

Координационные способности баскетболистов проявляются при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связаны с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. От координационных способностей зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема.

В данной работе рассматриваются дети среднего школьного возраста, так как этот возрастной период 12–13 лет совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития и является сенситивным периодом развития данного физического качества.

Объект исследования – тренировочный процесс баскетболистов 12–13 лет.

Предмет исследования – обучение основным техническим приемам юных баскетболистов 12–13 лет на основе использования упражнений на координацию.

Цель работы – выявить влияние специального комплекса координационных упражнений на техническую подготовленность баскетболистов 12–13 лет.

Гипотеза: предполагаем, что применение специального комплекса упражнений на развитие координационных способностей будет эффективно влиять на техническую подготовленность баскетболистов 12–13 лет.

Задачи:

1. На основании научной литературы выявить методические подходы к развитию координационных способностей и технической подготовленности баскетболистов 12–13 лет, разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей и экспериментально обосновать его.

2. Выявить и экспериментально обосновать динамику изменений развития координационных способностей и технической подготовленности юных баскетболистов 12–13 лет в результате применения комплекса специальных упражнений.

Методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы;
2. Метод контрольных испытаний;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математико-статистическая обработка полученных результатов исследования.

Практическая значимость состоит в том, что применение предложенного нами комплекса упражнений на координацию может быть использовано в системе тренировочного процесса юных баскетболистов 12-13 лет.

Таблица 1 – Итоговые показатели координационных способностей баскетболистов 12-13 лет (ЭГ)

Контрольные упражнения	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Расчетное значение t-критерия Стьюдента	Табличное значение t-критерия Стьюдента
Челночный бег 4x10м с разворотом вправо (с)	10,3	9,68	6,2	2,37
Челночный бег 4x10м с разворотом влево (с)	9,91	9,5	5,12	2,37
Квадрат правым боком (с)	9,03	7,86	3,68	2,37
Квадрат левым боком (с)	8,85	7,81	3,32	2,37
Ускорение с разворотом вправо (с)	2,95	2,8	2,62	2,37
Ускорение с разворотом влево (с)	2,79	2,68	3,33	2,37
Передачи мяча правым боком (с)	6,57	5,98	3,92	2,37
Передачи мяча левым боком (с)	6,06	5,57	4,5	2,37

Выводы:

1. В проанализированных нами литературных источниках найдены различные методики, посвященные развитию координационных способностей и технической подготовке в различных видах спорта, но мнения специалистов разнятся. Поэтому нами была предпринята попытка разработки комплекса упражнений для развития координационных способностей и технической подготовленности и внедрение их в тренировочный процесс баскетболистов 12-13 лет.

2. В результате внедрения данного комплекса упражнений на координацию в тренировочный процесс, выявлена положительная динамика показателей уровня технической подготовленности баскетболистов 12-13 лет.

В контрольном упражнении «Челночный бег 4x10 м с разворотом вправо» средний прирост составил 6%. Наибольший прирост наблюдается у А.В. – 11,1%.

В контрольном упражнении «Челночный бег 4x10 м с разворотом влево» средний прирост составил 4,1%. Наибольший прирост наблюдается у Г.А. – 9,7%.

В контрольном упражнении «Квадрат правым боком» средний прирост составил 12,9%. Наибольший прирост наблюдается у П.К. – 19,5%.

В контрольном упражнении «Квадрат левым боком» средний прирост составил 11,7%. Наибольший прирост наблюдается у Н.П. – 22,5%.

В контрольном упражнении «Ускорение с разворотом вправо» средний прирост составил 13,9%. Наибольший прирост наблюдается у К.А. – 19,3%.

В контрольном упражнении «Ускорение с разворотом влево» средний прирост составил 12,9%. Наибольший прирост наблюдается у П.К. – 20,3%.

В контрольном упражнении «Передачи мяча правым боком» средний прирост составил 9%. Наибольший прирост наблюдается у Н.П. – 16%.

В контрольном упражнении «Передачи мяча левым боком» средний прирост составил 9,6%. Наибольший прирост наблюдается у Г.А. – 8%.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗБЕГА В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ

Монастырев Сергей Николаевич,

кандидат педагогических наук, профессор;

Гладких Татьяна Васильевна,

ассистент,

Воронежский государственный педагогический
университет

Аннотация. В статье дается анализ и рассматриваются вопросы положительного и отрицательного влияния моторной асимметрии на спортивный результат в прыжках в длину. Разработана, теоретически обоснована и описана авторами методика снижения моторной асимметрии у прыгунов.

Ключевые слова: моторная асимметрия, прыжки в длину, прыжковые упражнения, симметричные упражнения, юные спортсмены.

По мнению спортивных физиологов, одна из фундаментальных закономерностей деятельности головного мозга, которая генетически

СОДЕРЖАНИЕ

I Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности	3
<i>Гайдаш А.И.</i> Человек спортивный в современном обществе	3
<i>Могунова М.Н., Деркачева Н.П.</i> Пути формирования положительного отношения студентов к физической культуре в условиях современной действительности.....	7
<i>Лазарева Ю.Ю., Бортникова С.А.</i> Физическая культура как пространство самореализации личности	11
<i>Бухтоярова Е.В., Шершнева Ю.А., Лопатин А.Ю.</i> Культура общения и внешний вид преподавателя физического воспитания.....	20
<i>Повалюхин Д.С., Севастьянов В.В.</i> Значение физической культуры в повседневной жизни молодежи	24
<i>Мухина О.С., Григорьев О.А.</i> Направленность и содержание подготовки детей к обучению в школе средствами физической культуры	27
<i>Шишов В.В.</i> Воспитание патриотизма у школьников через ценностные отношения к историко-культурному наследию родного края.....	30
<i>Бортникова С.А.</i> Роль интеграции в достижении результатов обучения в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта.....	36
<i>Миколаюк А.В.</i> Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности	41
<i>Гаевская О.В.</i> Памяти коллеги	47
<i>Сидельникова Т.С.</i> Военно-патриотическое воспитание молодежи, занимающейся физической культурой.....	49
II Теоретико-методологические аспекты физкультурного образования	52
<i>Гавришова Е.В., Грачев А.С., Третьяков А.А.</i> Технология формирования направленности студентов с разными типами мотивации на дополнительные занятия физической культурой.....	52

<i>Гайдаш А.И.</i> Воспитание и формирование профессионально важных физических качеств курсантов в педагогическом процессе по физической подготовке	58
<i>Усков В.М., Пиндус С.Я., Кузнецов Б.В.</i> Педагогическая практика в физической подготовке курсантов высших военно-воздушных учебных заведений	62
<i>Кодзоков А.Х.</i> Формирование профессионального мастерства преподавателей по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.....	66
<i>Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е., Куликова И.В.</i> Решение проблемы кадрового обеспечения кафедры физического воспитания и спорта (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова)	71
<i>Броев А.Х.</i> Содержание физического воспитания обучающихся в образовательных организациях МВД России	76
<i>Мешев И.Х.</i> Обучение тактике задержания и сопровождения правонарушителя, вооружённого ножом, на занятиях по физической подготовке	80
<i>Харечкин А.Н.</i> К вопросу о функциональной готовности, будущих сотрудников и перспективах применения полос препятствий на занятиях, формирующих специальную выносливость	85
<i>Григорьев О.А., Стеблецов Е.А.</i> Профильная подготовка по физической культуре в системе профессиональной ориентации школьников.....	90
<i>Бортникова С.А.</i> Организация учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы на основе комплексного подхода к обучению.....	94
<i>Кравцов В.В.</i> Самостоятельные занятия физической культурой студентов технических вузов.....	104
<i>Лобачев В.В., Королев А.С.</i> Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в учебных заведениях	108
<i>Кузнецов Б.В.</i> К вопросу вариативности дисциплин блока «Физическая культура и спорт».....	111

<i>Гаевская О.В.</i> Формирование готовности студентов к культурно-просветительской деятельности по физической культуре в школе	117
<i>Григорьев О.А., Стеблецов Е.А.</i> Развитие умственных способностей дошкольников в процессе занятий физической культурой	125
<i>Палевич В.И., Федорченко А.М.</i> Применение метода базовых круговых тренировок на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России.....	128
<i>Бордюгов Е.А., Григорьев О.А.</i> Развитие силовых способностей юных дзюдоистов средствами подвижных игр	133
<i>Борисов П.А., Борисова Е.В., Шепляков А.С., Тарасенко Ю.С.</i> Плавание как средство повышения функциональных возможностей организма на занятиях легкой атлетикой.....	136
<i>Хажироков В.А.</i> Психолого-педагогические аспекты подготовки к боевым приёмам борьбы и ведению рукопашного боя на занятиях по физической подготовке	140
III Спортивная деятельность в системе физкультурного образования	146
<i>Бугаков А.И., Лобашов И.Г.</i> Обучение восточному боевому единоборству с использованием традиционных окинавских технологий	146
<i>Коровянский А.Г., Замчевская Е.С., Манин О.Ю.</i> Изучение некоторых стратегических приемов на занятиях молодых шахматистов	151
<i>Лихачева В.С., Ежикова Л.В.</i> К вопросу о развитии координационных способностей в игровых видах спорта.....	155
<i>Королев А.С., Овчинникова О.В., Головчанов С.В.</i> Профилактика спортивного травматизма.....	160
<i>Клинов А.И., Болдырев И.И., Фёдоров С.Н.</i> Современные представления по проблеме скоростно-силовой подготовленности юных футболистов	164

Пушкарев А.В., Пушкарева А.М. Обучение основным техническим приемам юных баскетболистов 12-13 лет на основе использования упражнений на координацию	167
<i>Монастырев С.Н., Гладких Т.В.</i> Влияние моторной асимметрии на эффективность выполнения разбега в прыжках в длину.....	170
<i>Лукин Ю.К., Пронин С.Б.</i> Использование блока прыжковых упражнений взрывной направленности в специальной подготовке игроков в мини-футболе.	176
<i>Шумихин П.С., Рыжих С.Ю.</i> Применение прыжковых упражнений взрывной направленности в скоростно-силовой подготовке легкоатлетов в тройном прыжке.....	182
<i>Тимофеева Л.В., Амельчекно И.А.</i> Методы преодоления страха воды у студентов на занятиях по плаванию.....	187
<i>Шепляков А.С., Борисова Е.В., Сопина Д.С.</i> Особенности втягивающего периода в годовом плане подготовки бегунов на средние и длинные дистанции	191
<i>Каранузова И.А., Маслова И.Н.</i> Методика применения подвижных игр в физической и технической подготовке юных баскетболистов	203
<i>Коровянский А.Г., Замчевская Е.С., Иванов М.В., Кравцов В.В.</i> Изучение методов защиты в шахматах на занятиях студентов специального учебного отделения	203
<i>Мальков А.П.</i> Учет особенностей базовых физиологических изменений в процессе занятий гиревым спортом.....	207
<i>Рымашевский Г.А., Лукин Ю.К.</i> Структура нагрузок в годичном цикле футбольной команды высшей лиги чемпионата республики Беларусь	211
<i>Коровянский А.Г., Замчевская Е.С., Бухало Б.Ю.</i> Занятия шахматами студентами специального учебного отделения в системе рекреационных мероприятий.....	220
<i>Королев А.С., Кочергин В.В., Андронов С.А., Доронкин А.В.</i> Причины и профилактика студенческого травматизма в гандболе.....	225

<i>Ушаков А.Н., Годунова Н.И.</i> Отбор и прогнозирование способностей в беге на короткие дистанции	228
<i>Опарина А.Ю., Гаевская О.В.</i> Теоретические основы развития гибкости в спортивном ушу	232
<i>Чернышов Д.П., Сущиц Н.С.</i> К вопросу о развитии двигательных способностей волейболистов на начальном этапе подготовки.....	240
IV Физкультурно-оздоровительные технологии и здоровый образ жизни в образовательном пространстве.....	243
<i>Булатов О.А., Груздева Н.А.</i> Влияние физических нагрузок на психологическое здоровье человека	243
<i>Мануковская Л.Б., Мануковская Т.Е., Кочергин В.В.</i> Здоровьесберегающие технологии в вузе: формирование готовности учителей-предметников к здоровому образу жизни	247
<i>Мусорин А.Н., Бортникова С.А.</i> Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры в школе	253
<i>Мальков А.П.</i> Методика занятий силовым тренингом для начального уровня подготовки	257
<i>Куликов И.П., Григорьева И.П.</i> Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности различных категорий работников	262
<i>Тимофеева Л.В.</i> Занятия фитнесом как средство укрепления здоровья студенток вуза	264
<i>Акулова Л.Н.</i> Потребностно-мотивационная сфера учителя-предметника по формированию здорового образа жизни.....	268
<i>Дюжакова М.В., Шишов В.В., Хатунцева Е.А.</i> Возможности физической культуры в профилактике эмоционального выгорания педагогов ДОО	271
<i>Бортникова С.А., Бугаков А.И., Уразаев И.Я.</i> Организация комфортной среды для занимающихся на базе РМАУ «Поворинский физкультурно-спортивный центр»	276
<i>Деркачева Н.П., Могунова М.Н.</i> Двигательная активность, как неотъемлемая часть здорового образа жизни, против стресса	280

<i>Зенина Д.Н., Григорьев А.И.</i> Формирование здоровья и здорового образа жизни у подростков средствами восточного боевого единоборства.....	284
<i>Григорьева И.П., Куликов И.П.</i> Производственная гимнастика в системе профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.....	287
<i>Швачун О.А., Фролова С.В., Михайлов С.С.</i> Физкультурно-оздоровительные технологии физической культуры в процессе физического воспитания подрастающего поколения	291
<i>Овчинникова Е.Г.</i> Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании учащихся общеобразовательного учреждения	295
<i>Ловецких И.</i> Организация внеурочной деятельности в сельской школе на примере МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза М.Б. Карасева с. Троицкое, Липецкой области	302
<i>Богородская К.К.</i> Йога как средство достижения баланса физического и духовного здоровья.....	306
V Медико-биологические и естественно-научные аспекты безопасности человека.....	314
<i>Кособуцкая С.А., Панина О.А., Бабченко Е.С.</i> Пищевое поведение как основа формирования здорового образа жизни	314
<i>Григорьев А.И.</i> Здоровьесберегающая направленность в подготовке педагогов физической культуры	319
<i>Ковалева М.В., Богоева М.Д.</i> Методы снижения травматизма и оказания первой доврачебной помощи на занятиях физической культурой и спортом.....	324
<i>Усков В.М., Теслинов И.В.</i> Медико-биологические эффекты организма человека при радиоактивном излучении	329
<i>Шукелайть С.Н., Кособуцкая С.А., Панина О.А.</i> Медико-биологические аспекты здоровья школьников.....	334
<i>Горбачёва А.Ю., Кособуцкая С.А., Панина О.А.</i> Психолого-педагогические проблемы и динамика здоровья студентов в современных условиях обучения	341

<i>Лукин Ю.К., Давидович Т.Н., Лапухина Э.А., Пеньковский А.С.</i> Средства восстановления физической работоспособности баскетболистов	346
<i>Ковалева М.В., Богоева М.Д.</i> Методы снижения травматизма и оказания первой доврачебной помощи на занятиях физической культурой и спортом.....	353
<i>Фиронова Р.П., Клокова Е.А.</i> Посттравматическая реабилитация спортсменов как залог возвращения к спортивной деятельности	358
VI Психолого-педагогические проблемы и перспективы развития безопасности жизнедеятельности в современном образовании	363
<i>Зайцев А.Н., Работкина О.Е.</i> Контекстно-эвристический подход как способ активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых педагогических вузов при изучении безопасности жизнедеятельности.....	363
<i>Горюнов В.А., Зязина Т.В., Кошелева М.А., Мудраков А.Е.</i> Вопросы профилактики спортивного травматизма	369
<i>Горюнов В.А., Артёменко Н.А., Матюнина Н.В.</i> Анализ детского дорожно-транспортного травматизма.....	372
<i>Бортникова С.А., Гранкина Е.Д.</i> Изучение воздействия средств массовой информации на проявлении агрессии у детей.....	375
VII Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	380
<i>Ворошилин Н.И., Гаевская О.В.</i> Подготовка школьников к сдаче норм ГТО I-II ступеней средствами гимнастики	380
<i>Барышникова О.Г., Богачева Е.В.</i> Влияние самостоятельных занятий студентов на успешность выполнения испытаний ВФСК ГТО.....	389
<i>Болдырев И.И., Клинов А.И.</i> ВФСК ГТО как средство воспитания патриотизма у подростков.....	392