



НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 6(42) 2020



НАУКА СПОРТ ОБРАЗОВАНИЕ



КАДЕМИЯ
МАБИБ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 25.10.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам IV Международной научно-практической конференции «НАУКА, СПОРТ, ОБРАЗОВАНИЕ».

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



© Сетевое издание «Наука-2020», 2020
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Брехов А. А., Карагодина А. М. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	5
Измайлова Л. М., Мелихова Т. М. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	11
Храмова Т. В., Широкоступова А. О., Ефремова А. И. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПЕРВОМ И ВТОРОМ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ	15
Нухов Р. Р., Амиров У. А., Минигалеев И. Х. МЕДЛЕННЫЙ БЕГ КАК ОСНОВА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	24
Кононова О. В., Исупова Е. В. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УДГУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ ПО ПЛАВАНИЮ	28
Моськин С. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ	31
Андреенко Т. А., Ситникова М. И. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	36
Назирова А. А., Давыдова С. С., Назирова К. Ф. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	39
Шавырина С. В., Тюрина И. В. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ	45
Носов С. А., Баев В. Е., Храбров С. В. ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ-САМБИСТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	50
Овчинников Ю. Д., Якунина В. А. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК	54

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Сасковец М. С. ПУТЬ ИСПЫТАНИЙ: ФЕНОМЕН ДОБРОВОЛЬНОГО УЧАСТИЯ В СТРЕССОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ НА ПРИМЕРЕ АВТОСТОПЩИКОВ	61
Кочеткова О. В., Еремин Р. В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ	68
Алтунин А. Ю. МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ	72

Ермеева В. А., Даянова М. А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА	76
Дурнев А. И. О БАРЬЕРЕ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ, САМОАНАЛИЗЕ И НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА СТРЕЛКОВ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ	82
Губанов Э. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	86
Подрезов И. Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	90
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 86	
Осипов Д. В., Самсонова А. Ф., Носов С. А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	93
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Кошкаров Р. В. АНАЛИЗ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ НА ОБЪЕКТАХ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА	109
Ганькина С. Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА «РЕМИКС»	120
Махов С. Ю. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	124
Губенков А. О. ОСОБЕННОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА НАНЕСЕНИЕ ПОБОЕВ	134
Мищенко И. А., Червякова Е. В. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	139
Фроленков В. Н. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ	150
Савчук Н. А. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	154
Ткачева О. С. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ПО СРЕДСТВАМ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШАХМАТЫ»	157
Иноземцев С. В. НЕСТАНДАРТНЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ	162
Панферов Р. Г. ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ	167
Саввина Н. П., Волокитин А. В. СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ	173

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УДГУ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ ПО ПЛАВАНИЮ**

UDSU STUDENTS. SWIMMING GROUP PHYSICAL SKILLS' DYNAMICS

Кононова Ольга Владимировна

доцент

кафедра физического воспитания

Институт физической культуры и спорта

Удмуртский государственный университет

г. Ижевск, Россия

Kononova Olga Vladimirovna

associate professor

physical education Department

Institute of physical culture and sports

Udmurt State University

Izhevsk, Russia

Исупова Екатерина Владимировна

доцент

кафедра физического воспитания

Институт физической культуры и спорта

Удмуртский государственный университет

г. Ижевск, Россия

Isupova Ekaterina Vladimirovna

associate professor

physical education Department

Institute of physical culture and sports

Udmurt State University

Izhevsk, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий плаванием на общую и специальную физическую подготовленность студентов. Приведены таблицы с результатами контрольных нормативов по общефизической и плавательной подготовке.

Abstract. The article considers how general and special physical skills are influenced by swimming training. The tables of general and swimming control standards are included.

Ключевые слова: физическая культура, плавательная подготовленность, общефизическая подготовленность, контрольные нормативы, динамика результатов.

Keywords: physical culture, swimming skills' level, general physical skills' level, control standards, results' dynamics.

Современное высшее образование нацелено на воспитание всесторонне развитого, здорового, продуктивного, конкурентоспособного специалиста. Физическая культура способствует усвоению новых знаний, повышению уровня здоровья и развитию личностных качеств, необходимых успешному специалисту и члену совре-

менного общества. Составной частью дисциплины «Физическая культура» в УдГУ является «Плавание». В процессе учебных занятий по плаванию со студентами решаются многие задачи, основными являются обучение и совершенствование спортивных способов плавания, а также повышение физической и функциональной подготовленности. С целью определения и анализа физической подготовленности было проведено комплексное исследование.

В течение 3 лет (с 1 по 3 курс) в исследовании принимали участие 39 студентов основной медицинской группы (21 девушка и 18 юношей), поступившие в УдГУ в 2016 году. В начале 1 семестра студенты прошли исходное тестирование физической подготовленности. Занятия физической культурой проводились два раза в неделю. Большую часть учебного года студенты занимались плаванием. В бассейне занятия были направлены на обучение и совершенствование техники плавания, а также развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых возможностей. Общий объем плавания составлял 1000 - 1800 м за одно занятие. В конце 1,3,5 семестров студенты сдавали контрольные плавательные нормативы:

- 50 м вольный стиль,
- тест Купера (непрерывное плавание в течение 12 минут),
- 25 м работа ног кролем.

В мае на стадионе студенты занимались общей физической подготовкой. В конце 2,4,6 семестров студенты сдавали нормативы на стадионе:

- 100 м бег,
- прыжок в длину с места,
- 2 км бег (девушки) или 3 км бег (юноши),
- подтягивание на перекладине (юноши) или упражнение на брюшной пресс (девушки).

Результаты контрольных испытаний девушек отражены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика в течение учебного периода показателей общефизической и плавательной подготовленности девушек

	25 м ноги кр	50 м кроль	12 мин плав-е	100 м бег	2 км бег	Прыжок в длину	Б/пресс
Исходные	27,0	47,5	522	17,7	12.30	176	38
1 курс	25,8	41,9	566	17,9	11.45	174	44
2 курс	24,9	40,5	592	17,3	11.45	174	44
3 курс	24,0	40,4	602	17,3	11,48	178	45
Относительный прирост (%)	11,1	14,9	13,2	2,2	6,6	1,1	15,5

Сравнивая исходные показатели с 3 курсом видим, что значительно, улучшились результаты плавательной подготовленности в плавании 25 м ногами кролем и 50 м кролем, соответственно на 11,1% и 14,9 %. Так же, положительные сдвиги отмечены и в показателях плавательной выносливости- 12 мин плавание на 13,2 %. Среди показателей общей физической подготовленности наибольшее увеличение относи-

тельного прироста достигнуто в упражнении на брюшной пресс - 15,5%, а наименьшее - на 1,1% в прыжке в длину.

Результаты контрольных испытаний юношей отражены в таблице 2

Таблица 2

Динамика в течение учебного периода показателей общефизической и плавательной подготовленности юношей

	25 м ноги кр	50 м кроль	12 мин плав-е	100 м бег	3 км бег	Прыжок в длину	Подтяги- вание
Исходные	25,6	38,8	531	13,7	14.20	226	12
1 курс	22,9	34,5	607	13,7	14.06	239	12
2 курс	22,5	34,1	610	13,6	13.24	235	13
3 курс	21,7	32,7	650	13,6	13.30	239	13
Относительный прирост(%)	15,2	15,7	22,4	0,7	6,3	5,7	8,3

У юношей за трехлетний период значительный относительный прирост достигнут по всем показателям плавательной подготовленности. Он составил 22,4% в испытании на выносливость, 15,2% в плавании 25 м ногами кролем и 15,7% в плавании 50 м кролем. Среди показателей общей физической подготовленности наибольшее улучшение достигнуто в подтягивании на перекладине - 8,3%, наименьшее – в беге на 100м.

Для повышения мотивации к занятиям физической культурой, стремления к саморазвитию и здоровому образу жизни применяется дифференциация результатов тестирования. Все нормативы по физической подготовленности студентов распределены по пятибалльной системе. В соответствии с которой, как у девушек так и у юношей, по всем показателям в целом преобладает оценка «хорошо». У девушек больше всего оценок «отлично» в упражнении на пресс, а оценок «неудовлетворительно» в прыжке в длину. Юноши чаще всего сдавали на «отлично» 12-минутное плавание, а оценок «неудовлетворительно» больше всего в беге на 3 км.

Анализ полученных результатов свидетельствуют о том, что в целом в течение трех лет занятий плаванием у всех испытуемых произошли положительные сдвиги в показателях как общефизической, так и плавательной подготовленности. Но, к концу 3 курса многие показатели общей физической подготовленности стабилизировались, а результаты в беге на 2 и 3 км даже немного ухудшились.