



**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ  
К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Материалы всероссийской научно-практической  
конференции**

**4 декабря 2020 г.**

**Владимир**

**Владимир 2020**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
Институт физической культуры и спорта

Координационный научно-методический центр кафедр физического  
воспитания Евразийской ассоциации университетов

# СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Материалы всероссийской научно-практической конференции

4 декабря 2020 г.

Владимир

*Электронное издание*



Владимир 2020

ISBN 978-5-9984-0997-4

© ВлГУ, 2020

УДК 796

ББК 75.1

**Редакционная коллегия:**

*А. В. Федин* – д.т.н., профессор

проректор по научной и инновационной работе ВлГУ (*председатель*);

*Л. В. Логинов* – к.п.н., профессор

проректор по социальной политике и общим вопросам ВлГУ (*зам. председателя*);

*В. А. Уваров* – к.п.н., профессор МГУ им. М. В. Ломоносова

председатель Координационного научно-методического центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов (*член редколлегии*);

*А. В. Гадалов* – к.п.н., профессор

директор Института физической культуры и спорта ВлГУ (*член редколлегии*);

*Т. Е. Батоцыренова* – д.б.н., профессор

зав. кафедрой теоретических и медико-биологических основ физической культуры ВлГУ (*член редколлегии*)

Издаётся по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

**Современные** подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи [Электронный ресурс] : материалы всерос. науч. практ. конф., 4 дек. 2020 г., Владимир / Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых ; Ин-т физ. культуры и спорта ; Координац. науч.-метод. центр каф. физ. воспитания Евраз. ассоц. ун-тов. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2020. – 418 с. – ISBN 978-5-9984-0997-4. – Электрон. дан. (6,25 Мб). – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Системные требования: Intel от 1,3 ГГц ; Windows XP/7/8/10 ; Adobe Reader ; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана.

Представлены результаты научных исследований, методических и практических работ ученых, преподавателей, тренеров, методистов, специалистов в области физической культуры и спорта, посвященных вопросам физического воспитания и спортивной подготовки учащейся молодежи, сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здорового образа жизни, проблемам внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на современном этапе.

Предназначены для научно-педагогических работников, специалистов и руководителей организаций в сфере физической культуры и спорта, аспирантов, магистрантов, студентов, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 – Физическая культура, 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 44.03.01 – Педагогическое образование и др.

УДК 796

ББК 75.1

ISBN 978-5-9984-0997-4

© ВлГУ, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

### Часть 1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<i>Аксенов М. О., Ильин А. Б.</i> Сравнительный анализ генетических особенностей спортсменов	7
<i>Артеменков А. А.</i> Новый взгляд на опыты И.М. Сеченова об активном отдыхе	12
<i>Батоцыренова Т. Е., Блохин М. М., Гаврилова К. А., Гадалова И. М., Олейник М. М.</i> Анализ состава тела студентов института физической культуры и спорта по данным биоимпедансометрии	18
<i>Блохин М. М., Батоцыренова Т. Е., Гаврилова К. А., Гадалова И. М., Олейник М. М.</i> Некоторые показатели физического развития и функционального состояния женщин разного возраста	25
<i>Будыка Е. В., Ковалев Н. К., Комаров А. М., Ваньков А. А., Талызин В. П.</i> Сравнительный анализ особенностей функциональной асимметрии, характерных для студентов разных спортивных специализаций	29
<i>Буренков В. Н., Киселева И. Д., Авдонина Е. О.</i> Актуальность профилактики заболеваемости ожирением населения Владимирской области	34
<i>Бонько Т. И., Ницина О. А.</i> Развитие аэробных возможностей организма на занятиях по физической культуре у студентов высших учебных заведений	38
<i>Гоглева А. В., Михайлова С. В.</i> Скандинавская ходьба: перспективы применения в учебном процессе студентов	41
<i>Капелян Р. В., Бондаренко А. Е.</i> Рациональный подбор средств спортивной тренировки для коррекции опорно-двигательного аппарата юных боксеров	45
<i>Капралова А. М., Новиков А. В., Михайлов К. К.</i> Структура факторов, определяющих необходимость учета биоэнергетических типов метаболизма при организации тренировочного процесса с юными каратэистами	51
<i>Курятникова Л. Ф.</i> Отношение студентов к занятиям по физической культуре как основа организации новых подходов к совершенствованию педагогического процесса в гуманитарном вузе	56
<i>Матова Е. Л., Глинчикова Л. А., Гришанович Н. А., Онищук О. Н.</i> Междисциплинарный подход к организации двигательной активности человека	59
<i>Мельникова Н. В., Михайлова М. Г.</i> Эффективность программы ФР для постинфарктных пациентов на санаторном этапе	65
<i>Минигалева А. З.</i> Реализация учебного спецкурса как средства формирования потребностей здорового образа жизни студентов вуза	70
<i>Овечкина А. И., Высоцкая Т. П.</i> Мотивация физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов	75
<i>Осипов В. Г.</i> Вопросы физической формы и здоровья в анкетах студентов младших и старших курсов	80
<i>Перегонцева М. А., Орлова В. М.</i> Физическая культура как средство адаптации лиц с ограниченными возможностями в обществе	84
<i>Пермяков И. А., Панов Г. А.</i> Некоторые особенности использования методики донологической диагностики при индивидуализированном сопровождении физкультурно-спортивной деятельности студентов	89
<i>Петрук Е. Н., Линёва Э. Э., Гадалов А. В.</i> Соотношение показателей развития физических качеств у детей с ОВЗ и их здоровых сверстников в соответствии с ВФСК ГТО	95

<i>Поважная Е. С., Пеклун И. В., Зубенко И. В., Терещенко И. В., Томачинская Л. П., Загуменный К. Р.</i> Эффективность адаптационной кинезотерапии гипертонической болезни	104
<i>Шарикова Е. А., Юрченко А. Л.</i> Оценка элементов физкультурной грамотности студенческой молодежи	108
<i>Шаров А. В., Гордиевская Т. В., Добродей О. Н., Соловенок А. А.</i> Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в подготовительном периоде годового цикла на основе взаимосвязи темперамента с оперативными и текущими состояниями сердечно-сосудистой системы	114

## **Часть 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА**

<i>Агibalова А. А.</i> Становление спортивного ориентирования во Владимирской области	121
<i>Алёшичева А. А.</i> Оценка физической подготовленности студентов педагогического института на занятиях по физической культуре	128
<i>Амбарцумян Н. А., Аршинник С. П., Тхорев В. И.</i> Сравнительная характеристика физической подготовленности детей школьного возраста, проживавших в городе Краснодаре в 2012 и в 2019 гг.	131
<i>Арисов Е. А., Мальцев В. П.</i> Оценка физического развития студентов первого курса педагогического вуза северного региона	140
<i>Арсеньев А. Е.</i> Анализ развития лыжного спорта в Ярославской области: история и современность	144
<i>Аршинник С. П., Чернопольский А. А.</i> Степень готовности юных футболистов к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО II ступени	151
<i>Бондаренко К. К.</i> Модельные параметры звеньев тела каратеки при выполнении бросковой техники	157
<i>Боровая В. А.</i> Комплексы специальных упражнений для становления техники метательниц копья	162
<i>Буров А. Г.</i> Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта	166
<i>Василенкова Т. А., Волкова А. О.</i> Сравнительный анализ уровня развития танцевальных направлений в малых городах России	170
<i>Винтовкин Н. В., Правдов М. А.</i> Развитие быстроты и силы у военнослужащих вооруженных сил РФ на основе использования технологий кроссфита: проблемы и перспективы внедрения	174
<i>Воробьев Н. С.</i> Физкультурно-спортивные предпочтения обучающихся основной школы	177
<i>Воробьев Н. С., Семенов Г. П.</i> Совершенствование спортивного отбора детей в легкоатлетические метания	181
<i>Воронков А. В., Бражник Е. А., Гребцова А. А., Мартынов О. В., Корчагин Д. С.</i> Методика подготовки студентов к выполнению испытания комплекса ГТО «поднимание туловища из положения лежа на спине»	186
<i>Гаврилов В. В.</i> Гендерный анализ личной успешности в стрелковой подготовленности биатлонистов 12-13 лет	192
<i>Гадалов А. В., Хомячкова А. М., Григорян Г. Р.</i> Реализация проектов «самбо в школы» и «студенческое самбо» на территории Владимирской области	197
<i>Гадалов А. В., Шмонина К. В.</i> Развитие координационных способностей у юношей 13-15 лет, занимающихся футболом	202

<i>Галимова А. Г., Хасанова Д. А.</i> Занятия по физической подготовке в учебных заведениях МВД как средство развития морально-волевых качеств у курсантов и слушателей	209
<i>Гилев Г. А., Яловенко С. В., Жеребкин Н. Н., Парчевская И. И.</i> Формирование двигательных умений детей со спастической диплегией при занятиях на суше и в водной среде	213
<i>Гришаева А. М., Аршинник С. П., Коротких И. А.</i> К разработке федерального стандарта спортивной подготовки по самбо второго поколения	215
<i>Гуминский А. В.</i> Исследование динамики уровня общей физической подготовленности юных футболистов детско-юношеской спортивной школы	220
<i>Денисов В. Ф., Красноруцкий С. В., Курасбедиани З. В.</i> Роль физической культуры в развитии личности	225
<i>Дыбов В. Е., Беляев И. С., Тарасов В. А.</i> Методические основы проведения занятий по физической подготовке с девушками, обучающимися в образовательных организациях МВД России	229
<i>Зенкова Т. А.</i> Самостоятельная мотивация студентов к физической культуре	234
<i>Зюрин Э. А., Петрук Е. Н., Морозов В. Н., Бобкова Е. Н.</i> Мониторинг физической подготовленности населения РФ по результатам реализации ВФСК ГТО 2017-2019 гг.	239
<i>Ишухин В. Ф., Ишухина Е. А.</i> Педагогическое исследование физической подготовленности у юношей 13-15 лет, занимающихся баскетболом	248
<i>Калинцева И. Г.</i> Личная успешность спортсменов в соревновательной деятельности в пляжном волейболе	253
<i>Калмыкова С. Г., Никифорова В. П.</i> Пути реализации дисциплины «физическая культура» в условиях самоизоляции студентов училища олимпийского резерва	261
<i>Кандабар А. Н., Воротник А. Н., Кулиничев А. Н.</i> Инновационные взгляды на формирование профессионально-прикладных качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России	265
<i>Кирсанова О. Н., Колесова Ю. С.</i> Невербальные средства коммуникации легкоатлетов в группах начальной подготовки	271
<i>Кожедуб М. С., Дубровская В. Л.</i> Важные аспекты формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников	277
<i>Коник А. А., Дыбов В. Е., Дорохин А. Ю.</i> Применение координационной лестницы в тренировочном процессе боксеров на предсоревновательном этапе подготовки	282
<i>Коник А. А., Миронова Т. А., Ходеев Д. А.</i> Атлетическая гимнастика как средство совершенствования телосложения девушек	288
<i>Котов Д. Н., Таш Талат И. М., Юрченко А. Л.</i> Конкретизация системы управления рисками отмывания нелегальных доходов в спортивной индустрии	292
<i>Курасбедиани З. В., Красноруцкий С. В., Хвастунов А. А.</i> Менеджмент в современных спортивных единоборствах	298
<i>Лашкевич С. В., Врублевский Е. П.</i> Физическая подготовленность футболистов различного уровня мастерства	301
<i>Лебедев А. В., Назаров В. Н.</i> Компетентность студентов отделения искусств высшего учебного заведения в отношении ВФСК «ГТО»	304
<i>Магомедов Н. М., Логинов Л. В., Исмаилов К. Р.</i> Программа развития греко-римской борьбы во Владимирской области и ВлГУ	307
<i>Мальцев Г. С., Зибзеев В. В.</i> Методика формирования техники коронных приемов борцов греко-римского стиля	313

<b>Митриченко Р. Х.</b> Показатели физической подготовленности студентов первых курсов УдГУ	320
<b>Монгуш С. Р.</b> Спортивные единоборства – базовые виды спорта в регионе	323
<b>Никифорова Ю. В., Косцова Е. В.</b> Оценка уровня физической подготовленности девушек-фигуристок 16-17 лет	325
<b>Никулин И. Н., Ахмедшин И. Г., Ахмедшин И. И., Нестеренко Г. Л.</b> К вопросу об ориентации школьников 10-12 лет для занятий армрестлингом	329
<b>Никулин Э. И., Никулин И. Н., Польщиков К. А.</b> Автоматизация процессов проведения спортивных соревнований по армрестлингу	333
<b>Овчинникова Е. И., Ярош А. А.</b> Создание современной образовательной среды детской футбольной школы	337
<b>Песчанова С. А.</b> Подвижные игры как эффективное средство развития физических качеств, обучающихся в начальной школе	343
<b>Правдов Д. М., Правдов М. А., Головкина А. А., Шутов А. Н.</b> Влияние занятий парашютным спортом на развитие координационных способностей у старшеклассников	347
<b>Резанов Е. А., Репникова Е. А.</b> Влияние пандемии коронавирусной инфекции Covid-19 на применяемые в условиях фитнес-клуба оздоровительные технологии для школьников	353
<b>Романова Е. М., Косцова Е. В.</b> Особенности организации внеклассной спортивно-массовой работы в условиях средней общеобразовательной школы	358
<b>Семин Д. А., Снегирева Т. Г., Башкирова А. А.</b> Проблемы физической активности в период пандемии «Covid-19» параспортсменов	363
<b>Снегирева Т. Г., Башкирова А. А., Семин Д. А.</b> Проблемы и перспективы в развитии адаптивной физической культуры	365
<b>Солоненко О. А., Каширный Е. В.</b> Развитие физических качеств учащихся средствами бокса в общеобразовательной школе в рамках элективной деятельности	368
<b>Стеценко Н. Д., Варфоломеева З. С.</b> Оценка волевых качеств старших юношей и юниоров в зимнем полиатлоне	373
<b>Титова Т. А., Никитина А. А., Бондаренко К. К.</b> Влияние кинематических параметров выполнения гимнастического элемента на объём выполняемых действий в тренировочном занятии	378
<b>Трофимова О. Г., Костерин А. С.</b> Эффективность применения средств тяжелой атлетики в рамках элективной деятельности	384
<b>Уваров В. А., Сагова З. А., Булавина Т. А.</b> Особенности физкультурно-спортивных знаний студентов неспециализированного направления подготовки в вузе	389
<b>Ушаков И. О., Семенова Г. И.</b> Критерии и составляющие педагогического мастерства спортивного тренера	395
<b>Цандыков В. Э.</b> Школьная спортивная лига по спортивной борьбе как целостная педагогическая система	400
<b>Шаглинов П. А., Габуншин В. В., Церенов Д. П., Дорджиев В. В., Сюкиев Д. Н.</b> Подвижные игры помогают исправить осанку	406
<b>Шапвалова О. В., Калмыкова В. И., Ходова И. В.</b> Способы регуляции предстартовых состояний у баскетболистов	411
<b>Юсифов Р. Р.</b> Калистеника – одна из форм самостоятельных занятий физической культурой	415

УДК 796.011.3

## ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ УдГУ

*Р. Х. Митриченко*

ФГБОУ ВО Удмуртский государственный университет г. Ижевск, Россия,  
e-mail: [rmitrichenko@yandex.ru](mailto:rmitrichenko@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты проведенного исследования по показателям физической подготовленности студентов первых курсов УдГУ в беге на 100м и 2000м (3000м).

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, ГТО, тесты, студенты-первокурсники.

## THE INDEXES OF THE PHYSICAL FITNESS OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF THE UDMURT STATE UNIVERSITY

*R. KH. Mitrichenko*

UDMURT STATE UNIVERSITY, Izhevsk, Russia, e-mail: [rmitrichenko@yandex.ru](mailto:rmitrichenko@yandex.ru)

**Annotation** This article presents results on the study of the physical fitness of the first-year students of the UdSU, 100m, 2000m (3000m) running.

**Keywords:** physical fitness, GTO complex, tests, first-year students.

Одной из важнейших проблем 21 века является гиподинамия, большая часть современной молодежи ведут малоподвижный образ жизни. В настоящее время, значительная часть выпускников школ приходят в вуз со слабой физической подготовленностью и физическим развитием. Доказательством тому служит мониторинг физической подготовленности студентов первых курсов Удмуртского государственного университета (УдГУ).

В табл. 1 представлены показатели тестирования физической подготовленности студентов первых курсов УдГУ, принятые в сентябре месяце с 2005 по 2020 год. Ежегодно тестирование проводится на стадионе «Зенит», условия приема нормативов не меняются, сроки приема практически одни и те же, после двухнедельных занятий физической культурой под руководством преподавателя.

Анализируя результаты тестирования физической подготовленности абитуриентов, поступивших в УдГУ за исследуемый промежуток времени (с 2005 по 2020 год) динамика средней величины результата в беге на 100м и 2000м (3000м) как у юношей, так и у девушек имеет отрицательную тенденцию. Особо это наблюдается за последний год, самоизоляция в



период пандемии, низкая двигательная активность, неумение организовать самостоятельно занятия физическими упражнениями резко снизила средние величины результатов в беге на 100м и 2000м (3000м).

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности студентов первых курсов УдГУ ( $M \pm \sigma$ )

пол	тесты	2005 год сентябрь	2010 год сентябрь	2015 год сентябрь	2020 год сентябрь
Юноши n = 200	Бег 100м (с)	14,1±0,12	14,3±0,16	14,2±0,17	14,7±0,19
	Бег 3000м (с)	797±10,4	876±17,05	889±19,96	947±21,4
Девушки n = 207	Бег 100м (с)	17,0±0,07	17,8±0,08	17,6±0,09	18,4±0,11
	Бег 2000м (с)	652±4,18	704±7,68	713±6,74	746±5,93

Средняя величина результата в беге на 100м у юношей  $15,6 \pm 0,19$  ниже бронзового знака отличия ГТО (14,4с), аналогичная ситуация и у девушек, результат  $18,4 \pm 0,11$  значительно ниже норматива ГТО на бронзовый знак (17,8с). Резкий спад результата четко виден в графическом виде на рис.1.

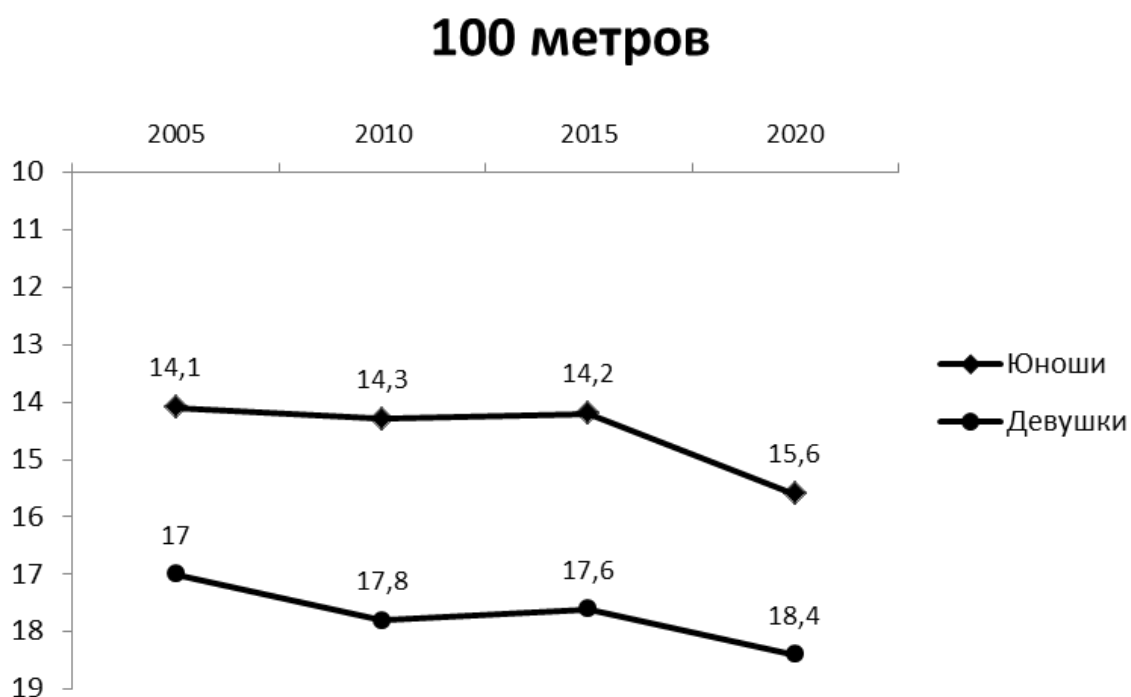


Рис.1 - Динамика средней величины результатов первокурсников УдГУ в беге на 100м за период 2005-2020гг. (сентябрь)

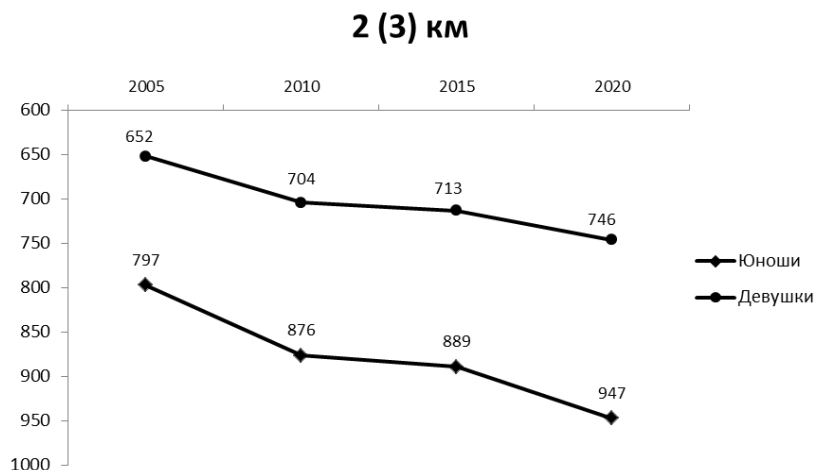


Рис. 2- Динамика средней величины результатов первокурсников УдГУ в беге на 2000м и 3000м за период 2005-2020гг.

Аналогичная ситуация складывается и в беге на выносливость, у юношей – первокурсников средняя величина результата в беге на 3000м равна 15.47, этот результат далек от результата на бронзовый знак ГТО – 14.30. Радует средний результат девушек-первокурсниц, средняя величина результата в беге на 2000м – 12.26 соответствует серебряному знаку ГТО.

**Выводы.** Результаты тестирования студентов-первокурсников показывают отрицательную динамику оценки уровня физической подготовленности в беговых тестах. С каждым годом поступает в вуз абитуриент со слабой физической подготовленностью.

Современная молодежь, ее большая часть, не готова самостоятельно организовать занятия физическими упражнениями, одной из главных причин мы считаем, что это лень, неумение организовать свободное время, отсутствие мотивации к совершенствованию своего тела.

Организация занятий в дистанционной форме обучения в период пандемии показала неумение и нежелание студентов заниматься самостоятельно. Необходимо сохранить объем часов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в рамках учебного расписания и под руководством преподавателя. Правильно построенные занятия в рамках учебного расписания должны носить рекреационный характер и способствовать повышению умственной и физической работоспособности.

#### Литературы:

1. Новокрещенов В. В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений: моногр. / В.В.Новокрещенов, Р.Х. Митриченко. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2012. – 160с.

2. «Нормативы ВФСК ГТО» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/norms>