



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. Батоцуренова – 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 донозологической 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., Бразжник 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

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

Литература:

1. Ильин Е. П. И46 Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
2. Хедман, Р. Спортивная физиология [Текст] / Р. Хедман. – М.: ФКиС, 1980. – 152 с.
3. Лукацкий, М.А. Психология [Текст]: учебник / М.А. Лукацкий, М.Е. Остренкова. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2008. – 664 с.
4. Виру А.А. О некоторых факторах, меняющих успешность игровых действий баскетболистов // Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М., 1962. – С. 261 – 266.

УДК 796.011.3

КАЛИСТЕНИКА – ОДНА ИЗ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Р. Р. Юсифов

Удмуртский государственный университет, г.Ижевск, e-mail: rashid@apizhevsk.ru

Аннотация. Одной из основных и общедоступных дисциплин является общая физическая подготовка. Калистеника – это комплекс упражнений с весом собственного тела, направленный на развитие физических качеств.

Ключевые слова: калистеника, общая физическая подготовка, физические качества, студенты, самостоятельные занятия.

CALISTHENICS IS ONE OF THE FORMS OF SELF-EMPLOYMENTS BY A PHYSICAL CULTURE

R. R. Yusifov

Udmurt state University, Izhevsk, e-mail: rashid@apizhevsk.ru

Annotation. One of the main and generally available disciplines is General physical training. Calisthenics is a set of exercises with the weight of your own body, aimed at developing physical qualities.

Keyword: calisthenics, general physical training, physical qualities, students, independent studies.

В современном мире человеку приходится быстро приспосабливаться к меняющимся условиям жизни. Особенно хорошо это проявляется у студентов очной формы обучения.

С появлением современных технологий и развитием Интернета, студенту достаточно быть в курсе университетских событий, лекций, заданного материала и вовремя сдавать зачеты и экзамены. Ему почти не требуется часто посещать библиотеки, а порой и нет необходимости заходить в читальный зал. Достаточно списать пропущенные лекции у однокурсников, если это требует преподаватель, и прочее. Благодаря видеопроектору, с помощью которого можно показывать на большом

экране красочные презентации, студенту не надо долгими ночами рисовать схемы на большом листе ватмана. Кроме того, не требуется постоянно ходить в учебное заведение, чтобы найти преподавателя и сдать очередной материал, который можно за одно мгновение отправить по электронной почте. Немаловажное значение имеет также мобильный телефон (смартфон). Учитывая все функции, которые он выполняет, его уже можно назвать карманным компьютером.

Оцифровывается сейчас практически все вокруг. По Интернету можно заказать еду, одежду, услуги разнорабочих и прочее. Можно находить новых друзей, общаться здесь же в социальных сетях и также прерывать дружеские отношения. «Путешествовать» в разные страны в течение дня и можно «улететь в космос». Порой трудно представить, что нас ожидает через 10-20 лет. Такой скачок информационных технологий стал одной из причин того, что современные российские студенты стали меньше двигаться и общаться вживую, проводя много времени перед экраном, погружаясь в виртуальную реальность.

Несмотря на колоссальные изменения в технологическом прогрессе, который облегчает жизнь людей и развивает науку, человек забыл про себя, как в духовном, так и в физическом понимании. Превратившись в потребителя, человек почти зомбировался, и за него уже решили, что он будет есть и пить, какую телепередачу будет смотреть и какую очередную компьютерную игру он «закачает».

Люди тысячелетиями на 90% занимались физическим трудом, а в наши дни все наоборот. Многие до 90% времени проводят в неподвижном состоянии. Этот дефицит движения влечет за собой ухудшение здоровья, потерю белка, атрофию мышц и ожирение. Движение критически необходимо для нормального роста развития и функционирования нашего организма.

Пока у студентов очной формы обучения присутствуют занятия по физической культуре в общем расписании обязательных дисциплин, учащиеся каким-то образом заставляют себя двигаться. В данном случае неважно, с удовольствием или нет. Они учатся новым упражнениям, осваивают новые для них виды спорта, развивают физические способности. После окончания учебного заведения многие перестают самостоятельно заниматься физическими упражнениями. И на сегодняшний день одна из основных задач учителя (преподавателя, тренера) обучить школьника (студента) заниматься физическими упражнениями самостоятельно и объяснить важность движения в его жизни.

Одной из основных и общедоступных дисциплин является общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное

физическое развитие человека. Одним из современных направлений ОФП, конечно же, можно выделить калистенику. Калистеника – это комплекс упражнений, как правило, с весом собственного тела, направленный на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и функциональности. В основном это подтягивания, отжимания, приседания и их всевозможные вариации. Ближайшие родственные направления – это спортивная гимнастика и streetworkout (стрит воркаут – любая физическая активность с собственным весом, которая выполняется на спортивных площадках, в парках и других открытых общественных объектах). Отличия заключаются в том, что в гимнастике и воркауте упор делается на развитие верхней части туловища и выполнение силовых, статических и динамических элементов, а в калистенике упор делается на всестороннее и комплексное развитие всего тела.

В свою очередь, в калистенике можно выделить ряд преимуществ перед другими видами спорта.

Во-первых, это здоровье. Во время тренировок упражнения выполняются с использованием веса собственного тела, что обеспечивает естественную нагрузку и сводит к минимуму риск получения травмы.

Во-вторых, мобильность. Можно заниматься дома, в зале и на улице.

В-третьих, доступность. Данное направление представляет собой комплекс простых упражнений, которые подходят почти для всех людей, независимо от пола, возраста, роста и веса тела.

На протяжении трех лет при работе со студентами очной формы обучения, в большей части на практических занятиях я использовал методику калистеники. Это, на мой взгляд, положительно повлияло на интерес к занятиям у студентов. Кроме того, улучшились показатели в сдаче нормативов на силу и выносливость. По отзывам самих учащихся, они стали заниматься самостоятельно, что и является одним из главных критериев преподавателя – мотивировать студентов к самостоятельным занятиям.

Литература:

1. Программы тренировок на YouTube «GymFitINFO» - режим доступа <https://www.youtube.com/channel/UCWfukvvhzGWMtu0LBm99gXxA>
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура студента: Учебник для СПО. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2008.
3. Что такое калистеника. Будь в красивой форме. Ким Арсений. – режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=NPjH7AxvKNI>