

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Евразийская ассоциация университетов
Координационный научно-методический Центр кафедр
физического воспитания университетов

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**XVIII Всероссийская научно-практическая конференция
(Россия, г. Ульяновск, 18 июня 2021 года)**

Сборник научных трудов

Ульяновск
УлГТУ
2021

УДК 378.172

ББК 74.58

С 69

Редакционная коллегия:

Буянов В. И., канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой «Физическое воспитание» УлГТУ;

Рыжкина Л.А., канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ (ответственная за выпуск);

Николаиди Е. С., инструктор-методист кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ.

С69 Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки. XVIII Всероссийская научно-практическая конференция (Россия, г. Ульяновск, 18 июня 2021 г.): сборник научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2021. – 155 с.

ISBN 978-5-9795-2122-0

XVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки» стала логическим продолжением научных всероссийских конференций, начало которым было положено в 2003 году.

Материалы, представленные на данную конференцию, сопряжены с проблемами физического воспитания, поиском новых здоровьесберегающих технологий и систем, с исследованиями в области спорта высших достижений.

Представленные научные труды могут быть интересны для широкого круга специалистов: ученых, аспирантов, студентов специальных вузов и любителей спорта.

Статьи представлены в авторской редакции.

УДК 378.172

ББК 74.58

ISBN 978-5-9795-2122-0

© Коллектив авторов, 2021

© Оформление. УлГТУ, 2021

3. Удалова М.А. Модель обеспечения надежности при выполнении специфических групп трудности в групповых упражнениях по художественной гимнастике / М.А. Удалова, А.Э. Болотин, И.Л. Бондарчук // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, т. 15, № 2, 2020. – С.995-1004.

4. Bakayev V., Bolotin A. & You C. (2018). Reaction of vegetative nervous system to loads in female long-distance runners with different fitness level. Journal of Human Sport and Exercise, 13(2proc), pp. 245-252. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.09>

5. Bolotin A., Bakayev V. & You C. (2018). Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels. Journal of Human Sport and Exercise, 13(2proc), pp. 240-244. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.08>

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Харин А.А., старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, Ижевск

Братчикова И.В., старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, Ижевск

Дятлова О.В., старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, Ижевск

Аннотация. В статье рассматривается реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в период вынужденной самоизоляции. В результате выполненного анализа физической подготовленности студентов до и после периода самоизоляции, выявлено, что дистанционная форма обучения негативно повлияла на физическую подготовленность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, физическая подготовленность.

В период вынужденного ограничения социальных контактов, в условиях самоизоляции как предупреждающих мер по распространению новой коронавирусной инфекции COVID-19 подавляющее большинство вузов России перешло на дистанционное обучение, в том числе и по дисциплине «Физическая культура и спорт». В связи с этим кратно возросло количество времени (и без того немалое), проводимое студентами за компьютером, что, безусловно, оказало негативное влияние на их здоровье.

В условиях малоподвижного образа жизни первостепенной задачей для преподавателей стало побуждение студентов к строгому соблюдению режима дня, режима отдыха при продолжительной работе за компьютером. Собственно, задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» строились в основном на выполнении студентами рекомендованных преподавателями комплексов упражнений в домашних условиях. Контроль выполнения двух заданий в неделю проводился по видеоотчетам выполнения комплексов, отчетам пульсовой кривой самостоятельного занятия. При этом студентам дополнительно рекомендовалось выполнять данные упражнения каждый день для развития физических качеств и снятия мышечного напряжения из-за долгой работы за компьютером. Таким образом, сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов до введения ограничений и после выхода из режима самоизоляции является показателем готовности студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, возможности самоконтроля за их проведением.

Для определения степени физической активности студентов в условиях самоизоляции после ее завершения были проведены тесты для

определения физической подготовленности. Также было проведен сравнительный анализ полученных результатов с результатами физической подготовленности до перехода на дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для анализа изменений физической подготовленности студентов были проанализированы результаты у 78 девушек, 54 юношей разных специализаций: волейбола, баскетбола и общей физической подготовки.

Средний уровень физической подготовленности у девушек до перехода на дистанционное обучение выглядел следующим образом: средний результат теста в беге на 100 метров – 17,8 секунд, в беге на 2 километра – 11,44 минуты, прыжок в длину с места – 168,7 сантиметра, подъем туловища из положения лежа за 1 минуту – 33,9 раза.

После выхода из периода самоизоляции средние результаты тестов у девушек составили: бег на 100 метров – 18,2 секунды, бег на 2 километра – 12,53 минуты, прыжок в длину с места – 164,2 сантиметра, в тесте подъем туловища из положения лежа за 1 минуту результат 32,8 раза (рис. 1).

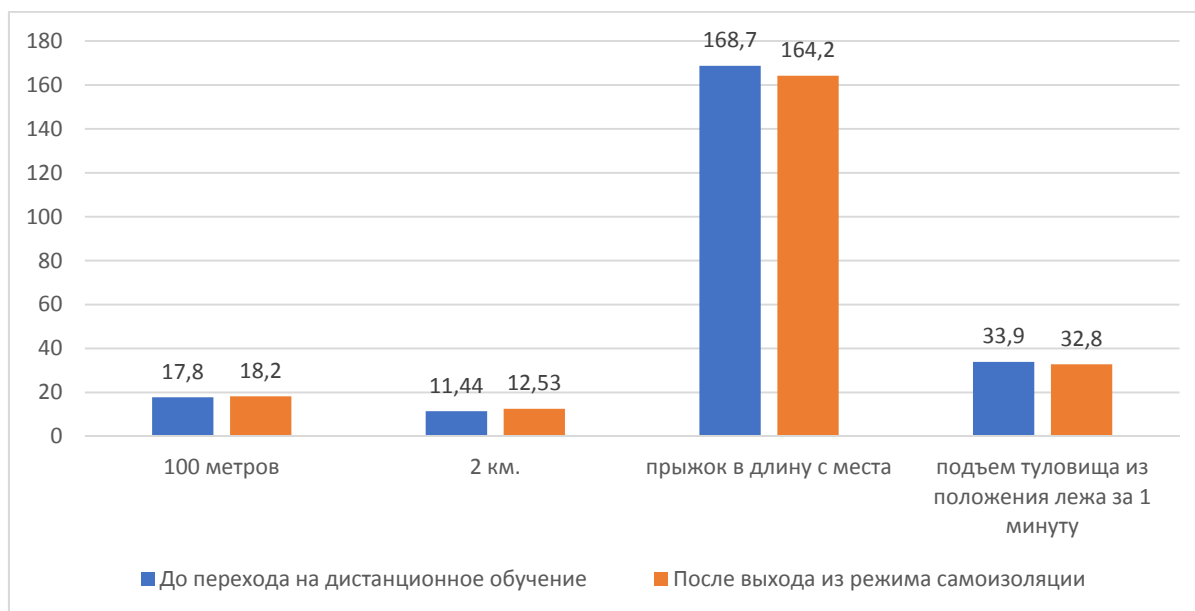


Рис. 1 Средние показатели уровня физической подготовленности студентов вуза до и после перехода на дистанционное обучение (девушки)

Средний уровень физической подготовленности у юношей до перехода на дистанционное обучение выглядел следующим образом: средний результат теста в беге на 100 метров – 13,7 секунд, в беге на 3 километра – 12,54 минуты, в прыжке в длину с места – 236,4 сантиметра, в тесте подтягивание из виса на высокой перекладине – 10,9 раза.

После выхода из периода самоизоляции средние результаты тестов составили следующую картину: у юношей в беге на 100 метров – 14,3 секунды, в беге на 3 километра – 14,12 минуты, прыжок в длину с места – 232,6 сантиметра, в подтягивании из виса на высокой перекладине средний результат составил 9,8 раза (рис. 2).

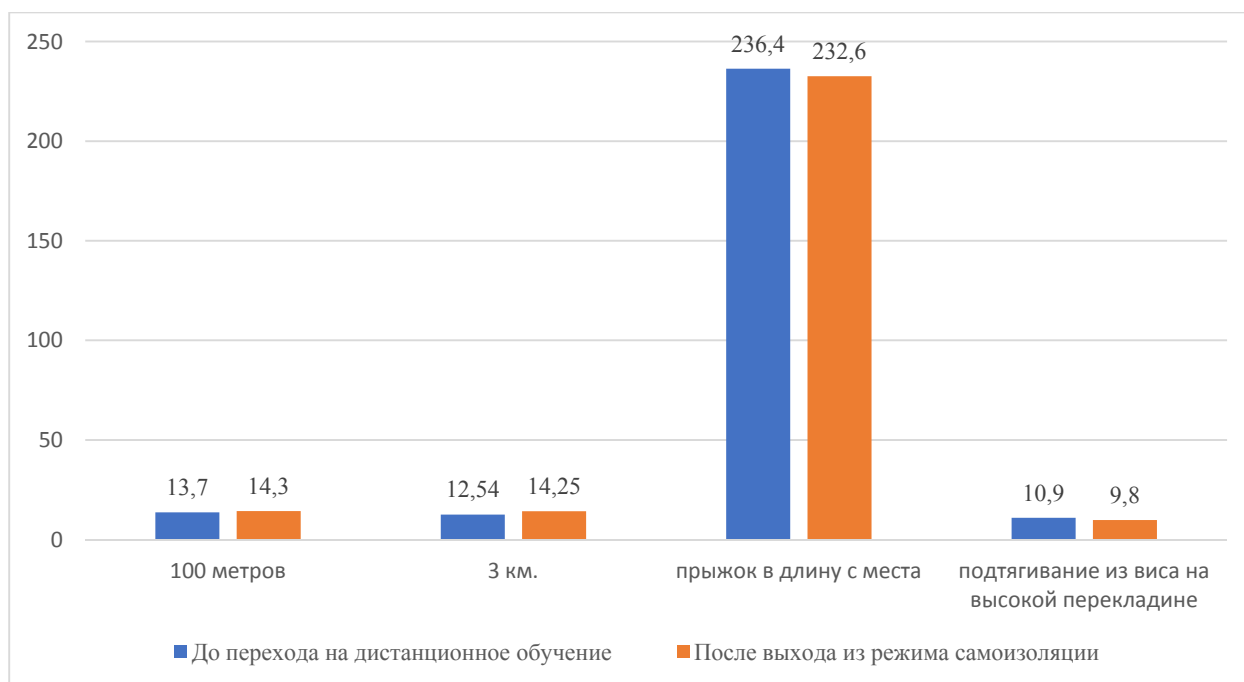


Рис. 2 Средние показатели уровня физической подготовленности студентов вуза до и после перехода на дистанционное обучение (юноши)

Сравнение средних результатов до и после перехода на дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» показало, что у девушек и юношей результаты тестов уровня физической подготовленности снизился. У девушек на 100 метров средний результат снизился на 0,4 секунды, средний результат на 2 километра снизился на

1,10 минуты, в тесте прыжок с места в длину ухудшился на 4,5 сантиметра, в тесте подъем туловища из положения лежа за 1 минуту результат снизился на 1,7 раза.

У юношей на 100 метров средний результат снизился на 0,6 секунды, средний результат на 3 километра снизился на 1,71 минуты, в тесте прыжок с места в длину ухудшился на 3,8 сантиметра, в тесте подтягивание из виса на высокой перекладине средний результат снизился на 1,1 раза.

После полученных результатов, среди студентов был проведен опрос для выявления основных причин снижения уровня физической подготовленности и физической активности в период дистанционного обучения.

Из общего числа респондентов 74,7% отметили, что существенно меньше двигались во время самоизоляции, при этом, несмотря на рекомендации преподаватели, выполняли только два обязательных задания по дисциплине «Физическая культура и спорт», в остальные дни не выполняли физические упражнения. Основной причиной, по их мнению, явилась большая загруженность другими дисциплинами, на освоение которых в формате дистанционного обучения требовалось больше времени за счет увеличения часов для самостоятельной работы. Также 26,8% студентов указали, что у них нет необходимого оборудования для занятий физической культурой в домашних условиях. 27% не знают, как самостоятельно подобрать упражнения для развития физических качеств, 37% студентов отметили отсутствие мотивации к занятиям упражнениями в домашних условиях.

Данные результаты опроса и полученных результатов уровня физической подготовленности до и после перехода на дистанционное обучение позволяют сделать вывод, что дистанционная форма обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» негативно повлияла на

уровень физической подготовленности. Также опрос показал, что у студентов низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями в домашних условиях.

С учетом полученных результатов также можно сделать вывод о неэффективности на данный момент преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате обучения, неготовности студентов к самоорганизации своей физической активности, самоконтролю за проведением упражнений.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПРАВИЛ СПОРТИВНЫХ ИГР ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ

Харин А.А., старший преподаватель, Удмуртский Государственный университет, Ижевск, Россия

Дятлова О.В., старший преподаватель, Удмуртский Государственный университет, Ижевск, Россия

Торхов А.С., старший преподаватель, Ижевская государственная медицинская академия, Ижевск, Россия

Аннотация. В игровых специализациях в вузах большую роль играет не только физическая, техническая и тактическая подготовленность, но и хорошее знание правил игры. В данной статье, рассматривается уровень знаний правил игры волейбол, баскетбол студентами 1 курса и применение системы MOODLE для повышения знаний правил игры.

Ключевые слова. Система MOODLE, уровень знаний правил игры волейбол, баскетбол, тестирование

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аладьева Н. В., Василюк А. А. 3

ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ

СПОРТЕ

Беляев И. С., Курдюкова С. В., Шутова Е. Н. 9

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ «ТАБАТА» В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ ДЕВУШЕК 18-25 ЛЕТ

Бывшева Д. В., Аракелян Д. Г. 16

РЕАЛИЗАЦИЯ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДИ ТРЕНЕРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И АДАПТИВНОМУ СПОРТУ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Васильев В. А., Ретюнских М. Е. 25

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Давиденко И. А., Болотин А.Э., Радин Д.В., Стафеев А.И. 31

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СПОРТЕ

Захарова В.В., Тогунов Ю.А. 39

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Захарова В.В., Тогунов Ю.А. 42

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Захарова В.В., Исаева А.С. 46

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ Захарова В.В., Рябов Д.А.	49
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ Захарова В.В., Захаров В.П., Литвинова К.Д.	53
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В США Захарова В.В., Шигапова А.Л.	57
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Захарова В.В., Лукачер С.Д.	59
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА Криворутченко А.Р.	62
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СИНХРОНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ Кондыков А. В., Переверзева И.В., Селькин Ф. Е.	66
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ Максименко Е. С.	74
НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ И ДАННЫХ ЭЛЕКТРОПУНКТУРНОЙ ДИАГНОСТИКИ СТУДЕНТОВ Пермяков И.А.	79
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Присяк К.Н.	83

РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
Романов М.И., А. И. Нечаев, В.Н. Буянов, А. А. Козлов	88
МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	
Рыжкина Л.А.	95
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОНЛАЙН-СЕРВИСА GOOGLE FORMS И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	
Сабирзянова А. В.	101
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ	
Г.В. Савицкая	106
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОВЗ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	
А.А. Скиба	110
СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ МАРАФОНЦЕВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТАБОЛИЗМА	
Тихонов Ю. В., Чернышева А. В., С.С. Клименко	115
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МГУ ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА ЗА 30-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (1989-2019 гг.)	
Уваров В. А., Булавина Т. А.	121

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВМЕЩЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ М.А. Удалова, А.Э. Болотин, И.В. Быстрова, И.В. Данилова	132
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ Харин А.А., Братчикова И.В., Дятлова О.В.	137
ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПРАВИЛ СПОРТИВНЫХ ИГР ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ Харин А.А., Дятлова О.В., Торхов А.С.....	142
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ В УЛГТУ. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ Чернова Н.А.	146