

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы Международной научно-практической
конференции**

г. Чебоксары, 25 марта 2021 г.

Чебоксары
2021

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.И. Волкова – канд. мед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.Э. Набиев – канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

А43 Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 марта 2021 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2021. – 542 с.

Редакционная коллегия

Л.М. Корнилова, канд. экон. наук, доцент, проректор по учебной и научной работе ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Н.В. Алтынова, канд. биол. наук, доцент, ученый секретарь ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.К. Таланцева, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

А.И. Платунов, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 25 марта 2021 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2021
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2021
© Коллектив авторов, 2021

После проведения исследования, результаты контрольных тестов, как технических, так и общефизических выросли в обеих группах, но рост скоростно-силовых показателей в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной.

Исходя из эксперимента, можно сделать вывод о том, что влияние развития скоростно-силовых качеств имеет большее значение для дисциплины кумитэ (спарринги), чем для дисциплины ката.

Список литературы / References

1. Маряшин, Ю. Современное каратэ. Концептуальные вопросы / Ю. Маряшин. – Москва : АСТ, 2002. – 186 с.
2. Салимзянов, Р.Р. Индивидуализация физической подготовки школьников 7–10 лет на основе учета особенностей телосложения и структуры моторики: дис. канд. пед. наук / Р.Р. Салимзянов. – Москва, 2003.
3. Черемхин, К. Принципы рациональных занятий каратэ / К. Черемхин // Боевое искусство планеты. – 2003. – №4. – С.12–15.
4. Иорга, И. Фудокан каратэ. Мой путь / И. Иорга. – Севастополь: ЭКОСИ-Гидрофизика, 2009. – 128 с.

УДК 796.412. 093.41:378.663 (470.51-25)

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ СТЕП-АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В АГРАРНОМ ВУЗЕ

Дружинина О.Ю., доц., Вершинина Н.Б., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», г. Ижевск, Россия

Щенникова А.Г., доц.
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», г. Ижевск, Россия

Краткая аннотация. В данной статье авторы представляют важным такое направление как степ-аэробика. Инновационным является проведение Фестиваля по степ-аэробике «Весна в кроссовках».

Ключевые слова: степ-аэробика, Фестиваль «Весна в кроссовках», анкетирование, студенты.

INNOVATIVE APPROACHES TO CONDUCTING STEP AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT AN AGRICULTURAL ACADEMY

Druzhinina O.Yu., associate prof. Vershinina N.B., senior lecturer
Izhevsk State Agricultural Academy, Izhevsk, Russia

Schennikova A.G. associate prof.
Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Brief abstract. In this article, the authors present such an important direction as step aerobics. Innovative is the holding of the Step Aerobics Festival "Spring in Sneakers".

Key words: step aerobics, the Festival "Spring shoes", questioning the students.

Аэробика в ИжГСХА является одной из специализаций «Элективного курса по физической культуре». Преподаватели кафедры придерживаются программы, утвержденной аграрным вузом. Согласно которой, среди видов аэробики проводятся: пилатес, танцевальная, силовая и степ-аэробика. Спортивная база кафедры содержит необходимое количество степов и музыкальное сопровождение для занятий. Занятия ведут 2 квалифицированных преподавателя. Уже не первый год в стенах академии проводятся соревнования по танцевальной аэробике. А в этом году планируется проведение Фестиваля по степ-аэробике «Весна в кроссовках». О значении степ-аэробики и новшествах в проведении Фестиваля пойдет речь в данной статье.

Идея создания степа принадлежит Джине Миллер, которая проходила реабилитацию, разрабатывая коленные суставы, подъемом на некоторое возвышение. После выздоровления она разработала несколько упражнений по такой технологии.

Помимо пользы организма, в преимущество степ-аэробики можно включить, простоту выполнения и возможность проведения занятий дома. При этом не обязательно приобретать специальную платформу. Можно воспользоваться подручными средствами (небольшие скамьи-табуретки и другое).

Степ-аэробика представляет собой увлекательное направление фитнеса. В каком-то плане оно отстает от серьезных тренировок, позволяет больше раскрыть творческий потенциал в виде танца, пробовать различные формы и соединять несколько направлений сразу. Это достаточно интересно для тех, кто только начинает заниматься. Музыка, чувство ритма и связки, будут отвлекать от усталости, которая наблюдается в период привыкания тела к тяжелыми физическим нагрузкам.

Занятия степ-аэробикой приносят положительные результаты. Во время выполнения упражнений сжигается почти 500 калорий благодаря интенсивности. Постоянная нагрузка обладает укрепляющими функциями. Даже двух часов в неделю достаточно для поддержания формы и здоровья [2].

С целью узнать отношение к степ-аэробике у студентов ИжГСХА было проведено анкетирование студентов специализации аэробики. Анкетирование выявило положительное значение этого вида аэробики. На вопрос: «Нравится ли вам заниматься степ-аэробикой на занятиях

физической культурой?» - 91% ответил положительно. На вопрос: «Какой вид аэробики является оздоровительным?» - 50% студентов отметили степ-аэробику, 40% - за пилатес, 10% - стрейчинг. На вопрос: «Чем Вас привлекают занятия физической культурой и в частности занятия степ-аэробикой?», 83% ответили, что их привлекает возможность улучшить свое здоровье. На вопрос: «Как занятия степ-аэробикой отразились на Вашем самочувствии?». Очень хорошо – ответили 70%, хорошо – 25% и 5% воздержались от ответа. Особенности проведения занятий на степах освещены ниже.

Занятия по степ-аэробике проводятся с октября по апрель, начинаются со знакомства с техникой выполнения базовых шагов, с техникой безопасности в том или ином виде аэробики. Особенно популярными в ИжГСХА является танцевальная аэробика, пилатес, степ-аэробика, силовая аэробика, стрейчинг. Несколько лет назад традицией стало проведение Фестиваля по аэробике. Цель Фестиваля – участие команд студентов, занимающихся аэробикой со своими заранее подготовленными номерами, состоящими из каких-либо комбинаций упражнений. В прошлом году студенты активно готовились к Фестивалю по степ-аэробике, но по известным причинам он не был проведен. В этом учебном году студенты-аэробисты составляют комплексы, связки, подбирают музыку и в марте Фестиваль будет проведен.

Фестиваль – это соревнование красоты, грации, техники, артистизма и поэтому победителями являются все его участники в разных номинациях («самая техничная команда», «самая синхронная команда», «самая грациозная команда»). В ходе подготовки и проведения Фестиваля участники приобретают не только физические качества, но психические и личностные. К психическим, можно отнести подвижность нервной системы, избирательность внимания, двигательная, зрительная и слуховая память. Из личностных выделяется: трудолюбие, работоспособность, целеустремленность, коммуникабельность, морально-волевые качества, лидерские качества [1].

Кроме того, Фестиваль по аэробике благотворно влияет на мотивацию к занятиям физической культурой. Студенты-участники боятся пропускать занятия, т.к. времени на подготовку не хватает и нужно успеть схватить комплекс упражнений, запомнить все связки, отточить технику и т.д.

Среди студентов участников прошлогодних Фестивалей было проведено анкетирование. По его результатам определились 86% опрошенных, которые положительно отметили сам процесс подготовки к Фестивалю. 14% отметили, что испытывали сложность при составлении соревновательных программ. Причинами сложности было отсутствие базовой танцевальной подготовки, плохая двигательная память, медленное запоминание и др. Главный вопрос анкеты: «Хотели бы вы, чтобы

Фестиваль стал традицией?» положительно откликнулся у 62% респондентов.

По итогам 2-х анкетирований выявлено положительное отношение к степ-аэробике и к проведению Фестиваля «Весна в кроссовках». Студенты академии считают степ-аэробiku интересным, новым решением в вопросе развития качеств, физической подготовленности, укреплении здоровья.

Список литературы / References

1. Дружинина, О.Ю. Фестиваль по аэробике «Весна в кроссовках» - как результат инновационной деятельности кафедры физической культуры ИжГСХА / Н.Б. Вершинина, Л.В. Рубцова / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всерос.науч.-практ.конф., 2018. – С.301-305.

2. Корогодина, Е.А. Основы степ-аэробики, как одного из направлений фитнеса / Е.А. Корогодина // Региональный вестник. - №5 (44). - 2020. – С. 31-33.

УДК 796.378

**ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

Епифанова М.Г., ст. преподаватель, Кудрявцева А.С., студент
*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет», г. Иркутск, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются организационно-методические аспекты дистанционного образования в теоретической и практической подготовке студентов по дисциплине «Физическая культура». Также в статье рассмотрены сущность и эффективность применения системы дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание; дистанционное обучение; интернет.

**APPLICATION OF DISTANCE TECHNOLOGIES IN TRAINING ON
THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" AT THE UNIVERSITY**

Epifanova M.G., senior lecturer, Kudryavtseva A.S., student
National Research Irkutsk State Technical University, Irkutsk, Russia

Brief abstract. This article examines the organizational and methodological aspects of distance education in the theoretical and practical training of students in the discipline "Physical culture". The article also discusses the essence and effectiveness of the application of the distance learning system.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА»

Arzibaev K.O., Elmurodova M.U. Development in sports using unique techniques (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	3
Arzibaev K.O., Rafiqov A.U. The role of mathematics in sports (<i>National University of Uzbekistan named after MirzoUlugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	5
Атласкин А.Л., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. История становления и развития мас-рестлинга в Чувашской Республике (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического университета, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	8
Бевза Т.В., Шувалов П.Е., Тахистов И.В. Проблема уменьшения численности участников соревнований по спортивному ориентированию (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	14
Болтаев А.А. Проблема потери подач в волейболе и возможности повышения их результативности (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	17
Бортникова С.А. Повышение эффективности функционирования муниципального физкультурно-оздоровительного комплекса на основе внедрения модели целевого управления (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»), г. Воронеж, Россия.....	25
Дмитренко М.Л., Майэр Е.Н., Машенко О.В. История развития и современное состояние спортивной акробатики (ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище лётчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова»), г. Краснодар, Россия.....	30
Мартын И.А., Ермашов А.И., Русяева А.В. История создания и развития комплекса ГТО (ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»), г. Оренбург, Россия.....	36
Иванова М.М., Сидоров А.В., Журба В.В. История развития биатлона в Алтайском крае и актуальные проблемы спорта высших достижений (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	40
Mirzaev A.M., Nuriddinov Zh.A. Educational work in children`s and youth sports schoolS (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	44
Намазов А.К., Корягина Я.К., Намазов К.А. Проектное управление в сфере спорта высших достижений (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	47
Орлов А.И., Шугаев А.Г. Пространственные характеристики соревновательной техники квалифицированных мас-рестлеров юниоров (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	52
Османова Д.Н. Формат мультимедийного сторителлинга как метод популяризации темы спорта (анализ проектов) (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	58

Патрушева Л.В., Поздеева А.П. Спортивные секции в вузе: проблемы, пути решения (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	61
Пешкумов О.А., Пестряева Л.Ш. История развития лыжных гонок в Чувашии (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	66
Пешкумов О.А., Пестряева Л.Ш. Методы тренировок, применяемые в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	69
Пулатов Л.А. Анализ технико-тактического аспекта посредством ситуационно-процессуальной модели в тхэквондо (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	73
Рябов Е.В., Зырянов К.В., Шкрещова Д.А. История развития и современное состояние отечественного плавания (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	75
Смирнов А.А., Смирнова Е.М. Первое российское кругосветное путешествие на велосипеде русского спортсмена Онисима Панкратова (К 110 годовщине со дня начала путешествия) (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	79
Соловьёв Н.А. Исторические аспекты физической культуры и спорта – важная тема в проведении научных исследований ППС в вузах (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	82
Урмаев А.Н., Семёнов С.А. Некоторые аспекты организации технико-тактической подготовки студентов-единоборцев в условиях спортивного клуба вуза (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	87
Шайымова Д.С., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. Особенности спортивного коллектива в вузе (на примере спортивного клуба) (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	92
Шахов А.А., Харькова А.А. Вклад А.Т. Харченко в физкультурно-спортивное развитие города Ельца (ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»), г. Елец, Россия.....	96
Шехматова Е.С., Юрченко А.Л. Проблемы и перспективные направления совершенствования правовых норм индустрии спорта в Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Россия.....	102
Юрченко В.Г., Зырянов К.В., Обловатный Р.И. История создания и развития комплекса ГТО (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	106

Секция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Arzibaev K.O., Naydarova N.M. The specificity of perceptions of a healthy lifestyle in young boys and girls (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	112
---	-----

Arzibaev K.O., Karimov U.K. Integration of mathematics and physical education (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	114
Arzibaev K.O., Tanikulova Z.R. Mechanisms for improving the legal knowledge of athletes (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	117
Arzibaev K.O., Xolova A.N. Formation of creative skills in students through physical training and sports (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	119
Arzibaev K.O., Yakubova M.D. The importance of moving games in formation of a healthy lifestyle (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	122
Алмакаева Р.М., Мурадов К.Н., Сулейманова С.Ф. Подвижные игры как универсальное средство отбора и ориентации в учебно-тренировочном процессе на разных этапах подготовки юных теннисистов (<i>Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта</i>), г. Ташкент, Узбекистан.....	126
Blednykh N.V. Impact of physical education and sport for the health of students (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	133
Burnes L.A. Healthy ways to preserve and improve health in students (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	135
Васильев О.А., Итальяев Н.И., Терентьева М.Г. Роль физической подготовки в шахматных соревнованиях (<i>ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»</i>), г. Чебоксары, Россия.....	138
Гаирбеков М.М. Влияние здорового образа жизни на развитие личности (<i>ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет»</i>), г. Махачкала, Россия.....	141
Gubkina A.G. The attitude of parents to the classes of students in physical education and sport (<i>Tashkent branch of the National Research Nuclear University "MEPhI" (Moscow Engineering Physics Institute)</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	145
Домбровский В.И. Влияние методики формирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на показатели физической подготовленности студентов (<i>УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»</i>), г. Брест, Беларусь.....	147
Zavyazochnikova M.G. Training of swimming instructors among university students in the process of the training course of the discipline "physical education and sport" (<i>Tashkent State Technical University</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	152
Иванова М.М., Сидоров А.В., Журба В.В. Проект спортивного дневника в тренировочном процессе биатлонистов (<i>ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»</i>), г. Барнаул, Россия.....	154
Ильичева О.А., Почкин М.О. Анализ готовности студенток вузов к сдаче норм комплекса ГТО (<i>ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический университет»</i>), г. Иваново, Россия.....	160
Karimova N.Kh. Developing the strength ability of girls in swimming (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	163
Karimova N. Kh., Rakhimova L. Developing power quality of swimmers (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), Tashkent, Uzbekistan.....	166

Карпушко Н.А. Совершенствование ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» в ракурсах видения студентов института физической культуры и спорта (ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»), г. Владимир, Россия.....	169
Kienko G.V. Professional-applied physical training of students "МЕРНИ" (Tashkent branch of the National Research Nuclear University "МЕРНИ" (Tashkent branch of the National Research Nuclear University "МЕРНИ" (Moscow Engineering Physics Institute)), Tashkent, Uzbekistan.....	174
Кобылянский Д.М. Структура тренировочного процесса в настольном теннисе (ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	177
Кокшарова И.В., Рябчикова Л.В., Белова А.В. Эффективность дополнительных занятий по физической культуре в вузе (ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический университет»), г. Иваново, Россия.....	181
Липатова И.Ф., Иванова Э.Н. Влияние занятий физической культурой на процесс адаптации иностранных студентов к системе обучения в вузе (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	183
Лихачева Г.Т., Свись Ю.В., Рахматуллина Р.Р. Совершенствование форм и методов физического воспитания и элективные курсы по физической культуре и спорту для студентов вуза (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы»), г. Уфа, Россия.....	188
Мирзаев А.М., Араббоев З.И. Физическая культура в образовательных заведениях Узбекистана (Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	191
Мифтахов Р.А., Миндубаев А.М. Спортивно-массовая работа в студенческих общежитиях (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», Казанский кооперативный институт (филиал) АНОО ВОЦ РФ «Российский университет кооперации»), г. Казань, Россия.....	196
Мрочко О.Г., Козлова Т.К. Цифровые коммуникации в образовательном процессе (на примере дисциплины «Физическая культура и спорт») (Московская государственная академия водного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «ГУМ РФ имени адмирала С.О. Макарова», ГБОУ школа №171), г. Москва, Россия.....	199
Набиев Т.Э. Проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	203
Намазов А.К., Намазов К.А., Шамрай Л.В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	206
Платунов А.И. Дистанционное обучение по дисциплине «физическое воспитание» во время пандемии COVID-19 (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	211
Rakhmatillaev M.S. Features of the laws of sports training and general principles of physical education in sports competitions (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	215

Сиверкина Т.Е., Чернова С.Г. Формирование мотивации к учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в вузе (ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»), г. Москва, Россия.....	218
Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Волкова Т.И. О мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в период вынужденного дистанционного обучения (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	222
Токарь Е.В. Занятия физической культурой и спортом в период самоизоляции (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	226
Turkmenova M.Sh. Ways to improve the quality of physical education at the university (National University Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	229
Шорец А.С., Прудкина А.Р., Чернов В.Д. К вопросу совершенствования физической подготовленности студентов на примере отделения плавания СПбПУ Петра Великого (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	232

Секция «ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»

Аверина Л.Ю., Банникова Н.А. Педагогические условия реализации «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в дистанционном формате (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»), г. Краснодар, Россия.....	236
Ахромова А.Г., Иванова Н.В., Саакова К.Р. Использование метода проектов в преподавании предмета «Безопасность жизнедеятельности» для направления подготовки физическая культура (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия...	239
Бабанов Ш.Ж. Инновационные формы, средства и технологии в тренировочном процессе по борьбе (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	242
Ворогова М.С. Определение биоэнергетических типов, анализ стабิโลграфических проб и биопедансный анализ состава тела студентов Ижевской ГСХА (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	245
Gushchenko E.I. Innovative technologies in the field of teaching physical culture (Temirtau multidisciplinary college «Miras»), Temirtau, Kazakhstan.....	252
Гаврилина А.О., Рысев Ю.Л., Лугманов Д.Е. Инновационные формы открытого образования по физической культуре, спорту и туризму (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	255
Гребенникова И.Н., Самарина К.И. Влияние развития скоростно-силовых качеств на ката и кумитэ в каратэ (ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»), г. Новосибирск, Россия.....	260
Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б., Щенникова А.Г. Инновационные подходы к проведению степ-аэробики на занятиях физической культурой в аграрном вузе (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»), г. Ижевск, Россия.....	265

Епифанова М.Г., Кудрявцева А.С. Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура» в вузе (ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет»), г. Иркутск, Россия.....	268
Иванова М.М., Бобров А.Д. Использование музыки на уроках физической культуры (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	272
Кондратьев Д.В. Развитие скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами баскетбола (БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет»), г. Сургут, Россия.....	276
Крюкова Т.К., Амурская Е.Н. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физкультурой для девушек (ФГБОУ ВО «Дипломатическая Академия Министерства иностранных дел Российской Федерации», ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»), г. Москва, Россия.....	282
Липатова И.Ф., Иванова Э.Н. Развитие гибкости в процессе обучения и повышения уровня здоровья студентов в вузе (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, России.....	287
Лыженкова Р.С. Особенности самостоятельных занятий студентов в период дистанционного обучения (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университета путей сообщения»), г. Иркутск, Россия.....	292
Максимов Ю.Г. Развитие скоростных способностей у футболистов младшего школьного возраста (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	296
Максимов Ю.Г. Формирование мотивации у младших школьников к занятиям физической культурой средствами подвижных игр удмуртского народа (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	299
Мащенко О.В., Рыльцов А.М. Особенности проведения спортивных игр по упрощенным правилам в процессе физической подготовки военнослужащих (ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова»), г. Краснодар, Россия.....	302
Мащенко О.В., Рыльцов А.М., Кондрашов С.А. Формирование профессионально важных качеств лётчика средствами физической подготовки (ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова», Военный институт физической культуры), г.г. Краснодар, Санкт-Петербург, Россия.....	311
Мезенцева В.А. Использование современных образовательных технологий в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	316
Моисеев Ю.В. Подготовка полиатлонистов по силовой гимнастике в Ижевской ГСХА (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	320
Никитин А.С., Гуляков А.А., Колочанова Н.А., Валеев А.М. Особенности обучения технике штрафного броска у баскетболистов 11-12 летнего возраста (ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет, МБУДО «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района), г. Казань, Россия.....	322

Овсянникова Е.А. Диагностический комплекс «Омега. Спорт» (ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»), г. Ставрополь, Россия.....	327
Онучин Л.А., Састамойнен Т.В., Архипова Ю.А. Опыт планирования и проведения элективных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате обучения (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения», ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	332
Платунов А.И., Османова Д.Н. Сторителлинг как эффективная форма донесения информации в дистанционном обучении на занятиях по физической культуре (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	336
Поваляева Т.В., Севастьянов В.В. Роль физической культуры в культурно-досуговой сфере жизни студентов (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I»), г. Воронеж, Россия.....	340
Поваляева Т.В., Севастьянов В.В. Особенности оздоровительного бега в зимний период (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I»), г. Воронеж, Россия.....	343
Пожидаева Е.А., Юрченко А.Л. Динамика восприятия студентами ценностей мобильных приложений для отслеживания физической активности (ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Россия.....	346
Романов А.Г. Совершенствование дриблинга на занятиях баскетболом в рамках тренировочных учебных занятий в ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина»), г. Иваново, Россия.....	351
Рубцова Л.В., Горбушина Е.Р., Агафонова Е.В. Ведение дневника самоконтроля студентами Ижевской ГСХА на занятиях по физической культуре (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	354
Рубцова Л.В., Юринова И.А. Здоровый образ жизни в понимании студентов 1 курса Ижевской ГСХА (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	360
Снигур М.Е., Алиева Ш.И. Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет с речевыми нарушениями (БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет»), г. Сургут, Россия.....	364
Сомкин А.А. Дистанционные образовательные технологии по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период пандемии коронавируса COVID-19 (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	367
Черноярова О.А., Сергеева А.В., Шнайдер М.Г. Применение эстафет на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	372

**Секция «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

Ахромова А.Г., Иванова Н.В., Саакова К.Р. Психологический климат в группе студентов, занимающихся туризмом (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия..	378
Бугаевский К.А. Изучение распространения нарушений менструального цикла у спортсменок в ряде игровых видов спорта (Черноморский национальный университет имени Петра Могилы), г. Николаев, Украина.....	381
Давыдова О.С., Мжельский М.В., Шиповская В.В. Кинезиотейпирование как средство реабилитации спортсменов (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия..	387
Димитриев В.Л., Ложкин А.Г., Яковлева М.И. О пользе конопляного масла в питании спортсменов (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	392
Иванова М.М., Бобров А.Д. Влияние аудио эффектов на результат тренировочного процесса спортсменов пауэр-лифтеров (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	394
Karimova N. Kh., Askarov I.M., Abdusattorov Sh.A. Sport and economy (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	398
Karimova N. Kh., Khasanova I.K., Elmuradova M.U. Mental stress during sports activities (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	401
Кобылянский Д.М. Определение психо-эмоционального состояния спортсменов в настольном теннисе (ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	403
Красильникова Н.В. Определение уровня здоровья студентов 3 курса института искусств в условиях дистанционного обучения (ФГБОУ ВО «Уфимский государственный институт искусств имени Загира Исмагилова»), г. Уфа, Россия.....	406
Колесникова О.Б. Изучение показателей сердечно-сосудистой системы при ментальном стресс-тесте у обучающихся со зрительной патологией (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	409
Лаврухина Г.М. Использование онлайн тренировок в период пандемии в фитнесе на современном этапе (ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»), г. Санкт-Петербург», Россия.....	412
Латыбова Л.В. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта (Ташкентский государственный университет востоковедения), г. Ташкент, Узбекистан.....	417
Латыбова Л.В., Саттаров Т.С. Влияние оздоровительной физической культуры на организм (Ташкентский государственный университет востоковедения), г. Ташкент, Узбекистан.....	421
Максимова Ф.В., Игнатьева М.Г. Применение утренней физической зарядки для профилактики различных заболеваний (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	425

Нгуен К.З., Скороходов А.А., Челмакина К.В. Влияние плавательной подготовки на организм и физическое воспитание студентов (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	429
Нестерова О.П., Селина А.С., Трофимов Д.В., Мухамедзянов А.М. Влияние физической нагрузки на стрессоустойчивость студентов (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет», МБДОУ «Детский сад №16 «Красная Шапочка»), г. Чебоксары, Новочебоксарск, Россия.....	433
Никонов В.Т. Анализ влияния кардионагрузки на организм учащейся молодежи (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева»), г. Чебоксары, Россия.....	436
Новоселова А.Э., Киселев Я.В. Оценка гемодинамических показателей спортсменов легкоатлетической сборной ФГБОУ ВО «ПИМУ» (ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Минздрава России), г. Нижний Новгород, Россия.....	441
Окунева А.А., Гусейнов Т.М., Мжелский М.В. Профилактика появления синдрома эмоционального выгорания у спортивных тренеров (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	445
Орлов А.И., Шугаев А.Г. Исследование адаптационных возможностей организма студентов различных курсов (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	449
Panygina I.V. The influence of sports activity on the formation of self-assessment and the manifestation of personal deformations (<i>Temirtau multidisciplinary college" Miras</i>), <i>Temirtau, Kazakhstan</i>	455
Петрова Т.Н., Эриванова С.А., Симонова О.Ю. Возможности использования средств йоги в профилактике нарушений психоэмоционального состояния занимающихся (Чебоксарский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет», ФБГОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	458
Rakhimov V.Sh. Modern unconventional means of restoring working capacity and development of health (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), <i>Tashkent, Uzbekistan</i>	465
Rakhimov V.Sh., Akparov F.M., Inogamov I.I. Psychological training of perspective athletes at the modern stage (<i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i>), <i>Tashkent, Uzbekistan</i>	469
Saginbaev U.R. Therapeutic exercise in rehabilitation of patients with oncological and autoimmune diseases (<i>The Pavlov First Saint Petersburg State Medical University</i>), <i>St. Petersburg, Russia</i>	472
Сафарова Д.Д., Юсупов Г.А., Туляганов Ш.Ф. Оценка состояния здоровья студенческой молодежи Узбекистана и вовлеченности их к занятиям по физической культуре и спортом (<i>Узбекский государственный университет физической культуры и спорта</i>), г. Ташкент, Узбекистан.....	475
Суриков А.А., Винокур Т.Ю. Профилактика кардио-респираторных заболеваний студенческой молодежи (ФГБОУ ВО ЧФ «РАНХИГС при Президенте Российской Федерации», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И. Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	480

- Шайымова Д.С., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р.** Проблемы здоровья современной студенческой молодежи (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия..... 485
- Шиповская В.В., Давыдова О.С., Мжельский М.В.** Регуляция эмоциональных состояний баскетболистов в процессе соревновательной деятельности на примере сборной команды СПбПУ им. Петра Великого (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия..... 489

**Секция «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ,
ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ»**

- Arzibaev K.O., Kahharova X.M.** The role of medicine in physical education and sports (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan..... 495
- Кохан Т.А., Жирнова Е.В., Байко Ю.О.** Использование комплекса упражнений для укрепления шейного отдела позвоночника при занятиях оздоровительным плаванием со студентами специальной медицинской группы (ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет)»), г. Москва, Россия..... 498
- Петрунина С.В., Хабарова С.М.** Анализ показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе занятий адаптивным плаванием (ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»), г. Пенза, Россия..... 503
- Симень В.П.** Порядок оценки компетенций студентов с ограниченными возможностями здоровья при реализации элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева»), г. Чебоксары, Россия..... 507
- Таланцева В.К., Волкова Т.И.** Организация занятий по дисциплинам физической культуры и спорта со студентами группы лечебной физической культуры в Чувашском ГАУ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия..... 514
- Халикова Л.С.** Организация и методика проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г.Ташкент, Узбекистан..... 518
- Царегородцева Л.Д., Есаулов М.Н., Кохан Т.А.** Применение элементов круговой тренировки в специальном медицинском отделении (Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет)»), г. Москва, Россия..... 521
- Черкашин А.В.** Особенности организации урочных и внеучебных занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия..... 526