



Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Координационный научно-методический
Центр кафедр физического воспитания
Евразийской ассоциации университетов



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Институт физической культуры и спорта

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

**Материалы международной научно-практической
конференции, посвященной 50-летию высшего физкультурно-
спортивного образования во Владимирской области**

15 ноября 2021 г.

г. Владимир

Владимир 2022

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Координационный научно-методический Центр кафедр физического воспитания
Евразийской ассоциации университетов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Институт физической культуры и спорта

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Материалы международной научно-практической конференции,
посвященной 50-летию высшего физкультурно-спортивного
образования во Владимирской области

15 ноября 2021 г.

г. Владимир

Электронное издание



Владимир 2022

ISBN 978-5-9984-0998-1
© ВлГУ, 2022

УДК 796

ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Т. Е. Батоцыренова – д-р биол. наук, доцент
зав. кафедрой теоретических и медико-биологических основ
физической культуры (*отв. редактор*)

А. В. Гадалов – канд. пед. наук, профессор
профессор кафедры теоретических и медико-биологических основ
физической культуры (*член редколлегии*)

С. И. Логинов – д-р биол. наук, профессор
профессор кафедры теоретических и медико-биологических основ
физической культуры (*член редколлегии*)

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию высш. физкультур.-спортив. образования во Владим. обл. 15 нояб. 2021 г., г. Владимир / Координац. науч.-метод. Центр кафедр физ. воспитания Евраз. ассоц. ун-тов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, Ин-т физ. культуры и спорта. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2022. – 244 с. – ISBN 978-5-9984-0998-1. – Электрон. дан. (4,45 Мб). – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. 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, специалистов в области физической культуры и спорта, посвященных вопросам физического воспитания и спортивной подготовки учащейся молодежи, сохранения и укрепления здоровья, а также проблемам внедрения ВФСК ГТО на современном этапе.

Предназначено для научно-педагогических работников, специалистов, аспирантов, магистрантов и 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.

ISBN 978-5-9984-0998-1

© ВлГУ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Гадалов А. В., Логинов Л. В., Батоцыренова Т. Е. ОТ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	8
Арсентьев П. И., Варфоломеева З. С. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЧЕРЕПОВЕЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)	15
Аршинник С. П., Мельчуков О. Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «КАЗАЧЬЕЙ» ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ В КАЧЕСТВЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ.....	20
Быкова В. В., Семёнова Г. И. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ПОДРОСТКОВ О САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ	28
Венскович Д. А. ДИАГНОСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	32
Воробьев Н. С. АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА В ПОМЕЩЕНИИ.....	36
Гаврилов В. В. ИСТОРИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВлГУ С НАЧАЛА ЕГО СОЗДАНИЯ И ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ.....	45
Гадалов А. В., Анисимов А. В., Григорян Г. Р., Хомячкова А. М. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ФЕСТИВАЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМБО» ВО ВЛАДИМИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	51

Гилев Г. А., Гвоздева К. И., Комлев М. А., Пляшечко М. А. ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	58
Дарвиш Т. А., Херувимова С. А. АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО V СТУПЕНИ НА ПРИМЕРЕ ПЕРМСКОГО КРАЯ	63
Коледа В. А., Новицкая В. И. КОНЦЕПЦИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	66
Кузнецова Л. С., Мухамедзянова А. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ «ПИЛАТЕС» В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В УСЛОВИЯХ УДАЛЕННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	74
Медведкова Н. И., Зотова Т. В. ГОТОВНОСТЬ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО	80
Митриченко Р. Х. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УдГУ.....	85
Перевощиков К. В., Рябов А. А. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ	88
Резанов Е. А., Репникова Е. А. ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВлГУ	95
Шеменева Е. А., Семёнова Г. И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК 5 – 6 ЛЕТ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	101
Уваров В. А., Булавина Т. А. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗНАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	105

Юсупов И. И., Титова Е. Б. ВЛИЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ДОСТИЖЕНИЯ В СПОРТЕ	109
---	-----

Часть II

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аладьева Н. В., Василюк А. А. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВА МОТИВАЦИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	113
Батоцыренова Т. Е., Блохин М. М., Гладышева А. М., Олейник М. М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОМПОЗИЦИИ ТЕЛА ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА	119
Бочарова А. П., Ведясова О. А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК И НЕТРЕНИРОВАННЫХ СТУДЕНТОК.....	122
Бугаевский К. А. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ В ГРУППЕ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА.....	129
Будыка Е. В., Ениколопова Е. В., Володина Е. С., Комаров А. М., Тальзин В. П. ИЗУЧЕНИЕ РЕГУЛЯТОРНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИМНАСТИКОЙ	134
Буренков В. Н., Голубева И. А. ОСОБЕННОСТИ МЕДИКО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ	142
Dennis K. K., Wolfe A. M., Zinn C. E., DiSerio A., Kibler A. PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS MANAGEMENT INTERVENTION EFFECTS ON HEART RATE VARIABILITY	147

Заболотская М. Г., Харин А. А. ДИНАМИКА КОЛИЧЕСТВА СТУДЕНТОВ ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	152
Зайко О. А., Панкина О. С., Томникова Г. М., Зайцева П. Н., Бибичева А. А., Москвитина И. Е. ПРОБЛЕМА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	157
Корольков А. Н., Филиппова С. Н. ВЛИЯНИЕ СЕЗОННЫХ И УЧЕБНЫХ ФАКТОРОВ НА АДАПТАЦИЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	161
Кувшинова Н. М., Каргышева С. И., Хорохордина С. В. ПРОБЛЕМА ЛИШНЕГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	168
Кузнецов А. А. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РИТМОГРАММ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА	172
Кузнецов А. А., Чепенко В. В. ОПТИМИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА В НОРМЕ АДАПТАЦИИ.....	179
Логинов С. И., Снигирев А. С. КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫЙ ФИТНЕС И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА	186
Мейер К. К., Медведева Л. Е. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЙОГАТЕРАПИИ У ЖЕНЩИН ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	193
Михайлова С. В. ХАРАКТЕРИСТИКА И ЗНАЧЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИТНЕС-ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	197
Nasir Ahmad Nooryar, Батоцыренова Т. Е. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО АФГАНИСТАНА.....	203

Николаев В. Т. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗНОГО УРОВНЯ НА МЕТАБОЛИЗМ СТУДЕНТОВ-ЖЕНЩИН	209
Николаев А. Ю., Логинов С. И. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СИДЯЧЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	216
Осипов В. Г. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ ЛЕТУНОВА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО И ШЕСТОГО КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	221
Павлютина Л. Ю. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	226
Рябчук Ю. В., Горбанёва Е. П., Кузьмин Д. В. ПРОБЛЕМА ВЕГЕТАТИВНЫХ ДИСФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДА	230
Смагулов Н. К., Логинов С. И. АДАПТАЦИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН	236

Митриченко Р.Х.

Удмуртский государственный университет (г. Ижевск, Россия)

e-mail: rmitrichenko@yandex.ru

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УдГУ

Аннотация. В статье проведен анализ освоения дисциплины по физической культуре и спорту по результатам мониторинга физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты 1-3 курса, динамика физической подготовленности, обязательные нормативы.

Mitrichenko R.Kh.

Udmurt State University (Izhevsk, Russian Federation)

e-mail: rmitrichenko@yandex.ru

MONITORING OF PHYSICAL FITNESS OF UdsU STUDENTS

Annotation. The article analyzes the development of the discipline of physical culture and sports based on the results of monitoring physical fitness.

Keywords: students of the first-third year, dynamics of physical fitness, necessary standards.

Изучение дисциплины по физической культуре и спорту направлено на освоение УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Одним из показателей качества проведения дисциплины является повышения двигательной деятельности обучающихся.

В этой связи **целью исследования** стало проведение мониторинга физической подготовленности обучающихся по обязательным тестам за период освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Обязательное тестирование проходят все студенты, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. В тестировании приняли участие студенты, поступившие в УдГУ в 2018 г., 357 женщин и 112 мужчин. Для отслеживания динамики физической подготовленности за период

освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» за основу были взяты обязательные нормативы: бег 100 м, бег 2000 м (жен.) и 3000 м (муж.), подъем туловища из положения лежа (жен.), подтягивание на в/перекладине (муж.), прыжок в длину с места. Для определения исходного уровня физической подготовленности прием нормативов осуществлялся в сентябре 2018 г. и в последующем ежегодно в весенний семестр в мае до 2021 г. В таблице представлены результаты тестирования, которые показывают практически по всем видам положительную динамику, результаты статистически достоверны, за исключением дистанции 3000 м у мужчин (1 – 3 курс) и подтягивание на высокой перекладине (1 курс сентябрь – 1 курс май)

Был проведен анализ выполнения комплексных обязательных нормативов. На рисунке 1 представлены результаты выполнения нормативов женщинами в сравнении в год поступления и по окончании третьего курса. Наблюдается положительная динамика повышения уровня физической подготовленности, более 60% студенток выполняют нормативы на «отлично».

Таблица - Мониторинг физической подготовленности студентов 2018-2021 годов обучения

Показатели М ± m женщины (n = 357)				
Контрольные нормативы	Бег 100м., сек	Бег 2000м., мин. С	Подъем туловища, кол-во раз;	Прыжок в длину с/м
1 курс (сентябрь) – 1 курс (май)				
1 курс (сентябрь)	17,76 ± 1,46	12,03 ± 1,53	35,57 ± 8,41	167,15 ± 18,87
1 курс (май)	17,13 ± 1,28	11,24 ± 1,53	40,67 ± 7,63	173,31 ± 16,99
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
1 курс (сентябрь) – 3 курс (май)				
3 курс (май)	17,27 ± 1,36	11,51 ± 1,51	41,37 ± 8,09	173,70 ± 16,14
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Показатели М ± m мужчины (n = 112)				
Контрольные нормативы	Бег 100м., сек	Бег 3000м., мин. С	Подтягивание на в/перекладине	Прыжок в длину с/м
1 курс (сентябрь) – 1 курс (май)				
1 курс (сентябрь)	14,33 ± 1,01	15,19 ± 2,30	10,05 ± 1,57	219,2 ± 23,60
1 курс (май)	14,02 ± 0,93	14,52 ± 2,01	10,59 ± 1,51	223,37 ± 18,33
P	<0,05	<0,05	≥ 0,05	<0,05
1 курс (сентябрь) – 3 курс (май)				
3 курс (май)	14,07 ± 0,93	15,03 ± 2,05	11,26 ± 1,73	229,96 ± 20,72
P	<0,05	≥ 0,05	<0,05	<0,05

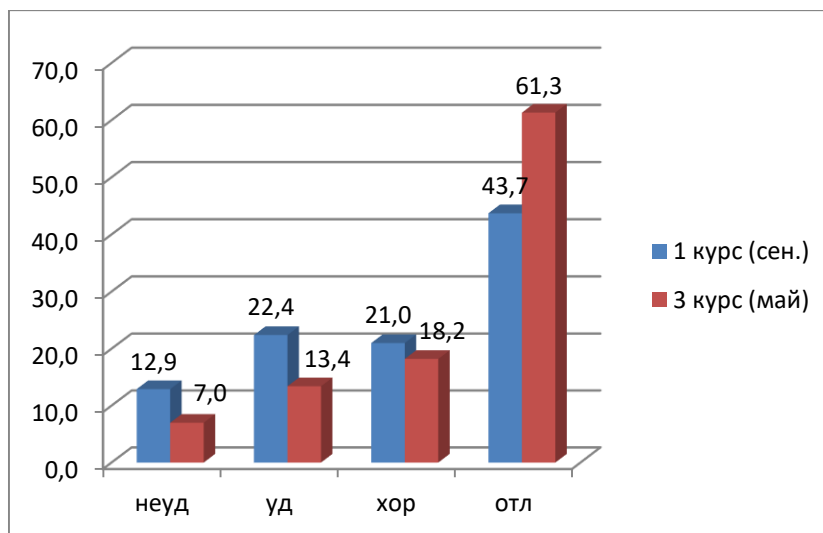


Рис. 1. Показатели физической подготовленности женщин в % 1-3 курс

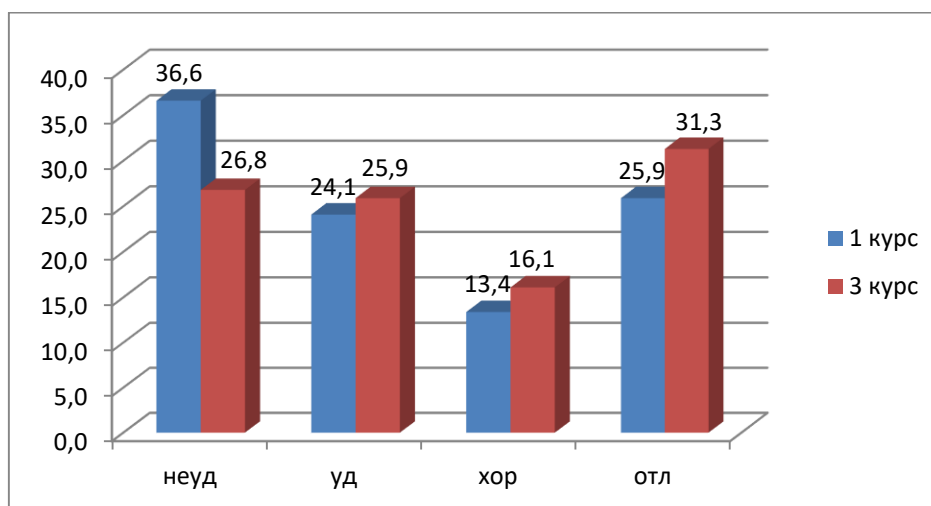


Рис. 2. Показатели физической подготовленности мужчин в % 1-3 курс

У мужчин лишь 31,3% выполняют нормативы на «отлично», 26,8% показывают низкий уровень физической подготовленности. Самым сложным нормативом для них является бег на 3000 м., более 50% студентов показывают низкие результаты на данной дистанции. За основу были взяты результаты выполнения норматива на знак отличия ВФСК ГТО, 57,14% мужчин 3 курса не справились с данными требованиями, для 25,8% сложен оказался норматив в беге на 100 м, 39,3% выполнили подтягивание на высокой перекладине менее 10 раз. Женщины более успешно справляются с нормативами испытаний ВФСК ГТО VI ступени.

Результаты исследования показали положительные изменения в двигательной активности обучающихся за период освоения дисциплины по физической культуре и спорту, что говорит об успешном освоении УК-7.

Литература

1. Физическая культура в вузе: теоретический курс: учеб.-метод. пособие / сост. Р.Х. Митриченко, А.А. Харин. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 148 с.
2. «Нормативы ВФСК ГТО» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/norms>

УДК 796.032; 796.4

Первошиков К.В., Рябов А.А.

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта
(г. Чайковский, Россия)

e-mail: perevoshchikovk@gmail.com, sid-861@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ

Аннотация. В статье представлены исследования по анализу выявленных проблем по обозначенным критериям, определены перспективы развития Паралимпийской легкой атлетики в России. Полученные данные позволяют специалистам сформировать представление о развитии данного вида спорта.

Ключевые слова: Паралимпийские игры, легкая атлетика, спортивная подготовка, оценка развития, проблемы Паралимпийского спорта.

Perevoshchikov K.V., Ryabov A.A.

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports
(Tchaikovsky city, Russian Federation)

e-mail: perevoshchikovk@gmail.com, sid-861@yandex.ru

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PARALYMPIC ATHLETICS IN RUSSIA

Annotation. In the work, research has been carried out to analyze the identified problems according to the indicated criteria, and the prospects for the development of Paralympic athletics in Russia have been determined. The data obtained allow specialists to form an idea of the development of this sport.