

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
Учреждение образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»
АНОО ВО «Воронежский институт высоких технологий»
НИИУ ЭПИС ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»



СОВРЕМЕННЫЕ ВЕКТОРЫ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей

II -ОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ, АСПИРАНТОВ,
МАГИСТРАНТОВ И СТУДЕНТОВ
(25-26 февраля 2021 г)



Воронеж 2021

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
АНО ВО «Воронежский институт высоких технологий»
НИИУ ЭПиС ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»



СОВРЕМЕННЫЕ ВЕКТОРЫ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей

II -ОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ, АСПИРАНТОВ,
МАГИСТРАНТОВ И СТУДЕНТОВ

(25-26 февраля 2021 г)

УДК 796:001.891(06)
ББК 75в6я431
С 56

Редакционная коллегия:

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»:

Сысоев А.В., к.п.н., профессор ректор
Горлова С.Н., к.б.н., профессор, начальник отдела магистратуры
Ежова А.В. к.п.н., доцент кафедры ТиМСИ

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»:

Бондаренко А.Е.- к.п.н., доцент, зам. декана факультета физической культуры ;
Бондаренко К.К.- к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Воронежский институт высоких технологий:

Преображенский А.П. д.т.н., профессор;
Чопоров О.Н. – д.т.н., профессор, проректор по науке

НИИУ ЭПиС ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»:

Абдулмананов С.Г., д.э.н., профессор, директор

Рецензенты:

к. п. н., профессор ФГБОУ ВО «ВГУИТ» В.М. Суханов;
к. п. н., доцент ФГБОУ ВО «ВГМУ» им. Н.Н. Бурденко О.Н. Крюкова

Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст]: сборник научных статей II Международной науч.-практ. конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / [под ред. А.В. Сысоева и др.] – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2021. – 548 с.

ISBN 978-5-6046116-5-4

Материалы международной научно-практической конференции посвящены широкому спектру направлений научных исследований в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796:001.891(06)
ББК 75в6я431

©Коллектив авторов, 2021
©Издательство «РИТМ», 2021

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЙ ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭЛЕМЕНТА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	
<i>Т.А.Титова, А.А.Никитина</i>	468
СТРУКТУРНО-ФАЗОВАЯ МОДЕЛЬ УЗЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДВИЖЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ «ПЛАНКА НАЗАД НА КОЛЕНЯХ»	
<i>Т.А.Титова</i>	473
МОДЕЛИРОВАНИЕ МЕТОДОВ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРЕСТУПНИКОВ	
<i>В.А. Толстой, И.Н. Маслова</i>	478
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ КАЧЕСТВЕННОГО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ	
<i>В.А. Торопов, М.Л. Куликов, В.И. Дудчик</i>	483
ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	
<i>К.А. Уразова, Н.А. Лукьянова</i>	487
ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	
<i>А.В. Фирсов, А.А. Узрюмова</i>	492
ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	
<i>В.И. Фролов, А.Ю. Горобий, А.И. Акулова</i>	494
ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ	
<i>В.В. Черепнин, В.С. Сосновский, С.В. Радаева</i>	498
ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ	
<i>Р. А. Черменев, Н. В.Картамышева</i>	502
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ	
<i>Е.Н. Черноволенко, В.С. Лихачева</i>	508
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И САМОВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ИНВАЛИДА	
<i>Д.О. Черноусов, В. А. Васильев</i>	513
ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ОСНОВАМ РЕФЛЕКСИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ДЮСШ	
<i>А.Н. Чернявская, В.В. Абрамова</i>	517

лин Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Загrevский, В.О. Техника выполнения и методика обучения группе упражнений «перелет Ткачева» на перекладине: автореф. дисс...к.п.н. ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»/ В.О. Загrevский. – Омск, 2013. – 24 с.

3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с, ил.

4. Парахин, В.А. Освоение и совершенствование сложных гимнастических упражнений типа перелетов: автореф. дисс...к.п.н. ФГОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры»/ В.А. Парахин. – М., 2011. – 25 с.

5. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: учебник/ В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: «Олимпийская литература», 1999. – 464 с.

УДК 796.42

ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В.В. Черепнин, В.С. Сосуновский, С.В. Радаева

Национальный исследовательский Томский государственный университет, Россия, Томск

Аннотация: Приводится вариант психомоторного тестирования, направленного на выявление индивидуального двигательного ритма легкоатлетов на средние дистанции, на основе которого возможно сформировать рациональный двигательный ритм для каждого спортсмена в отдельности.

Ключевые слова: *индивидуальный двигательный ритм, рациональный двигательный ритм, студенты-легкоатлеты.*

Введение. Для достижения высоких показателей в беге на средние дистанции, легкоатлет должен обладать высокой функциональной, тактической, психологической и технической подготовленностью, развитыми физическими качествами (быстрота, выносливость), а также крайне важно определение и формирование индивидуального двигательного ритма и темпа бега [5].

Совершенствование техники бега на средние дистанции осуществляется на основе усвоения и воспроизведения двигательного ритма спортсмена. Потехин И.А. (2019), Терентьева О.С. (2006) отмечают, что двигательный ритм совершенствуется в процессе тренировок и зависит от технико-тактической, двигательной подготовленности и морфофункциональных показателей спортсмена [3, 7].

Формирование двигательного ритма имеет прямую взаимосвязь с двигательной, технико-тактической подготовленностью и морфофункциональными показателями спортсмена [4].

Для бегуна на средние дистанции важно формирование результативной и экономичной техники бега. Данные характеристики тесно связаны с определением ритма и темпа бега спортсмена, на которые необходимо обращать внимание с начального этапа подготовки бегуна, а по мере роста спортивного мастерства сформировать их индивидуальные особенности.

В настоящее время в теории и практике спортивной подготовки легкоатлетов на средние дистанции существует разобщенные данные о формировании индивидуального ритма, темпа двигательных действий и их пространственных и временных характеристик.

Двигательные действия бегуна на средние дистанции характеризуются своим разнообразием в техническом и тактическом аспекте. Для совершенствования уровня двигательной, технической и тактической подготовленности, а также развитие функциональных систем организма спортсмена (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная и опорно-двигательная системы) необходимо усвоение и четкое воспроизведение оптимального двигательного ритма.

Двигательный ритм формируется в согласованных действиях, их единстве и последовательном исполнении при ведущем элементе двигательного акта. Оптимальный темп обеспечивает сохранение основных параметров целостности цикла бегового шага бегуна на средние дистанции.

Формирование двигательного ритма зависит от психомоторных способностей спортсмена, которые проявляются в воспроизведение пространственно-временных и пространственно-силовых параметров двигательных действий [6].

В связи с выше сказанным, для определения индивидуального ритма двигательных действий спортсмена-бегуна необходимо ориентироваться на его психомоторные способности.

Цель исследования – определить индивидуальный двигательный ритм бегуна на средние дистанции для формирования его рационального двигательного ритма.

Методы и организация исследования. Применялись следующие методы исследования: педагогические наблюдения и психомоторное тестирование. В исследовании педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления особенностей организации учебно-тренировочного процесса студентов-легкоатлетов на средние дистанции. В нашем исследовании психомоторное тестирование было пред-

ставлено при помощи теста «Теппинг-тест», данный тест применялся нами для определения индивидуального ритма двигательных действий. Теппинг-тест проводился при помощи аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог» (производство ООО Нейрософт г. Омск).

Теппинг-тест (рука). Данный тест проводился следующим образом, участнику предлагалось нажимать на клавишу аппаратно-программного комплекса максимальное количество раз за одну минуту. Тест выполняется одной «ведущей» рукой. Результат нажатий фиксируется каждые 10 с в течение одной минуты и определяется уровень лабильности процессов нервной системы. Результат фиксируется в условных единицах (количество нажатий).

Результаты исследования и их обсуждение. Д.Д. Донской, характеризует ритм движений, как временную меру соотношения частей движения и определяемую по соотношению промежутков времени (длительности частей движений), отмечает, что оптимальный ритм бегового шага обусловлен отношением времени опоры к времени полета или отношением времени амортизации (сгибание колена) к времени отталкивания (выпрямления ноги) при опоре [1].

По мнению С.В. Меньковой С.В. (1993) двигательный ритм, обеспечивает стабильную согласованность движений, прочность двигательного навыка и позволяет достигнуть высокого результата при минимальной затрате сил. Ритм отражает динамику и характер прилагаемых усилий; по точности воспроизведения ритма движений можно, в известной мере, судить о техничности выполняемого двигательного действия. Таким образом, оценка двигательного ритма является результирующим показателем технического и тактического мастерства спортсменов [2].

Следует отметить, что для формирования рационального двигательного ритма спортсмена необходимо понимать его индивидуальный двигательный ритм. Под индивидуальным двигательным ритмом мы подразумеваем количество двигательных актов выполненных в определенный промежуток времени. Данные показатели дают информацию о распределении активных мышечных усилий во время движения.

Поэтому, перед тем как формировать у спортсмена рациональный двигательный ритм, нужно выявить его индивидуальный двигательный ритм. Для того чтобы понимать проблемные стороны в темповом распределении мышечных усилий во время соревновательной деятельности, а также в его функциональной подготовленности к этой деятельности.

Для примера выявления индивидуального двигательного ритма в

таблице 1 наглядно приведены результаты теппинг-теста студентов-легкоатлетов, специализирующихся на средних дистанциях, в которых отражено распределение двигательных действий и количество ударов в течение одной минуты для каждого спортсмена, а также уровень функционирования нервной системы.

Таблица 1
Результаты теппинг-теста (рука) легкоатлетов

Теппинг-тест (рука)	10 с отрезки времени					
	1	2	3	4	5	6
Спортсмен №1, усл. ед.	90	80	72	70	65	67
Уровень проявления силы НС	высокий	высокий	высокий	высокий	выше среднего	высокий
Спортсмен №2, усл. ед.	71	68	67	66	67	68
Уровень проявления силы НС	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
Спортсмен №3, усл. ед.	66	63	59	60	61	58
Уровень проявления силы НС	выше среднего	средний	средний	средний	выше среднего	средний

Результаты теппинг-теста свидетельствуют о распределении двигательных действий на определенный отрезок времени, а также о функционировании нервной системы. Что позволяет выявить индивидуальный двигательный ритм спортсмена, и на его основе сформировать рациональный двигательный ритм для каждого легкоатлета в отдельности.

Выводы. Было проведено психомоторное тестирование, по результатам теппинг-теста можно выявить индивидуальный двигательный ритм легкоатлета на средние дистанции. Данные результаты позволяют проанализировать проблемные отрезки дистанции отдельного спортсмена и подобрать определенные средства и методы их коррекции. Индивидуальный двигательный ритм позволяет сформировать рациональный двигательный ритм бегуна на средние дистанции.

Литература

1. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.

2. Менькова, С. В. Формирование ритма спортивных движений: дис... канд. пед. наук.- ИФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1993. – 127 с.
3. Потехин, И. А. Опыт формирования двигательных ритмов как фактора повышения эффективности специальной физической подготовки студентов / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 2. – С. 155-160.
4. Радаева, С. В. Функциональная асимметрия, как биологический феномен, сопутствующий спортивному результату / С. В. Радаева, С. С. Худик, А. И. Чикуров, А. Л. Войнич // Вестник Томского государственного университета. – 2017. – № 421. – С. 193-202.
5. Сосуновский, В.С. Олимпийское образование будущего спортивного педагога / В. С. Сосуновский // МНСК-2017: Педагогика: материалы 55-й Международной научной студенческой конференции. – 2017. – С. 49-50.
6. Сосуновский, В.С. Структура и содержание психомоторной подготовленности детей 11–12 лет / В. С. Сосуновский // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 399. – С. 236-240.
7. Терентьева, О. С. Формирование двигательного ритма, как фактор успешности обучения студентов институтов физической культуры маховым упражнениям в гимнастике: дис... канд. пед. наук. – Тамбов, 2005. – 158 с.

УДК 37.013

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Р. А. Черменев, Н. В.Картамышева

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, Белгород

Аннотация: статья посвящена организации внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности в сельской школе. В материале рассматривается эффективность и результаты организациивнеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности в МБОУ «Верхнепоровская средняя общеобразовательная школа».

Ключевые слова: *внеурочная деятельность, физкультурно-оздоровительная деятельность, внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Введение. В настоящее время в школьном образовательном про-