

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»
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)

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

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ИНФОРМАЦИОННОГО КАНАЛА	
<i>Н.М. Панкова</i>	372
ИГРОВОЙ МЕТОД В ПРАКТИКЕ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
<i>О.Ю. Паринаова, М.Е.Ретюнских, М.И. Труднева</i>	378
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ	
<i>С.А. Побединская, Н.И. Годунова, Л.Ю. Лермонтова</i>	380
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ АРБИТРОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ	
<i>Д.Н. Подкапае, А.В. Ежова, С.К. Толстых</i>	384
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВРАТАРЕЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА	
<i>Д.А. Пономарев</i>	387
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛОВОГО ПОТЕНЦИАЛА СКЕЛЕТНОЙ МЫШЦЫ У МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ	
<i>П.В. Примаченко, К.К. Бондаренко</i>	393
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ	
<i>М.А. Прыгунова, З.А. Гасанова-Матвеева</i>	397
ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДИСТАНЦИОННЫХ БРОСКОВ И ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	
<i>Н. В. Пучкова</i>	401
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	
<i>С.В. Радаева, В.С. Сосуновский, Г.И. Головки, Т.Л. Горбунова</i>	406
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ	
<i>Д.А. Редаков, Р.В. Виноградов</i>	412
РЕЛИГИЯ И СПОРТ: СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОНЯТИЙ В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ ПЕРЕМЕН	
<i>Е.М. Романишак, К.В. Симонов</i>	416
К ВОПРОСУ О ПЛОСКОСТОПИИ У СПОРТСМЕНОВ	
<i>А.П. Сезина, И.В.Рубцова</i>	421

ровье. – 2017. – №2. –С. 92-96.

7. Семенов, Е.Н. Сравнительная оценка динамики работоспособности студентов кафедры Т и МСИ ВГИФК / Е.Н. Семенов // игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. ст. 1-й междунар. н.-пр. конф. посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. - Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 347-351.

8. Хаитов, Б. К. Организация и судейство соревнований по баскетболу: учебное пособие /Б.К. Хаитов, Ю.П. Дерганов, И.Ю. Воронин, А. В. Ежова. -Воронеж: ФГБОУ ВПО «ВГЛТА», 2014. -145 с.

УДК 378.172

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

С.В. Радаева, В.С. Сосуновский, Г.И. Головкин, Т.Л. Горбунова

*Национальный исследовательский Томский государственный
университет, Россия, Томск*

Аннотация: Представленная нами работа содержит информацию относительно аспектов и особенностей проведения занятий по физической культуре в форме дистанционного обучения, которая будет способствовать формированию у студентов самостоятельного творческого подхода к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: *студенты, физическое воспитание, специальная медицинская группа, дистанционное обучение, пандемия COVID-19.*

Введение. В 2020 году появился еще один фактор, который изменил систему образования во всем мире – пандемия COVID-19, повлекшая за собой переход на дистанционное обучение студентов, которое характеризуется повышением времени проведения за компьютером, а это не может позитивно влиять на их физическое состояние. Статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на здоровье молодых людей и не только, а также на благополучие и качество жизни, самоизоляция, в свою очередь вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи. В частности, из-за пандемии COVID-19 правительствам многих государств пришлось прибегнуть к жестким методам борьбы с этим заболеванием, которые серьезно затронули практически все аспекты жизни человека: быт, экономику, а также спорт, который не стал исключением [1, 5].

Закрылось множество спортивных секций, большое количество

тренажёрных залов, перестали проводиться занятия в школе и вузах. Такие изменения вынуждают большое количество людей, заинтересованных в развитии своего тела и духа, вести сидячий образ жизни. Эта ситуация может оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Дисциплина «Физическая культура» в вузах не стала исключением. Дистанционное проведение занятий по физической культуре, в домашних условиях полностью изменило двигательную активность практически всех студентов [2, 3].

Известно, что физическая активность помогает повысить уровень стрессоустойчивости, сохранить и укрепить состояние здоровья человека [6].

Студенты выполняют предложенные задания, при помощи видеороликов от преподавателей, тренеров, которые размещаются в электронном курсе дисциплины. К видеороликам предъявляются определенные требования (ускорение, качество видеоряда, выполнение сопроводительных инструкций преподавателя), при этом студент может прибегнуть к творческому подходу (вставить музыкальное сопровождение, приложить комментарии к видеоряду, например, описать свое самочувствие при выполнении упражнений).

В связи с переходом на дистанционную форму работы, у населения отпала необходимость добираться до места работы или учёбы, что привело к снижению физической активности. Более того, сводится к минимуму физическая активность при выполнении самой работы. Таким образом, в условиях длительной самоизоляции наблюдается тенденция к гиподинамии.

COVID-19 ставит перед нами новые вызовы, более жесткие рамки, и многие хотят узнать, как не потерять свою спортивную форму. В интернете уже более десятка видеороликов по типу «Десять упражнений на время карантина», «Как поддерживать свою форму во время пандемии». Кроме того, американские эксперты в области спортивной медицины объясняют: если человек постоянно занимался физической культурой до самоизоляции, стоит поддерживать прежний уровень нагрузок, чтобы сохранить выносливость и привычный метаболизм [4]. А если резко прекратить заниматься, то можно набрать вес в короткие сроки, потерять свою физическую форму, а также это сильный «удар» по сердечно-сосудистой системе. Поэтому эпидемия коронавируса и вынужденная изоляция вовсе не причины для того, чтобы бросать занятия физической культурой и спортом. Существует множество способов поддержания состояния здоровья и двигательной подготовленности в домашних условиях.

Как показывают исследования, уровень физической активности

населения сильно снизился во время пандемии COVID-19. Это не удивительно, поскольку ограничения на перемещения, режим самоизоляции и страх заражения сильно изменили привычный образ жизни населения РФ. Сложившаяся ситуация определила тему социологического опроса студентов НИ ТГУ на отделении специальной медицинской группы. В связи с этим, **целью исследования** является изучение отношения студентов отделения специальной медицинской группы к занятиям физическими упражнениями во время дистанционного обучения.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании мы использовали метод анкетного опроса студентов отделения специальной медицинской группы (СМГ) в возрасте 18-20 лет, при этом среди опрошенных соотношение девушек составило 56,7% и юношей 43,3%. В анонимном анкетировании приняли участие 176 студентов данного отделения 1-3 курсов обучения факультетов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического профиля. Респондентам было предложено внимательно ознакомиться с каждым вопросом, и указать тот вариант ответа, наиболее соответствующий их мнению. Некоторые вопросы предлагались респондентам в закрытой форме, т.е. выбрать один или несколько вариантов ответа. В случае, если предложенные варианты ответа не устраивали респондентов, им предлагалась открытая форма анкеты, предполагающая указать собственный вариант ответа.

Результаты исследования и их обсуждение. Представленные вопросы в нашей анкете помогли нам оценить отношение студентов СМГ к занятиям физическими упражнениями и определить количество занятий, которое им необходимо для поддержания оптимальной физической формы во время дистанционного обучения.



Рис.1. Отношение студентов вуза к занятиям по физической культуре

Большинством студентов СМГ был отмечен такой вариант ответа, как «Считаю необходимым регулярно заниматься физическими упражнениями», что составило 57%. Следующий вариант ответов «Не вижу необходимости в занятиях физическими упражнениями» набрал всего 14%. и 12% студентов указали, что «Можно прожить и без занятий физическими упражнениями». Такой результат ответов студентов можно объяснить тем, что с переходом на дистанционный формат обучения студенты большую часть времени вынуждены проводить за компьютером, в «сидячем» положении, а это в свою очередь влечет за собой гиподинамию, заболевания глаз, искривление позвоночника и т.д. Поэтому большинство опрошенных респондентов убеждены в необходимости регулярно заниматься физическими упражнениями (рис. 1). В варианте «Другое» – студенты указали, что к занятиям физическими упражнениями относятся – спокойно, нейтрально и набрали 17% ответов.

Поэтому, в следующем вопросе нашей анкеты нам интересно было выяснить занимаются ли студенты СМГ физическими упражнениями самостоятельно в секциях, клубах, дома или других местах. Переход на дистанционный формат обучения из-за вынужденной самоизоляции не стал поводом прекращать физические упражнения и проведение занятий физической культурой, таким образом, единственное место, где стало разрешено заниматься – это место проживания студента.

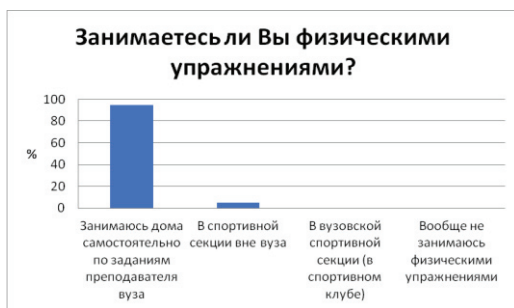


Рис.2. Отношение студентов вуза к занятиям по физической культуре

Таким образом, выработалась новая концепция физического воспитания у обучающихся, в которой учитываются новые приоритеты, такие как: созидание практической деятельности и развитие самостоятельного творческого подхода к обучению. На вопрос «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями?» – 95% студентов отметили такой вариант ответа, как «самостоятельно дома по заданиям преподавателя вуза» (рис. 2).

Так как практические занятия по физической культуре не проводились в очной форме, то такие варианты ответов как «На занятиях по физической культуре в вузе» и «В вузовской спортивной секции (в спортивном клубе)» не отметил ни один студент. Соответственно, не был отмечен ни одним студентом также вариант ответа «Вообще не занимаюсь физическими упражнениями», потому что обязательный курс по физической культуре предусматривает определенное количество часов и зачетную оценку по нему, в зависимости от учебного плана каждого факультета. А 5% опрошенных отметили, что занимаются физическими упражнениями «В спортивной секции вне вуза» (рис. 2). Такой вариант ответа отметили в основном студенты, которые раньше регулярно занимались каким-либо видом спорта, или входили в состав сборных команд ВУЗа, но получили травму и временно были направлены на отделение СМГ.

В период самоизоляции и перехода на дистанционное обучение, преподаватели физической культуры, непосредственно НИ ТГУ, широко использовали и продолжают использование системы дистанционного обучения на базе Moodle, иные ВУЗы РФ используют программу «Zoom» для работы со студентами. Кроме того, физическая культура представляет собой, прежде всего практическую дисциплину, однако введение дистанционного формата обучения в значительной степени сузило основные цели физической культуры, ограничив двигательные и функциональные особенности дисциплины, оставляя эти немаловажные аспекты на самостоятельное выполнение обучающимися. Одна из сильных мотиваций заключается в том, что физические упражнения укрепляют наше здоровье. На следующий вопрос «Как Вы считаете, сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями?» – 48% студентов отметили, как 2-3 раза в неделю, 17% указали, что заниматься физическими упражнениями необходимо больше 4-5 раз в неделю, 20% согласны на ежедневные занятия, 14% из опрошенных студентов отметили всего 1 раз в неделю и вообще не хотят заниматься физическими упражнениями всего 8% респондентов (рис. 3).



Рис.3. Отношение студентов вуза к занятиям по физической культуре

Выводы. По результатам социологического опроса можно сделать вывод, что большинство студентов специальной медицинской группы считают «Необходимым регулярно заниматься физическими упражнениями – 57%», 12% студентов указали, что «Можно прожить и без занятий физическими упражнениями». «Самостоятельно занимаются дома» 95% из опрошенных студентов, 48% студентов отметили, что 2-3 раза в неделю будет достаточно заниматься физическими упражнениями и вообще не хотят заниматься физическими упражнениями всего 8% респондентов.

Таким образом, полученные результаты проведенного нами исследования позволят разработать некоторые методические рекомендации, в которых будут учитываться новые приоритеты, такие как: создание практической деятельности и развитие самостоятельного творческого подхода к регулярным занятиям физическими упражнениями в режиме дистанционного обучения.

Литература

1. Воронин, Д. М. Организация занятий физической культурой в дистанционном формате / Д. М. Воронин, Е. Г. Воронина, А. В. Киселев, И. В. Киселева // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2020. – № 2. – С. 7-18.
2. Иванова, Н. Л. Преподавание дисциплин "Физическая культура и спорт" и "Прикладная физическая культура" в дистанционном режиме // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 8 (113). – С. 35-38.
3. Петрова, О. А. Особенности обучения студентов дисциплине «Физическая культура» в дистанционном режиме / О. А. Петрова, Д. В. Федчук // Отечественная и зарубежная наука в сфере физической культуры и спорта: реальное состояние и конкретные проблемы. – 2021. –

С. 79-82.

4. Радаева, С. В. Обязательный курс физического воспитания студентов, реализуемый с применением учебной и внеучебной форм занятий / С. В. Радаева, В. Г. Шилько // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – №3 (300). – С. 76-77.

5. Сосуновский, В. С. Аутогенная тренировка как метод профилактики и снятия нервно-психического напряжения спортсменов / В. С. Сосуновский // Материалы 54-й Международной научной студенческой конференции МНСК-2016: Психология. – 2016. – С. 84-85.

6. 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.

УДК: 796.323.2:796.012.2

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО
ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Д.А. Редаков, Р.В. Виноградов

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Россия, г. Великие Луки

Аннотация: в статье представлены результаты корреляционного анализа показателей координационных способностей и технической подготовленности баскетболистов тренировочного этапа подготовки. Проводится теоретическое обоснование избирательному подходу в координационной подготовке баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, координационные способности, техническая подготовленность

Введение. Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей спортивной конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства баскетболистов [2]. Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки высококвалифицированных спортсменов является совершенствование координационных способностей. В современном баскетболе значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [1].