

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ
ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**МАТЕРИАЛЫ
X-Й ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

Липецк 2017

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

Институт физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

МАТЕРИАЛЫ

X-Й ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

23–24 ноября 2017 г.

Липецк 2017

УДК 796:159.9
ББК 75.4 (2Рос)
Р 17

Рекомендовано
к печати
РИС «ЛГПУ имени
П.П. Семенова-Тян-Шанского»,
кафедрой теории и методики
физической культуры
Протокол №3 от 17 ноября 2017 г.

Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 345 с.

ISBN 978–5–88526–901–8

В сборнике рассмотрены теоретико-практические аспекты развития физической культуры и спорта в контексте современных социально-экономических преобразований общества начала XXI века. Представлены научно-методические труды по проблемам развития сферы физической культуры и спорта с целью выработки предложений для самореализации человека и улучшения качества его жизни в современном социуме с использованием технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Ответственный редактор: Т.С. Фролова, к.п.н., доцент

Рецензенты:

И.Л. Мещеряков, к.п.н., доцент, директор ОБУ ДО ОК ДЮСШОР
А.В. Вишняков, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ТиМФК

ISBN 978–5–88526–901–8

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РФ	8
<i>РОЛЬ МУЗЕЕВ СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ</i>	<i>8</i>
<i>Елютин Ю.В., Шкатов О.А.</i>	<i>8</i>
<i>ДОРЕВОЛЮЦИОННАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСКОВЕ.....</i>	<i>10</i>
<i>Карпенко Е.В.</i>	<i>10</i>
<i>ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ</i>	<i>14</i>
<i>Яковенко А.Е., Лопатин Н.В.</i>	<i>14</i>
РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО	22
<i>АСПЕКТЫ МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ЭТАПЕ ПОВСЕМИСТНОГО ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО СРЕДИ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ И ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА</i>	<i>22</i>
<i>Абрашина И.В.</i>	<i>22</i>
<i>КОМПЛЕКС «ГТО» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ.....</i>	<i>24</i>
<i>Австриевских Н.В., Батуркина Г.В.</i>	<i>24</i>
<i>ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.....</i>	<i>30</i>
<i>Антонов А.Я., Бутова А.В., Горюнов В.М., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Полякова Т.А., Сидорова Т.В., Съмова С.Г., Ютанова Ж.С.</i>	<i>30</i>
<i>ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....</i>	<i>34</i>
<i>Воронков А.В., Никулин И.Н., Гончарук А.В., Ревина Ю.А.</i>	<i>34</i>
<i>ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО</i>	<i>38</i>
<i>Гетманская Г.В., Тараненко И.Н.</i>	<i>38</i>
<i>ВСЕРОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ЕГО ПЛЮСЫ И МИНУСЫ.....</i>	<i>43</i>
<i>Жуков В.М.</i>	<i>43</i>
<i>К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ В ПРАКТИКЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....</i>	<i>45</i>
<i>Лаврухина Г.М., Константинова А.К.</i>	<i>45</i>
<i>ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....</i>	<i>51</i>
<i>Мельников В.В., Кострикин Л.В., Фролова Т.С.</i>	<i>51</i>

<i>СОСТАВЛЯЮЩИЕ И КОМПЛЕКСНОСТЬ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ВНЕДРЕНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННУЮ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО.....</i>	<i>54</i>
<i>Старкин А.Н., Старкина Л.А.....</i>	<i>54</i>
<i>ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО</i>	<i>57</i>
<i>Федорова М.Ю., Бочкарникова Н.В.....</i>	<i>57</i>
<i>СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НАБОРА 2015 ГОДА С НАБОРОМ СТУДЕНТОВ 2014 ГОДА В КОНТЕКСТЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ</i>	<i>63</i>
<i>Чеботарев А.В., Ильиных В.В., Шкляров В.Б., Бурых И.В.</i>	<i>63</i>
<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И ИХ ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО.....</i>	<i>65</i>
<i>Шарова О.Ю., Лазарев В.К.</i>	<i>65</i>
<i>ПРИБЛИЖЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ ВФС «ГТО» С ПОМОЩЬЮ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ.....</i>	<i>70</i>
<i>Штуккерт А.Л., Курклинский А.А.</i>	<i>70</i>
РАЗДЕЛ 3. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	77
<i>ТРЕНИРОВКА ГИРЕВИКА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МЕЗОЦИКЛАХ.....</i>	<i>77</i>
<i>Богданов И.В.....</i>	<i>77</i>
<i>ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЙ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СТУДЕНТОК ГРУППЫ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ</i>	<i>82</i>
<i>Бугаевский К.А.....</i>	<i>82</i>
<i>ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ</i>	<i>85</i>
<i>Вишняков А.В., Фролова Т.С., Лях В.И.</i>	<i>85</i>
<i>АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПРИ БРОСКЕ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ KINOVEA.....</i>	<i>88</i>
<i>Вьющенко Ю.А., Климова В.К.....</i>	<i>88</i>
<i>ДИНАМИКА СЕНСОРНОЙ И МОТОРНОЙ АСИММЕТРИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....</i>	<i>94</i>
<i>Давыдова С.С., Сычев В.С., Чеботарев В.В.</i>	<i>94</i>
<i>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ.....</i>	<i>96</i>
<i>Дерябина Г.И., Тапильский А.В., Калмыков С.А.</i>	<i>96</i>
<i>ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ РАЗРЯДНИКОВ.....</i>	<i>101</i>
<i>Дмитренко Л.А., Голубева Е.А.</i>	<i>101</i>
<i>ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ</i>	<i>105</i>
<i>Заика В. М., Сурков С.А.</i>	<i>105</i>
<i>СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ.....</i>	<i>107</i>
<i>Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Горчанюк А.И.</i>	<i>107</i>
<i>ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.....</i>	<i>109</i>
<i>Ишухин В.Ф.....</i>	<i>109</i>
<i>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ.....</i>	<i>114</i>
<i>Ишухин В.Ф., Калинцева И.Г.....</i>	<i>114</i>

<i>ПРОБЛЕМА МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ</i>	120
<i>Кадуцкая Л.А., Малахов В.А., Миронова Т.А.</i>	120
<i>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ-МАРАФОНЦЕВ</i>	123
<i>Колесник И.А., Богомазов В.В.</i>	123
<i>ПРОБЛЕМА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ</i>	126
<i>Лихачёв Д.Н., Кашкаров В.А.</i>	126
<i>КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ВАТЕРПОЛИСТОК</i>	129
<i>Нухова А.А., Абрамкина А.А., Сарайкин Д.А.</i>	129
<i>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ</i>	133
<i>Панов С.Ф.</i>	133
<i>ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ</i>	137
<i>Панфилова Н.В.</i>	137
<i>БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ТХЭКВОНДО (НА ПРИМЕРЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА НЕРИО-ЧАГИ)</i>	142
<i>АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 10–11 ЛЕТ</i>	146
<i>Проскура А.В., Немец Д.А.</i>	146
<i>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ</i>	150
<i>Сиваков Д.В., Сибатуллин А.Р., Сиваков В.В.</i>	150
<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА</i>	152
<i>Слонич Е.А., Федорова М.Ю.</i>	152
РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	158
<i>КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ 11–12 ЛЕТ</i>	158
<i>Волынская Е.В., Грек А.М.</i>	158
<i>МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</i>	162
<i>Изаак С.И., Нгуен Ж.Л.</i>	162
<i>РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЖЕНЩИН 55 ЛЕТ И СТАРШЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КИНЕЗОТЕРАПИЕЙ</i>	166
<i>Кунахова В.Ю., Климова В.К.</i>	166
<i>ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА</i>	169
<i>Никифорова О.Н., Никифоров Д.Е.</i>	169
<i>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МОЗГ</i>	172
<i>Петкевич А.И.</i>	172
<i>ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА</i>	176
<i>Федорова М.Ю., Бочкарникова Н.В., Гильфанова Е.К.</i>	176
<i>ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 30–40 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА</i>	181
<i>Цуркан Л.А., Шибеева А.А.</i>	181

РАЗДЕЛ 5. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ 185

<i>ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИЗБРАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ</i>	<i>185</i>
<i>Коршиков В.М., Вишняков А.В., Фролова Т.С.....</i>	<i>185</i>
<i>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА» НА ОСНОВЕ КРОССФИТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС.....</i>	<i>187</i>
<i>Панова И.П.</i>	<i>187</i>

РАЗДЕЛ 6. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 192

<i>ОБЩЕСТВЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ В МАЛОМ ГОРОДЕ.....</i>	<i>192</i>
<i>Богданов И.В.....</i>	<i>192</i>
<i>РЕГИОНАЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ.....</i>	<i>196</i>
<i>Изаак С.И.....</i>	<i>196</i>
<i>ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ В 2016 ГОДУ «ДОРОЖНОЙ КАРТЫ» ИЗМЕНЕНИЙ В ОТРАСЛЯХ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ, И ПЛАНЫ НА 2017 ГОД.....</i>	<i>202</i>
<i>Невейкина Н.В.</i>	<i>202</i>

РАЗДЕЛ 7. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ..... 213

<i>МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС КЛУБА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....</i>	<i>213</i>
<i>Двуреченская И.О., Чеботарев А.В.</i>	<i>213</i>
<i>ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ЛИПЕЦКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО</i>	<i>217</i>
<i>Жестерева Ю.И., Чаплыгина Е.В.....</i>	<i>217</i>
<i>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</i>	<i>221</i>
<i>Иванюта А.И., Строева И.В.....</i>	<i>221</i>
<i>ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ.....</i>	<i>223</i>
<i>Ильиных И.С., Надюк Н.В.</i>	<i>223</i>
<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ МБОУ СОШ Г. РАДУЖНЫЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ).....</i>	<i>227</i>
<i>Ишухин В.Ф., Ишухина Е.А.</i>	<i>227</i>
<i>МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСОВ ГУМАНИТАРНОГО ИНСТИТУТА, ИНСТИТУТА ИСКУССТВ И ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЛГУ.....</i>	<i>232</i>
<i>Калинцева И.Г., Песчанова С.А.....</i>	<i>232</i>

<i>ИНФОРМАЦИОННЫЕ УСЛУГИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ</i>	<i>237</i>
<i>Каргин Н.Н., Изаак С.И., Щадилова И.С.</i>	<i>237</i>
<i>ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА УНИВЕРСИТЕТА.</i>	<i>241</i>
<i>Клименко П.В.</i>	<i>241</i>
<i>МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС КЛУБА</i>	<i>243</i>
<i>Коробова М.И., Чеботарев А.В.</i>	<i>243</i>
<i>ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ.....</i>	<i>247</i>
<i>Костылева И.В., Лотоненко А.В., Данилов М.С., Кротова В.Ю., Лотоненко А.А., Молодых Ю.С., Куликов И.П.</i>	<i>247</i>
<i>ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ</i>	<i>252</i>
<i>Кротова В.Ю., Лотоненко А.В.</i>	<i>252</i>
<i>ПРИНЦИПАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ</i>	<i>255</i>
<i>Лотоненко А.А., Бугаков А.И., Костылева И.В., Лотоненко В.Н., Данилов М.С.</i>	<i>255</i>
<i>ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ</i>	<i>260</i>
<i>Матюшкина Ю.Д., Сарафанова А.Н., Чеботарев А.В.</i>	<i>260</i>
<i>РАЗВИТИЕ СПОРТА В СЕЛЬСКИХ ПОСЕЛЕНИЯХ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ НА ПРИМЕРЕ ОБЛАСТНОЙ КОМПЛЕКСНОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ</i>	<i>262</i>
<i>Мещеряков И.Л., Черных Е.В., Сотников А.Н., Толмачёв О.Н.</i>	<i>262</i>
<i>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА.....</i>	<i>266</i>
<i>Никулин И.Н., Никулина Т.В., Воронков А.В.</i>	<i>266</i>
<i>ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ЮРИСТА.....</i>	<i>269</i>
<i>Барышева З.В., Папина И.В.</i>	<i>269</i>
<i>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ</i>	<i>272</i>
<i>Перов А.П., Барышева З.В.</i>	<i>272</i>
<i>МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕССОМ... ..</i>	<i>274</i>
<i>Поклонский И.О.</i>	<i>274</i>
<i>АНАЛИЗ АНТРОПОМОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АРМРЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</i>	<i>279</i>
<i>Посохов А.В., Никулин И.Н., Воронков А.В.</i>	<i>279</i>
<i>ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК-ШКОЛЬНИЦ 9–15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....</i>	<i>282</i>
<i>Семенов В.Г., Усачева С.Ю.</i>	<i>282</i>
<i>СЕМАНТИКА ТЕРМИНА «ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» И ЛИЧНОЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ.....</i>	<i>286</i>
<i>Фабрициус Е.В., Померанцев А.А., Фролова Т.С., Коршиков В.М.</i>	<i>286</i>
<i>ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК К МАТЕРИНСТВУ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....</i>	<i>290</i>
<i>Чаплыгина Е.В.</i>	<i>290</i>
<i>МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТОЧНОСТИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ В ШКОЛЕ</i>	<i>293</i>

Чеботарев В.В.	293
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	298
Черемных Н.А.	298
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КОНТЕКСТЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	300
Шаров А.В.	300
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ОКАЗАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ В ШКОЛЬНЫХ И СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ	304
Юрченко А.Л., Регнер И.А., Пауничев В.А.	304
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ШКОЛЬНИКОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	310
Шклярков В.Б., Баранов А.Н.	310
РАЗДЕЛ 8. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	317
ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЯ АМПЛИТУДЫ МОДЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У БЕГУНИЙ НА 400 И 800 МЕТРОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	317
Брундукова Т.И.	317
КИНЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА БЕГОВОГО ШАГА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СИЛОВАЯ АСИММЕТРИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	321
Коришиков В.М., Свешиникова И.А.	321
СООТНОШЕНИЕ СИЛОВОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ-СТАЙЕРОВ	325
Крапивина А.С., Кашкаров В.А.	325
ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	328
Лёвушкин С.П., Сонькин В.Д., Кашкаров В.А., Вишняков А.В., Фролова Т.С.	328
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	333
Ловчев А.В., Кобяков Ю.П.	333
ПРИМЕНЕНИЕ ЦИТО-БИОФИЗИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	337
Люлька О.М., Засядько К.И., Вонаршенко А.П.	337
ВОЗМОЖНОСТИ БИОУПРАВЛЕНИЯ В ДОСТИЖЕНИИ ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ	340
Мищенко И.А., Субботина Е.А.	340

эффективности ударов справа и надежности ударов слева.

3. В результате применения в тренировочной программе средств специальной физической подготовки, направленной на повышение быстроты и силы ударных действий справа, в контрольных упражнениях произошли положительные изменения в выполнении кросса справа до потери мяча ($t = 6,21$; $P < 0,01$) и длине отскока мяча от стены после удара справа ($t = 5,84$; $P < 0,01$).
4. Применение упражнений, направленных на повышение надежности ударов слева позволило достоверно повысить количество правильно выполненных ударов в контрольном упражнении игра слева у стены $t = 5,60$ ($P < 0,01$) и в упражнении чередование кросса слева и удара по линии ($t = 6,52$; $P < 0,01$).
5. Анализ соревновательной деятельности, который был повторно проведен в конце исследования, показал увеличение надежности удара с отскока слева на 16 %. Эффективность удара с отскока справа возросла на 7 %, что доказывает положительное влияние подобранных средств подготовки, применявшихся в течение 2,5 месяцев.

Литература

1. Теннис: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 032100, 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту. Ч. 2 / [под общ. ред.: А.П. Скородумовой, Ш.А. Тарпищева]. – М., 2011. – 279 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

Заика В. М., Сурков С.А.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест,
Беларусь*

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, спортсмены-пловцы, саморегуляция, самоконтроль.

Введение. Важным показателем спортивной перспективности пловца, определяющим надежность деятельности спортсмена в экстремальных условиях соревнований, является фактор эмоциональной устойчивости. Когда психические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации, к поражению.

Актуальность. Готовность – это первичное фундаментальное условие успешного выполнения любой деятельности, так как она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных ситуаций. Следовательно, актуализацию готовности к деятельности можно рассматривать как компонент общего процесса саморегуляции той или иной конкретной деятельности, выражаемой в улучшении внимания, памяти, сохранении оптимального эмоционального фона для быстрых и точных действий [1, 2].

Поиск выхода из экстремальных ситуаций, наряду с профессиональными знаниями, требуют от спортсмена эмоциональной устойчивости, выдержки, хладнокровия, собранности. В связи с этим остро встает необходимость формирования эмоциональной устойчивости. Совершенствование эмоциональной устойчивости спортсменов будет непродуктивно без обучения их способам самоконтроля и саморегуляции.

Внедрение с учетом специфики плавания педагогической технологии, базирующейся на адекватном подборе средств и методов психолого-педагогической подготовки,

подтверждает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – повысить уровень эмоциональной устойчивости спортсменов-пловцов.

Методика и организация исследования. Применение черно-красных таблиц с введением неожиданных помех позволяет выявить эмоциональные реакции испытуемых, создать условия, в которых достаточно ярко проявляется уровень их эмоциональной устойчивости.

В ходе эксперимента оценивались показатели: *скорости переключения внимания (ПВ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (Спв), время переключения внимания (Т_{пв}), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (П_{вош}); *эмоциональной устойчивости (ЭУ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (С*), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех (Т_{эу}), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами (ЭУ_{ош}).

Для предупреждения негативных эмоциональных состояний желательно выработать привычку контролировать динамику своего эмоционального состояния. Для этого в сложных ситуациях необходимо задавать себе вопросы:

- какая моя следующая мысль? (что позволяет управлять ходом своих мыслей в нужном, заданном направлении);
- в каком состоянии мои мышцы, не скованы ли? (если нахожусь в рабочей позе, то дается продолжение вопроса: как я стою?);
- какова моя мимика? (нет ли мимики напряженности);
- как я дышу? (нет ли учащенного поверхностного дыхания с сокращенной фазой выдоха или слишком глубокого дыхания).

Таблица 1 – Результаты исходного и итогового уровня сформированности переключения внимания и эмоциональной устойчивости спортсменов-пловцов

Показатели	Исходный уровень (n = 8) \bar{X} ± σ	Итоговый уровень (n = 8) \bar{X} ± σ	U	p
Спв	242,50 ± 46,38	174,50 ± 31,95	7,5	<0,01
Тпв	126,63 ± 26,58	87,25 ± 26,81	9	<0,01
ПВош	13,38 ± 9,04	0,38 ± 0,74	6,5	<0,01
С*	303,0 ± 104,32	184,25 ± 46,97	5	<0,01
Тэу	60,50 ± 84,89	9,75 ± 26,55	14	<0,05
ЭУош	17,50 ± 13,13	1,00 ± 1,93	10	<0,05

Примечание – Спв – время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех; Тпв – время переключения внимания; ПВош – количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех; С* – время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах; Тэу – разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех; ЭУош – количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами.

При появлении признаков (без специального самоконтроля они сами по себе не замечаются) изменения функционального состояния следует полагать, что имеет место также соответствующее понижение устойчивости психических и психомоторных процессов. Вслед за этим необходимо произвольно устранить чрезмерные внешние проявления эмоций [1].

В качестве исходного среза (диагностический компонент) рассматривались результаты 8 спортсменов-пловцов, полученные в ходе констатирующего педагогического эксперимента. Оценка различий в зависимой выборке производилась с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования. В процессе педагогического взаимодействия показатели, характеризующие уровень развития переключения внимания и эмоциональной устойчивости, позитивно изменились (таблица 1).

Выводы. 1. Предложенная педагогическая технология способствуют формированию эмоциональной устойчивости, улучшению механизмов саморегуляции и самоконтроля.

2. Сформированная эмоциональная устойчивость способствуют превенции возникновения неблагоприятных психических состояний.

Литература.

1. Заика, В.М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки: монография / В.М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест: БрГУ, 2016. – 209 с.
2. Заика, В.М. О некоторых средствах и методах психолого-педагогической подготовки спортсменов-пловцов / В.М. Заика, С.А. Сурков, Н.А. Черемных // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: тез. докл. IV Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 26–27 окт. 2017 г. / под общ. ред. А.А. Зданевича. – Брест: Альтернатива, 2017. – С. 30–31.

СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Горчанюк А.И.

*Учреждение образования «Брестский государственный университет имени
А.С. Пушкина», Брест, Беларусь*

Ключевые слова: хоккей на траве, физическая подготовленность, тренировка.

Введение. Систему спортивной подготовки В.Н. Платонов [2] определил, как сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и другие, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно педагогический процесс подготовки спортсменов к соревнованиям.

Основой для роста спортивного мастерства в спортивной тренировке является высокий уровень развития физических качеств.

Развитие физических качеств повышает функциональные возможности организма спортсмена, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья.

Спортивную тренировку Л.П. Матвеев [1] рассматривает как «подсистему» которая входит как структурное образование в состав комплексной системы подготовки спортсменов.