

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

\*\*\*\*\*

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

\*\*\*\*\*

**Материалы Всероссийской с международным участием  
научно-практической конференции  
(онлайн-формат)**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ: АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ»,  
посвященной 60-летию образования ВГАФК  
(21-22 октября 2020 г.)**



*Волгоград, 2020*

УДК 796.071  
ББК 75.1л0  
Ф 48

*Редакционная коллегия:*  
*В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент*

**Ф 48** Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). - Том 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020 – 369 с. - ISBN 978-5-6045562-0-7

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологи, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов образовательных учреждений.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и специалистам сферы спортивной подготовки. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры.

**ISBN 978-5-6045562-0-7**

**УДК 796.071**

**ББК 75.1л0**

**© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, 2020**

**© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ**

*Яковлев А.Н., к.п.н. Огарко Е.А., yak-33-c1957@mail.ru*

*Полесский государственный университет*

*Беларусь, Пинск*

В статье отражены особенности занятий со школьниками и студентами спортивными играми в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью с широким применением средств специальной физической подготовки в условиях функционирования современного образования. Роль «спортизации» значительно расширяется в силу преодоления внешних факторов, которые «проверяют на прочность» личность в социуме. Средствами спортивных игр формируется игровое амплуа, которое в дальнейшей жизни проявляется как лидерские организаторские и исполнительские возможности человека, что отражаются на его жизнедеятельности. В условиях реализации вариативного компонента учебных программ по физическому воспитанию в учреждениях образования следует систематизировать теоретико-

методологические обоснования в контексте преодоления сбивающих факторов, возникающих при воздействиях внешней среды на человека, как на его психологическое состояние, так и организм в целом.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, спортизация, спортивные игры, парадигма, образование.

## **SPECIFIC FEATURES OF APPLICATION OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING MEANS IN THE PROCESS OF SPORTS GAMES DETERMINATION OF EFFECTIVE MEANS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING**

*Yakovlev A.N., PhD, Ogarko E.A., yak-33-c1957@mail.ru  
Poless State University  
Belarus, Pinsk*

The article reflects the peculiarities of sports games with schoolchildren and students in the process of physical education and sports activities with the widespread use of special physical training means in the conditions of modern education functioning. The role of "sportization" is significantly expanding due to overcoming external factors that "test the strength" of a person in society. By means of sports games, a playing role is formed, which in later life manifests itself as leadership organizational and performing capabilities of a person, which are reflected in his life. In the context of the implementation of the variable component of physical education curricula in educational institutions, theoretical and methodological grounds should be systematized in the context of overcoming confounding factors that arise when the external environment affects a person, both his psychological state and the body as a whole.

**Keywords:** special physical training, sportization, sports games, paradigm, education.

*Введение.* Теоретико-методологические обоснования применения спортивных игр в системе физического воспитания оказывают влияние на развитие мотивации школьников и студентов, которые на практике воплощают творческий потенциал исследователей и обсуждаются на онлайн-площадках для обмена опытом и трансформации тенденций развития спортивных игр, здесь раскрываются проблемные вопросы спортивной подготовки в виде: инновационных технологий сопровождения спортивного резерва.

Так, успехи ученых России и Беларуси указывают на актуальность проблемы, связанной с особенностями применения средств специальной физической подготовки в процессе занятий спортивными играми [1, С.3-5; 6, С.155-159], которые не всегда учитываются при работе со школьниками и студентами [2, С.21-40; 3, С.162],

Эффективность обучения в процессе физического воспитания средствами спортивных и подвижных игр зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям занимающегося, морфофункциональные качества человека в условиях выполнения двигательных действий являются отражением эффективного применения физических упражнений в соотношении их объема и интенсивности, где актуализации доминирующих физических качеств связана с планированием индивидуальной нагрузки в учебном процессе [4, 395 с: 7, С. 2-11; 8, С. 172–175].

Совершенствование навыков в спортивных играх приводит к смещению акцентов в сторону технико-тактической подготовки. Именно технике и тактике, а также СФП должно уделяться наибольшее количество учебных часов.

Важнейшей задачей в спортивных играх является формирование системы технических приёмов и тактических действий на уровне двигательных навыков, который образуется по мере увеличения количества повторений при относительно

постоянных условиях обучения. Не всегда на учебных занятиях, ограниченных временными рамками, возможно увеличение количества повторений большого объема соревновательных действий - приёмов игры. Поэтому не всегда возможно добиться от обучаемого освоения арсенала технико-тактических действий и физической подготовки на должном уровне.

Необходимо принимать во внимание и необходимость организации педагогического тестирования и контроля, мониторинга физического развития и подготовленности, оценки двигательных умений и навыков, составляющих технико-тактическое мастерство играющих, оценку специальной подготовленности, выявление результативности и эффективности соревновательной деятельности.

В спортивных играх в технико-тактической деятельности на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности, связанных с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения игры.

Исследование проводилось в естественных условиях учебного процесса на базе Полесского государственного университета (1—3 курсов ФЗОЖ) и образовательных учреждениях г. Пинска. Первый этап: теоретико-поисковый (2019) - изучалось состояние проблемы: проводился анализ литературы. Уточнялись методы и формы организации исследования. Второй этап: эксперимент (2020) по определению уровня двигательной и функциональной подготовленности школьников и студентов, публикация материалов работы в рамках выполненного исследования.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Основными компонентами разработанной дифференцированной методики воспитания скоростных способностей в младшем школьном возрасте являются: творческое воспитание, ориентированное на процесс обучение и укрепление здоровья; использование мотивационных потребностей в ходе образовательного процесса на уроках по физической культуре и здоровью; целенаправленное деятельное применение учебно-образовательных программ и избирательных средств при развитии скоростных способностей; учет возрастных особенностей учащихся при формировании умений и анализа движений. Ключевое положение в педагогическом процессе – это комплексный подход в решении педагогических задач.

В легкой атлетике как базовом виде физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать три фактора, которые обеспечивают развитие скоростных способностей: максимальная скорость бега, максимальный темп движений и мотивация личности в аспекте волевой целеустремленности.

На пути реализации задач: формирование гармонически развитой личности сопряжено с физическим развитием и физической подготовленностью – это как показатель здоровья; реализация приоритетных средств, направленных на воспитания скоростных способностей средствами спортивных и подвижных игр. В основе разработанной нами дифференцированной методики лежат научные данные В.К.Бальсевича, которые представлены в виде «спортизации», т.е. повышение интенсивности занятий – это ключевое положение в реализации двигательного режима [2, С.21-40].

На наш взгляд недостаточный уровень развития скоростных способностей в учебном процессе обусловлен, тем, что в осенний и весенний период не в полной мере объем физической нагрузки на уроках не перешел в режим тренировочного эффекта, не учитываются особенности полового диморфизма и варианты биологического развития.

Следует отметить, что основная часть занятия должна содержать упражнения избирательного характера, оказывая влияние на скоростно-силовые, координационные способности, включая прыжковые упражнения различной направленности и

интенсивности (средняя ЧСС-150-180 уд/мин). Избирательные средства скоростной и скоростно-силовой направленности, их рациональное сочетание, цикличность отражают технологию реализации (рис.1).

Цель	Средства
Развитие максимально темпа движений, быстроты и взрывных способностей (сгибателей и разгибателей стопы)	Подвижные и спортивные игры скоростной направленности, прыжковые упражнения плиометрического характера (плиометрика – это комбинация скоростных упражнений для развития взрывной силы). Игры: «Неуловимый шнур», «Низкая веревочка», «Вызов номеров», «Быстрый мячик», «Кто раньше захватит предмет», «Кто быстрее», «Догони меня», «Извилистой тропой», «Перебрось мяч», «Лиса и куры», Эстафета с преодолением препятствий», «Через скакалку втроем», «Веребочка».
Развитие максимальной скорости бега в беге и скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей	Физические упражнения скоростного характера локального и целостного характера (3-5 сек), игры-эстафеты, применяя серию прыжков на одной и двух ногах, с контролем времени) Игры: «Конники», «Коридор», «Флажок-вверх», «Догони обруч», «День и ночь», «Уклон», «Слон», «Допрыгни до меня», «Прыгучие ножки», «Веребочка», «Парашютисты».
Развитие максимального темпа движений нижних конечностей при перемещении тела в беге, координационных способностей мышц нижних конечностей.	Физические упражнения с максимальной частотой попеременного теппинга ногами в положении сидя (5 сек.), подвижные игры в сочетании с физическими упражнениями с преимущественным выполнением на координацию движений, серийные прыжковые упражнения на одной и двух ногах (до 10 метров). Игры: «Коридор», «Вызов номеров», «Палочка-выручалочка», «Ловкий пере мах, «Рывок за мячом», «Выбивание теннисным мячом», «Кто раньше захватит предмет», «Пустое место». «Мяч среднему», «Перевертыш», «Преследование», «Линейная эстафета с бегом и прыжками», «Гонка с выбыванием», «Салки в кругу».
Развитие максимальной скорости бега и темпа движений в беге; скоростно-силовых способностей н/к	Выполнение скоростных прыжков с ноги на ногу на 10 м., групповые старты по 10-13 метров, бег с ходу на 20 м. Игры: «Низкая веревочка», «Вызов номеров», «Не зевай», «Пустое место», «Быстрая тройка», «Алая ленточка», «Кто быстрее», «Сумей догнать», «Прыгуны и пятнашки», «Беги за мной», «Эстафеты по Кругу», «Кто обгонит», «Челнок», «Громкий бубен», «Шахматы», «Прыжки по кочкам», «Успей на свое место», «Быстрый прыгун», «Прыжки по полоскам».
Оценка эффективного применения физических упражнений спортивных и подвижных игр, направленных на развитие скоростно-силовых способностей	Бег на 30 и 60 м. со старта

**Рис. 1- Структура обучающе-тренировочного алгоритма (авторская редакция, дети младшего школьного возраста)**

Уровень развития физических способностей учащихся определялся на основании рекомендованных тестовых упражнений. Для объективности анализа все нормативные требования были унифицированы и переведены в пятибалльную систему оценивания, где «5 баллов» соответствовало высокому уровню развития физических способностей, а «1 балл» – низкому показателю.

В целом, средним уровнем подготовленности по всем показателям обладают подростки 12-15 летней возрастных категорий. Лишь результаты тестирования гибкости, определяемой путем выполнения упражнения «наклон вперед из положения сидя», соответствуют значению «ниже среднего» в данных возрастных группах. Наименьшей физической подготовленностью обладают школьники в возрасте 13 лет. Наиболее отстающими в развитии здесь являются координационные способности, быстрота и скоростно-силовые способности.

Тенденции изменения уровня развития физических способностей у девочек 11–15 лет несколько отличаются от таковых у мальчиков. С возрастом происходит снижение физической подготовленности по ряду исследуемых характеристик. Отмечено, что уровень развития выносливости, оцениваемый по результатам 6-минутного бега, изменяется: от показателей «выше среднего» в период 11–13 лет до значения «среднее» – в 14 и 15 лет. Выявлены пониженные показатели гибкости и скоростно-силовых способностей во всех возрастных группах.

Так, из общего количества опрашиваемых детей только 55,8 % активно занимаются различными видами спорта, а 44,2 % – не занимаются. Вместе с этим из тех, кто не занимается, 53,9 % ранее тренировались.

Учитывая данные Министерства здравоохранения Российской Федерации, в настоящее время количество практически здоровых выпускников российской школы составляет менее 20%. При этом, оптимизация физического воспитания возможна только на основе педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности. В качестве структурообразующих компонентов педагогических технологий можно выделить: аксиологический; гносеологический; здоровьесберегающий; эмоционально-волевой; экологический подходы.

Проявление состязательности в спортивных играх – это стремление к лидерству, соперничество, игровая деятельность и соревновательность, которые отмечаются у юношей, выбравших для обязательных занятий физической культурой волейбол и мини-футбол.

Проведя сравнительный анализ изменения мотивов занятий физической культурой и спортом, характеризующих проявления состязательности у студентов в процессе обучения в вузе, оказалось, что к 3-му курсу у юношей повышается стремление к лидерству, интерес к игровым заданиям, стремление к самосовершенствованию.

У девушек существенных отличий выявлено не было. Студенты, занимающиеся спортом, имеют более выраженные проявления мотивов стремления к доминированию, соперничеству, желанию использовать игры и развлечения. Реализация организационно-педагогической модели повышения физической активности студентов вуза через реализацию системы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в системе массового студенческого спорта позволила популяризовать соревновательные формы физического воспитания и активизировать участие в соревновательной деятельности студенческой молодежи.

*Выводы.* Двигательная активность в скоростных играх разной направленности влияет на уровень скоростных способностей, так как мотивационный механизм отражает собственное поведение и стремление к совершенствованию. Доля локальных силовых и скоростно-силовых упражнений, выполняемых в скоростном режиме составляет 20-25 % от общего времени.

Являясь субъектом физкультурно-спортивной деятельности, студент инициативно и критически относится к выдвиганию новых задач, рефлексивен и прогнозирует результаты деятельности. Выявлена средняя степень взаимосвязи между показателем интенсивности отношения к состязаниям и участию в них и стремлением к соперничеству ( $r=0,58$ ), к лидерству ( $r=0,52$ ), к самосовершенствованию ( $r=0,53$ ) и получению положительных эмоций ( $r=0,51$ ). Изучение взаимосвязи результатов теста оценки умственных способностей и субъективного отношения к состязательной физкультурно-спортивной деятельности подростков обнаружило наличие выраженного уровня корреляции значений IQ с интегральным показателем интенсивности ( $r=0,41$ ), эмоциональным ( $r=0,42$ ) и поступочным ( $r=0,46$ ) компонентами опросника.

#### **Библиографический список:**

1. Акулич, Л.И. Модификация стандартной шкалы и параметрических норм для оценки СФП волейболистов резерва сборных команд Республики Беларусь /Л.И.Акулич // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Международной научно-практической конференции молодых ученых, Минск, 21 апреля 2011 г./ ред.кол.: М.Е.Кобринский (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК. 2011. – С. 3-5.
2. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1999. №4.- С. 21-40.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1999. - С. 162.
4. Усольцева, С.Л. Проблемы совершенствования физической подготовленности студентов в современных условиях / С.Л. Усольцева// Физическая культура в системе жизнедеятельности человека: материалы всерос. науч. -практ. конф. Оренбург, 1—2 марта, 2005г. / Оренбург. пед. ун-т. 2005. - С.81-82.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт. 2009. – 199 с.
5. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: Системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. М.: Физкультура, образование, наука. 1995.-395с.
6. Масловский, Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Известия Сочинского государственного университета: научный журнал. 2013. - № 4-2 (28). С. 155-159.
7. Матвеев, Л.П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры.1999.- №1. С. 2-11.
8. Шеенко Е.И. Формирование физкультурной активности студентов как направление маркетинговой деятельности вуза // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х т. 2018. С. 172–175.



<b>СЕКЦИЯ 1</b>	
<b>СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ</b>	
<i>Синючкова Е.В., Курашвили В.А.</i> КВАНТИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	9
<i>Сороканюк О.В.</i> АНАЛИЗ ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ	12
<i>Стеблецов Е.А., Бармин Г.В., Сергеева Т.Г.</i> ПОДДЕРЖАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ	16
<i>Стеблецов Е.А., Григорьев О.А., Бармин Г.В.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ГИМНАСТОВ 10-12 ЛЕТ	22
<i>Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е., Земленухин И.А.</i> ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ВЫЯВЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ, С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА	27
<i>Таран И.И., Закутняев Д.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НОГ У ФУТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД	31
<i>Татаринцева И.А., Акулова А.И., Алаторцева Е.В.</i> ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛОНТЕРСКИХ ДВИЖЕНИЙ В ВОРОНЕЖЕ И ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ	34
<i>Терехов П.А.</i> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	37
<i>Турчина Е.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	46
<i>Усович В.Ю., Нарскин Г.И.</i> О НЕКОТОРЫХ ФАКТОРАХ, СДЕРЖИВАЮЩИХ УЧАСТИЕ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИЗБИРАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИХ НА ИХ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ	49
<i>Фатьянов И.А., Жмак Н.Ю.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К ДЕБЮТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ НА МАРАФОНСКОЙ ДИСТАНЦИИ	56
<i>Федоров М.А.</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ, ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	59
<i>Фоменко А.А.</i> ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ-ТЯЖЕЛОВЕСОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	62
<i>Холодов О.М., Орлов С.В.</i> РАЗРЕШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СПОРОВ	68
<i>Холодов О.М., Орлов С.В.</i> СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, ЕГО СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ	72

<i>Холодов О.М., Орлов С.В., Шуманский И.И.</i> ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ВЫСТУПЛЕНИЯХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ	77
<i>Цугунян А.В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВ- НОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЕТАТЕЛЕЙ В МНОГОЛЕТНЕМ АСПЕКТЕ	80
<i>Чурикова Л.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПРИНТЕ	83
<i>Шевчук Н.А., Серкова Ю.А.</i> КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ХВАТОВ И СПОСОБОВ УДЕРЖАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТОВ В КОМПОЗИЦИЯХ СИЛЬНЕЙШИХ ГИМНАСТОК РОССИИ	87
<i>Юнисова А.С.</i> РОЛЬ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО СКРИНИНГА В ДИАГНОСТИКЕ ПОГРАНИЧНОГО УДЛИНЕНИЯ ИНТЕРВАЛА QT У СПОРТСМЕНОВ	91
<i>Якимович В.С.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ЧЕЛОВЕКА	94
<i>Яковлева И.А.</i> ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАНОЭ ПОЛО	97
<i>Яшина И.А.</i> ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	101
<b>СЕКЦИЯ 2</b> <b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ</b>	
<i>Абалян А.Г., Окуньков Ю.В., Фомиченко Т.Г., Царьков П.Е.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТИ РОССИЯН В СИСТЕМА- ТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И СУЩЕСТВУЮЩИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ (ПО ДАНЫМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА 2019 И 2020 ГОДОВ)	106
<i>Абдрахманова И.В., Луцик И.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ЦИКЛА СТУДЕНТАМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	113
<i>Андросова Г.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПО- ДАВАНИИ ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ	117
<i>Барахсина А.Г.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	121
<i>Барыкина М.А., Самошина Д.В.</i> СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАТНОСТИ	123
<i>Барышникова О.Г., Богачева Е.В., Нартова Н.Н.</i> ПРОФИЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	126

<i>Бегидова С.Н., Бегидов В.С.</i> КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ НЕТВОРКИНГА БУДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ СФЕРЫ ТУРИЗМА	131
<i>Vozhenova N.A., Vgantseva I.V.</i> USE OF INTERNET TECHNOLOGIES IN TEACHING STUDENTS A FOREIGN LANGUAGE	137
<i>Борисенко Е.Г.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК» (АНГЛИЙСКИЙ)	140
<i>Борисенко Е.Г., Батырь И.Н., Ильченко А.А., Колчина Т.Ф.</i> АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В КАНАДЕ: ОБЩИЕ ДАННЫЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	145
<i>Борисенко Е.Г., Кравченко О.А., Глухан М.С.</i> SOME INTERACTIVE METHODS IN TEACHING ENGLISH AT PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES	148
<i>Бородиневский Д.В.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА (НА ПРИМЕРЕ МИКРОРАЙОНА ЯМАЛЬСКИЙ 2 Г. ТЮМЕНИ)	149
<i>Васильев В.А., Бегидова Т.П.</i> ЦЕРИКВОГЕННАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК СО СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ДЕФОРМАЦИЕЙ II – III СТЕПЕНИ	155
<i>Волков В.К., Карасёв А.В., Козлов В. И., Крамской С.И.</i> КОНСТРУКТИВНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	159
<i>Волкова Л.М., Голубев А.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ПРОГРАММЕ 3++ С УЧЕТОМ ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ АВИАЦИОННОГО ВУЗА	166
<i>Вяльцева Е.Д., Панкратова А.К.</i> УПРАВЛЕНИЕ НОВЕЙШИМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ В СПОРТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ	172
<i>Геращенко Н.В., Геращенко И.Г.</i> СПЕЦИФИКА ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ	176
<i>Гибадуллин М.Р., Саяров Л.Р.</i> ДИСТАНЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРИЛОЖЕНИЕ «ZOOM»	180
<i>Горбачева В.В.</i> ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗНАНИЕВОГО КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ	183
<i>Гурьева А.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СРЕДИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ СВФУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	186

<i>Ермаков А.В., Скаржинская Е.Н.</i> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ВОСПИТАНИЯ	189
<i>Заплатина Н.Ю., Федякина Л.К.</i> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА (NORDIC WALKING) В РАМКАХ АКАДЕМИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА	193
<i>Зуев А.Л., Иванов В.В., Коваленко И.Н.</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ТОЧНОСТИ ПОПАДАНИЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	196
<i>Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В.</i> ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ФОРМА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	202
<i>Каченкова Е.С., Кривицкая Е.И.</i> ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МУЖЧИН 50-60 ЛЕТ НА ФОНЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	205
<i>Кириллова И.А., Пармузина Ю.В., Михайлова Е.И., Таскаева Е.Г.</i> ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИТНЕСУ	211
<i>Климов С.Н., Сысоев Ю.В.</i> ТРАНСФОРМАЦИЯ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДИСКУРСЕ ГЛОБАЛЬНОЙ ИНФОРМАТИЗАЦИИ	214
<i>Когитина М.В., Саркисян И.Ф.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОЦИОЛИНГВИСТИКИ В СВЕТЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ЯЗЫКОЗНАНИЯ	223
<i>Козлов Р.С., Козлова Н.Ш.</i> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	228
<i>Комлева Л.А.</i> ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ БАКАЛАВРОВ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В ФГБОУ ВО «ВГАФК»	233
<i>Корольков А.Н., Васильева С.В., Фандеева А.С.</i> ДИХОТОМИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ АСПЕКТОВ ДИСТАНЦИОННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	237
<i>Кудинова В.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА В УПРАВЛЕНИИ РАЗВИТИЕМ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	244
<i>Кузнецов Б.В., Усков В.М.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	248
<i>Липовка А.Ю.</i> ВНЕДРЕНИЕ ОНЛАЙН-КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА	253
<i>Липовка А.Ю.</i> РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В НАЦИОНАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ, ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА	256

<i>Лифанов А.Д.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МОБИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ	259
<i>Лифанова Е.Г.</i> ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	263
<i>Марокова М.В.</i> УСЛОВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА	267
<i>Медведкова Н.И., Медведков В.Д.</i> МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЮДЖЕТЕ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ	271
<i>Медова А.Р. Лебедихин В.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	274
<i>Минигалеева А.З.</i> ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КУРСОВАЯ ПОДГОТОВКА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ПО ПРОБЛЕМАМ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	278
<i>Москвичев Ю.Н.</i> ВКЛАД ГЕНЕРАЛА А.Д. БУТОВСКОГО В РАЗРАБОТКУ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ОСНОВ НАУЧНОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	282
<i>Пармузина Ю.В., Кириллова И.А., Кувикова В.В.</i> ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ С ДЕТЬМИ 10-12 ЛЕТ	292
<i>Пашарина Е.С.</i> МАССОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРАКТИКИ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	296
<i>Пашарина Е.С.</i> ПРАВА НА ОБРАЗОВАНИЕ: СОЦИАЛЬНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ	299
<i>Пегов В.А., Матвеева А.В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	302
<i>Процюк О.А., Белькович В.Н., Процюк Е.А.</i> ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ	307
<i>Саркисян И.Ф.</i> ПОБЕДА СПОРТСМЕНА В КОНТЕКСТЕ ГУМАНИЗАЦИИ И ГУМАНИТАРИЗАЦИИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	311
<i>Свечкарёв В.Г.</i> ВОЗДЕЙСТВИЕ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНАЖЁРА «ПРАВИЛО» НА ПСИХО- ФИЗИОЛОГИЮ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ	316
<i>Сергатских Е.А.</i> ЧТО ПРИОБРЕЛА СФЕРА ОБРАЗОВАНИЯ С ВНЕДРЕНИЕМ ИТ	321
<i>Субботина А.С.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	325

<i>Тагирова Н.Д., Морозова О.В., Козлятников О.А.</i> ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА У БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	329
<i>Файзериев Л.Р., Петрова В.И., Касатова Л.В., Муртазина А.И.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	336
<i>Федякин А.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ШЕЙПИНГА В ХОДЕ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОРГАНИЗМ ДЕВУШЕК СТУДЕНТОК	340
<i>Хармонова А.А., Шукаева А.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	343
<i>Холодов О.М., Орлов С.В., Шуманский И.И.</i> ЭЛЕКТРОННО-ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ	347
<i>Черкасова Е.А.</i> <i>Научный руководитель: Горбачева В.В.</i> О СЕГМЕНТАЦИИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ И ЕЕ ВЛИЯНИИ НА СПОРТИВНЫЙ PR	352
<i>Щадилова И.С., Смирнова Г.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	357
<i>Щукин А.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ БОКСЁРОВ	360
<i>Яковлев А.Н., Огарко Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ	363