

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
в г. Иркутске

***Актуальные проблемы развития физической культуры
и спорта в Восточной Сибири***

*Материалы XV Областной
научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых
(22 апреля 2022 г.)*

г. Иркутск, 2022

УДК 796.011
ББК 75
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XV Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (22 апреля 2022 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2022. – 241с.

В сборнике представлены материалы XV-й Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры, и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры и адаптивной физической и культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора по учебно-воспитательной и научной работе Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.ф.н., *Ю.В. Карпова*

Зав. кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.э.н., доцент, *С.В. Боровских*

Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.м.н., доцент, *Гаськова Н.П.*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.п.н, *И.Н. Киселева*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2022

**ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ
И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ**

Корогвич Н.В., Яковлев А.Н.

Беларусь, г. Пинск, УО «Полесский государственный университет»

Актуальность. В процессе деятельности учреждений образования особое место уделяется развитию двигательных-координационных способностей, так как физкультурно-спортивная деятельность через базовые виды спорта требует реализации проявления быстроты реакции, концентрации двигательной деятельности, что связано с переключением внимания. Разные научные подходы к терминологическому содержанию «координационных способностей» не мешают выделить основное действие - ориентирование в пространстве, связанное с изменением положения тела в пространстве зависит от вестибулярной устойчивости, произвольного расслабления мышц [1, 235 с.].

Научные исследования последних лет показывают, что различные виды координационных способностей (КС) человека в физическом воспитании достаточно специфичны – это сенсорная коррекция, пространственную точность, стабильность, проявляющиеся через критерии: качественные и количественные; точность и адекватность; скорость, своевременность; экономичность, целесообразность; инициативность и стабильность.

Ряд ученых разработали комплекс контрольных нормативов для оценки статического и динамического равновесия, двигательной координации баллистического типа А.Г. Карпеев (1998); И.М. Козлов (1999); В.Б. Коренберг (2005). [2, С. 27–29; 3, 324 с.; 4, 46 с.; 5, 232 с.].

Социологические исследования, проведенные в университете, показали, что координационные способности играют важную роль в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью (100%). Из общего приоритета координационно-ритмические задания заняли в ранге 3 место - 48,0%. В процессе исследования изучался уровень координационных способностей, где доминирующая роль отводилась разработке и внедрению образовательных технологий с учетом регионального опыта и местных условий.

В данном контексте работа проводилась на территории Республики Беларусь в учреждениях образования, не зависимо от ведомственной принадлежности. Исследования авторов адресованы интеграционным процессам системы физического воспитания в условиях многоуровневого образования в условиях функционирования союзного государства.

Объект исследования - физкультурно-спортивная деятельность и педагогические условия в образовательном пространстве Республики Беларусь.

Применялся комплекс общепринятых тестов для оценки двигательных-координационных способностей. Для определения двигательных-координационных способностей выполнялся тест, предложенный В. А. Булкиным, Е. В. Поповой, Е. В. Сабуровой (1994).

Его содержание заключалось в следующем: с центра круга размером 40см выполняется прыжок в длину с места с двух на две или с ноги на ногу с последующим возвращением в исходное положение; прыжок спиной вперед;

прыжок боком вправо; прыжок боком влево. Все упражнения выполнялись в максимальном темпе. При выполнении учитывалось время выполнения и дальность прыжков.

Результаты исследований и их обсуждение. В настоящее время уже предложено и обосновано несколько комплексных тестов для оценки координации, в частности тестов В.К. Бальсевича (1980), метательский тест А.П. Алябышева (1986) и др. В исследовании применялся тест: доступность для использования по времени получения и переработки информации. Проведены исследования с учетом, имеющихся условий в вузе – это генотипирование полиморфизмов генов значимых в спорте проводится по комплексу генов, оказывающих существенное влияние на состояние (таблица.1):

- «...генетические маркеры, ассоциированные с выносливостью: ACE, EPAS1, GNB3, HFE, NFATC4, NOS3, PPARA, PPARGC1A, PPARGC1B, TFAM, VEGFR2, ADRB2, ADRB3;

- генетические маркеры, ассоциированные с приростом показателей выносливости в ответ на тренировки аэробной направленности: ACE, PPARG, PPARGC1A;

- генетические маркеры, ассоциированные с быстротой и силой: ACE, ACTN3, PPARA, PPARG;

- генетические маркеры, ассоциированные с приростом показателей скорости и силы в ответ на тренировки анаэробной направленности: ACE, ACTN3, PPARG, VDR;

- генетические маркеры, характеризующие особенности строения поперечнополосатой мускулатуры, ответственные за энергетический метаболизм скелетных мышц во время мышечной деятельности и обеспечивающие быстрое сокращение мышечных волокон: ACE, ACTN3, NFATC4, HFE, PPARGC1B и др.;

- генетические маркеры, ассоциированные с адаптацией к гипоксии: ACE, EPAS1, GNB3, HFE, NFATC4, NOS3, TFAM, VEGFR2, HIF1 (несколько полиморфизмов) и др...» [2, С.252-269; 6, 406 с.; 7, Р. 1183 –1196; 8, Р. 374 – 388.].

Данные соответствуют нормальному распределению показателей и характеризуют координационные способности исследуемого контингента. Выявлены факторы, определяющие координационную подготовленность (особенно по параметрам точности воспроизведения темпа, усилия и пространства) позволяет считать, что предложенный тест оценки баллистической координации.

Таблица 1-

Генотипирование полиморфизмов генов,
значимых в спорте (ЯАН9)

Название гена	Результат исследования
---------------	------------------------

PPAR A	GC - Равновесное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон; могут заниматься видами спорта с преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств. Средняя транскрипционная активность гена.
5HTT	LL - При данном генотипе повышается концентрация переносчика серотонина, что проявляется выраженной раздражительностью и негативизмом. Относительно низкая предрасположенность к депрессии по сравнению с другими генотипами, является маркером психологической устойчивости человека к условиям высоких психологических нагрузок. Носители данного генотипа проявляют себя более стабильными и устойчивыми к развитию центрального утомления в условиях интенсивных физических и психических нагрузок, что проявляется в малом изменении скорости и устойчивости реакций под влиянием психических и физических нагрузок.
5HT2A	СТ - Группа носителей генотипов СТ в большей мере представлена группой видов спорта, направленных на развитие скоростных качеств (игровые виды спорта).
ACE	II - Пониженное образование ангиотензина II в эндотелии сосудов. Уровень артериального давления, сосудистый тонус в норме. Высокие значения аэробной работоспособности, увеличения изометрической силы. Лучшие показатели восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки. Высокое насыщение артериальной крови кислородом, улучшенная вентиляция легких. Высокая устойчивость к мышечному утомлению. Значительный сердечный выброс, увеличенная вазодилатация у стайеров. Специальная диета, тренировки способствуют формированию фенотипа стайера. Низкий риск развития сердечно-сосудистых патологий или при развитии их мягкое течение.
COMT_ Val158 Met	GG - Высокая стрессоустойчивость. Активность фермента высокая, поэтому концентрация дофамина (отвечает за эмоциональный настрой) в префронтальной коре мозга уменьшена. Повышенная физическая агрессивность. Пониженная функциональная активность продуктов гена приводит к индукции дополнительных повреждений ДНК, имеющих непосредственное отношение к канцерогенезу. Риск возникновения онкологических заболеваний.

Оценка координационных способностей по данным расчета ИПК в различных возрастных группах приведена в таблице 2.

Таблица 2

Оценка координационных способностей по данным расчета ИПК в различных возрастных группах, %

Группа (возраст, лет)	Плохо	Ниже среднего	Выше среднего	Хорошо	Очень хорошо
17-20 лет	2	28	40	20	10
20-26 лет	8	30	42	15	5

Выводы. Координационные способности проявляются максимально в условиях вариативного характера упражнений. Комплексная программа тестирования позволяет определить уровень развития различных координационных способностей с учетом пола. Программы в образовательных учреждениях должны в приоритетном плане обращать внимание на развитие

координационных способностей, которые в значительной обусловлены наследственными факторами: согласование движений, реакция на движущийся объект, вестибулярная устойчивость, точность дифференцирования возрастающих силовых и пространственных параметров движений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г. – 235с.
2. Кабанов, Ю.М. Контрольные нормативы для оценки статического и динамического равновесия у детей школьного возраста / Ю.М. Кабанов // Проблемы отбора перспективных юных спортсменов и подготовки спортивного резерва: Тез. докл. республ. науч. конф. Минск, 1995. С. 27–29.
3. Карпеев, А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А.Г. Карпеев. Омск: СибГАФК, 1998. - 324 с.
4. Козлов, И.М. Центральные и периферические механизмы формирования биомеханической структуры спортивных движений: Дисс. док. пед. наук в виде науч. докл. Майкоп, 1999. - 46 с.
5. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии: Учеб. пособие / В.Б. Коренберг. М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
6. Яковлев, А. Н. Инновационная педагогическая система здоровье сберегающих и телесно формирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства / Монография: Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография. Книга 15 / А. В. Апайчев, С. А. Борщенко, И. Е. Буршит и др. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2014. – 406 с.
7. Archer, S. J., Johnson, E. L. Close friendship in adulthood: Conversational content between same-sex friends // *Sex Roles*. – 1983. – v. 9. –P. 1183 –1196.
8. Behm, O., Sale, D. Velocity Specificity of Resistance Training // *Sports Medicine*. – 1993. – №15 (6). – P. 374 – 388.

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания детей, студенческой молодежи и взрослого населения

Азарова А.И.

Почему и каким образом нужно популяризовать калистенику среди молодежи? 10

Балушкина Н.Б., Кончаков Д.С.

Особенности физической подготовки детей в пожарно-спасательном спорте 13

Быбин Д.А., Якимов К.В.

Обучение основам техники юных баскетболистов на этапе начальной подготовки 18

Гузаревич И.М., Вольский Д.И.

Аспекты, влияющие на инициативность при занятиях физической культурой 21

Жернаков И.А.

Технология обучения технике плавания юных пловцов на этапе начальной подготовки 23

Корогвич Н.В., Яковлев А.Н.

Двигательно-координационные способности и методика их развития в условиях деятельности учреждений образования 27

Орлова С.В.

Проблемы формирования осанки средствами физической культуры 30

Первухина Ю.А.

Теоретические аспекты физической подготовки воспитанников подготовительной группы ДООУ с использованием элементов танца 33

Плюснина В.А., Жеглова Н.И.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом 35

Потехина М.А., Зотин В.В.
Содержание и пути совершенствования физического воспитания в средней школе 38

Свисленок А.Е., Пашина Е.В., Трофимова Н.П.
Актуальные проблемы физического воспитания студенческой молодежи 42

Халбанов М.А. Бекина Л.В. Раменский А.С.
Формирование физических качеств на уроках физической культуры средствами «русской лапты» 44

Направление 2. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта

Варфоломеева А.Н.
Роль познавательных процессов в технической подготовке дзюдоистов 47

Ежова А.В., Карпова Ю.В.
Программа по формированию самоэффективности личности спортсменов-пловцов 10-13 лет 49

Ежова А.В., Карпова Ю.В.
Взаимодействие с тренером как фактор формирования самоотношения спортсменов-пловцов 10-13 лет 57

Коротких Н.А., Киселева И.Н.
Психологическая подготовка детей, занимающихся конькобежным спортом 66

Лузин В.А., С.М. Струганов
Воспитательный потенциал дисциплины «физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России 71

Панкова Л.О., Киселева И.Н.
Социально-психологическая адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры 76

Поликарпов Р.М.
Влияние спортивной мотивации на уровень достижений в спорте 79

Поликарпова В.Е.
Педагогические условия формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой 82

Яковлева Е.В.

Результаты экспериментального внедрения методики подготовки будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры к профессионально-личностной саморегуляции и оценка ее эффективности 85

Направление 3. Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта

Алагуев В.А.

Динамическая оценка функционального состояния борцов вольного стиля 90

Федина А.Е., Сивун Н.Ф.

«Врачебный контроль за пациентами после перенесенной новой коронавирусной инфекции COVID-19» 93

Направление 4. Экономические и социокультурные аспекты развития физической культуры и спорта

Балабанов И.К.

История развития хоккея в иркутской области 96

Готовчикова Е.А.

Влияние корпоративного спорта на эффективность деятельности организации 100

Дугарова Ю.Б.

Дискредитация российского спорта в СМИ 104

Казакова Е.Р.

Культ тела как форма проявления телесности: история и современность 108

Попова М.Д., Зотин В.В.

Роль спорта в укреплении здоровья государства и народа 111

Прокушева Е., Боровских С.В.

Государственная поддержка малого предпринимательства в отрасли «Физическая культура и спорт» 114

Пуртова В., Боровских С.В.
Реализации бизнес-идеи в качестве самозанятого в сфере физической культуры и спорта 118

Самко Д.А.
Российский спорт в контексте феномена «культуры отмены» 123

Самойлихина А.В., Карнова Ю.В.
Общественная активность студентов Иркутского филиала РГУФКСМиТ» 127

Цыбенова С.Б.
Спорт как площадка для формирования национальной идентичности 131

Направление 5. Современные тенденции теории и методики спортивной подготовки спортсменов разной квалификации

Гурова А.А. Мельничук А.А.
Современные методики подготовки спортсменов 136

Ирхина П.А., Малов В.Н.
Особенности воспитания силовых способностей лыжников-гонщиков на тренировочном этапе в бесснежный период 137

Исмагилов Д.К.
Определение эффективных средств становления спортивного мастерства футболистов на этапе высшего спортивного мастерства 141

Комариков К.К., Кугно Э.Э.
Специфика игровой деятельности вратарей 15-16 лет в условиях соревнований 143

Лукьянов А.А.
К вопросу об использовании подвижных игр в тренировочном процессе юных волейболистов 146

Лукьянов А.А.
Особенности использования тренажера x-light в подготовке юных футболистов 149

Мухина Ю.Э., Антипина Е.Ю.
Повышение общей физической работоспособности волейболистов 16-17 лет средствами кроссфита 152

<i>Сапрыкина Д.А., Рыбалко М.В.</i>	
К вопросу воспитания координационных способностей у каратистов на этапе начальной подготовки	157
<i>Трусова О.В. Маруха А.С.</i>	
Методические особенности воспитания координационных способностей юношей 11-12 лет, занимающихся гандболом	160
<i>Чебан Т.Н., Василевич С.К.</i>	
Планирование подготовки юных футболистов в микро- и макроциклах	163
<i>Чебан Т.Н., Василевич С.К.</i>	
Структура и содержание тренировочного процесса футболистов различной квалификации на общем этапе в подготовительном периоде	167
Направление 6 Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья	
<i>Агафонова Т.А., Третьякова С.Ю.</i>	
Организация физкультурно-оздоровительной работы для обучающихся с ОВЗ	171
<i>Верницкая Л.В., Вахрушева О.Н.</i>	
Лечебная физкультура у детей с ювенильным артритом	173
<i>Губарь Н. А., Губарь С. А., Маслова Н. А.</i>	
Бочка как средство социализации детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательной школе	177
<i>Захарова А.П.</i>	
Методика восстановления работоспособности триатлетов в соревновательном периоде	179
<i>Зиновьева А. Н., Зотин В. В.</i>	
Влияние дельфинотерапии на восстановление и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями	183
<i>Ковалева А.В., Мансурова Н.И.</i>	
Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	184

Курах Ю.А., Бондаренко М.В.	
Гидрореабилитация как метод работы с детьми, страдающими расстройством аутистического спектра	187
Лаптев А.А., Садовникова А.М.	
Планирование внеурочных физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся младших классов с нарушениями осанки	191
Лозовая М.А.	
Реабилитация людей с пателлофemorальным болевым синдромом с помощью физической культуры	195
Лозовой А.А.	
Методика физкультурно-оздоровительных занятий для детей с фосфат-диабетом	197
Матвеев К.К., Волкова Е.С.	
Эффективность восстановительных мероприятий у женщин с парезом нижних конечностей в позднем восстановительном периоде	201
Сабиров Р.Р., Волкова Е.С.	
Влияние лечебной гимнастики на морфофункциональное состояние подростков с болезнью Литтла	203
Садовникова А.М.	
Оценка морфофункционального статуса лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	205
Татарина А.С., Струганов С.М.	
Оздоровление и укрепление организма с использованием тренажера «правило»	207
Направление 7 Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи	
Змановская Я.А., Томилин К.Г.	
Всероссийский проект: «Здоровье молодежи в меняющемся мире»	213
Краинская К.А., Гаськова Н.П.	
Оценка двигательной активности школьников 5-8 классов	216

<i>Нестеров К.А., Струганов С.М.</i>	
Социально-гуманитарные аспекты профилактики наркомании в современной России	219
<i>Плохотина Е.В., Копылов В.В., Зотин В.В.</i>	
Роль спорта в укреплении здоровья студента ВУЗа	225
<i>Плохотина Е.В., Копылов В.В., Зотин В.В.</i>	
Физическая культура и формирование здорового образа жизни: психолого-педагогические аспекты	228
<i>Риттер А.А., Мансурова Н.И.</i>	
Важность физической культуры для физического и психологического здоровья студентов	231
<i>Санина Г.И., Зотин В.В.</i>	
Влияние занятий по физической культуре на формирование здорового образа жизни студентов	234
<i>Сингалов-Макаров С.И.</i>	
Развитие физических качеств методом «круговой тренировки» на занятиях физической культуры	236
<i>Шоломицкая А.С., Сулейманова М.И.</i>	
Роль тренажерных залов в повышении мотивации студентов к занятиям физической культуры	239