



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сборник статей по материалам  
Всероссийской научно-практической конференции с международным участием  
обучающихся и молодых учёных

(25 апреля 2024 года, город Курск)



**ФГБОУ ВО «КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Факультет физической культуры и спорта**  
**Кафедра теории и методик физической культуры**  
**Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной**  
**физической культуры**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник статей по материалам  
Всероссийской научно-практической конференции с международным участием  
обучающихся и молодых учёных

(25 апреля 2024 года, город Курск)

Курск, 2024

УДК 796  
ББК 75.1  
Ф 50

Ф50 Физическая культура и спорт в условиях современного образования: сб. материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием обучающихся и молодых учёных (Курск, 25 апреля 2024 г.) / отв. ред. А.В. Володин. – Курск: КГУ, 2024. – 172 с.

Сборник содержит материалы научно-практической конференции, которые отражают исследования студентов, магистрантов, аспирантов, учителей физической культуры и молодых учёных.

В материалах конференции обсуждаются проблемы физическое воспитание обучающихся на уровнях общего, среднего профессионального и высшего образования, аспекты подготовки спортивного резерва в условиях дополнительного образования.

Сборник представляет интерес для специалистов по физической культуре и спорту, а также для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура и спорт».

Все материалы поданы в авторской редакции и отображают персональную позицию участника конференции.

УДК 796

**ТРУДНОСТИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У ХОККЕИСТОВ НА  
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Л.С. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент  
Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

*Аннотация. В работе на основе анкетирования выявлены проблемы и трудности, которые встречаются у хоккеистов этапа начальной спортивной подготовки.*

*Ключевые слова: мотивация, психологическое напряжение, анкетный опрос, комплексный подход, проблемы и трудности.*

*Abstract. The work, based on a survey, identified problems and difficulties encountered by hockey players at the stage of initial sports training.*

*Keywords: motivation, psychological stress, questionnaire, integrated approach, problems and difficulties.*

Хоккей – это популярный вид спорта, который имеет большое количество поклонников по всему миру. Профессиональные лиги и клубы по хоккею являются обширной частью спортивной индустрии и привлекают большое внимание со стороны зрителей, спонсоров и СМИ. Поэтому важно грамотно подготавливать и развивать молодых хоккеистов на начальном этапе, чтобы обеспечить постоянный поток квалифицированных спортсменов для профессиональных команд.

На начальном этапе спортивной подготовки особенно важно правильно организовать тренировочный процесс, чтобы молодые хоккеисты развивали все необходимые навыки и качества. Достижение успеха в хоккее начинается с качественной подготовки на этапе становления спортсмена.

Ю.Ф. Курамшин считает, что начальный этап спортивной подготовки играет ключевую роль в формировании хоккеиста как спортсмена и личности, так как именно на этом этапе закладываются основы техники, физической подготовки, тактики, психологической устойчивости и других аспектов, необходимых для успешной игры в хоккей. Этот этап является основой для дальнейшего развития спортивных навыков, физических качеств, тактического мышления и психологической устойчивости у будущего хоккеиста [1].

Для проведения исследования по выявлению уровня удовлетворенности хоккеистов процессом подготовки на начальном этапе спортивной карьеры и выявлению основных проблем и трудностей, с которыми сталкиваются молодые хоккеисты, был проведен анкетный опрос.

Участниками опроса были 54 школьника старшего школьного возраста г. Пинска.

Данный возрастной сегмент выбран в связи с тем, что ученики данного возраста уже имеют определенный опыт занятий хоккеем, что позволяет более осознанно отвечать на вопросы анкет и оценивать свой уровень удовлетворенности и сталкиваемые проблемы и трудности.

По результатам исследования сделан следующий вывод: молодые хоккеисты на начальном этапе спортивной подготовки сталкиваются с различными проблемами и трудностями, которые могут затруднить их развитие и успех в спорте. Наиболее распространенными проблемами являются ограничения в доступности тренировочных площадок, финансовые трудности, трудности с планированием учебы и тренировок, взаимодействие с тренером и командой, чувство поддержки от родителей, мотивация, беспокойства по поводу травм, недостаточная поддержка со стороны обучающего персонала, стресс и изменения в спортивной подготовке.

Приведем наиболее полные ответы на поставленные вопросы. Итак, спортсмены могут сталкиваться со следующими проблемами и трудностями на начальном этапе спортивной подготовки:

1. Трудности с выбором или доступностью тренировочных площадок: наиболее распространенные проблемы включают в себя сложности с поиском качественной спортивной школы или клуба, что может затруднить достижение успехов на пути к профессиональному занятию хоккеем. Также отсутствие ближайших ледовых арен и недостаточное количество времени на льде могут затруднять регулярные тренировки и развитие игровых навыков. Другие проблемы с местом для тренировок могут включать в себя финансовые ограничения или неудобное расположение площадок.

2. Проблемы с финансами на начальном этапе занятий хоккеем: существенные расходы на дорогостоящую экипировку и оборудование могут создавать финансовые трудности для начинающих спортсменов. Высокая стоимость тренировок на льду и затраты на поездки на соревнования и сборы также могут быть значительной нагрузкой на бюджет. Затруднения с финансами также могут проявляться через другие финансовые затруднения, которые могут включать в себя неожиданные расходы и проблемы с оплатой услуг.

3. Трудности при совмещении занятий спортом и учебы: одной из основных трудностей является сложность с планированием расписания тренировок и занятий, что может привести к нехватке времени на учебу и утомлению от тренировок, влияющему на успеваемость. Другие трудности могут включать нехватку времени на учебу и сложности с совмещением учебы и спорта, что требует хорошей организации времени.

4. Трудности во взаимодействии с тренером или другими участниками команды: большинство участников не испытывают проблем во взаимодействии с тренером или командой, что может способствовать позитивной атмосфере и эффективным тренировкам. Меньшие проблемы могут возникать из-за недостаточной коммуникации или понимания, конфликтов или проблем с формированием хороших отношений внутри команды.

5. Чувство поддержки от родителей или близких в процессе занятий хоккеем: большинство участников ощущают полную поддержку от своих родителей, что может способствовать их мотивации и успехам в спорте. Тем не менее, ряд участников может испытывать недостаток в поддержке своих спортивных увлечений со стороны близких.

6. Мотивация в ходе занятий хоккеем: большинство участников чувствуют себя полностью мотивированными, что может способствовать их участию в тренировках и соревнованиях. Однако, иногда возникают ситуации, когда спортсмены испытывают нехватку мотивации, что требует дополнительных стимулов для продолжения занятий.

7. Виды травм или заболеваний, беспокоящих участников во время занятий хоккеем на начальном этапе: большинство участников не испытывают беспокойства по поводу травм или заболеваний, однако наибольшая озабоченность вызывается перенапряжениями мышц или травмами пищевода. Другие виды травм или заболеваний, такие как повреждения связок и суставов, также могут быть причиной тревоги.

8. Недооценка или недостаточная поддержка со стороны тренера или обучающего персонала: некоторые участники чувствуют недооценку или недостаточную поддержку со стороны тренера или обучающего персонала, что может оказывать негативное влияние на их мотивацию и участие в тренировках и соревнованиях. Важно поддерживать коммуникацию и понимание между тренером и спортсменами.

9. Умение справиться с психологическим напряжением или стрессом во время соревнований или тренировок: большинство участников имеют хорошую психологическую устойчивость и легко справляются с напряжением во время соревнований или тренировок. Однако небольшое количество участников иногда испытывают стресс и напряжение, требующие дополнительной поддержки и управления эмоциями.

10. Изменения или улучшения в спортивной подготовке для молодых хоккеистов: участники считают, что улучшение программ обучения и развития игровых навыков, а также повышение качества оборудования и услуг на тренировках, являются важными аспектами. Предложения о большей поддержке и содействии со стороны финансирования также выделяются как важные меры для улучшения спортивной подготовки.

Решение возникающих проблем и постоянное стремление к самосовершенствованию помогут достичь успехов в хоккее и подготовке к профессиональной карьере. В целом, основной ключ к преодолению проблем и трудностей в спортивной подготовке для молодых хоккеистов – это комплексный подход, включающий в себя совместные усилия спортсменов, тренеров, родителей и обучающего персонала для создания благоприятной и поддерживающей среды, способствующей успешному развитию и достижению высоких результатов в хоккее.

#### Список литературы

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2019. – 320 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

**РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА  
УРОВНЯХ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ..... 9**

**Андросюк А.А., Соколова Т.М.**

ИССЛЕДОВАНИЕ НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫХ МЕТОДОВ РЕЛАКСАЦИИ  
КАК ЭФФЕКТИВНОГО СПОСОБА СНЯТИЯ СТРЕССА В  
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ ..... 9

**Асеева Е.В.**

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК  
ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ..... 13

**Булыга В.В.**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ФАКТОРОВ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К  
РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ ..... 17

**Волкова А.В., Лунева М.Ю.**

ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ) ..... 23

**Горбачева А.Ю., Воронцов Н.Д.**

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПОДРОСТКОВ НА  
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА ..... 28

**Гринченко И.А., Потапенко В.С., Кривошлыков В.С.**

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ КУРСКОЙ  
ОБЛАСТИ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ  
МАКРОЭКОНОМИЧЕСКИХ ТЕНДЕНЦИЙ ..... 32

**Илевахина О.Н.**

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ  
15-17 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» ..... 40

**Ишкова К.С.**

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ..... 45

<b>Кожухова Д.Е.</b> УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	48
<b>Косинов С.И., Володин А.В.</b> К ПРОБЛЕМЕ КАТЕГОРЕАЛЬНОГО АППАРАТА ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	52
<b>Кривошеев И.В.</b> ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ .	55
<b>Кулабухова Е.А., Лунева М.Ю.</b> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ (УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) .....	59
<b>Липин С.В.</b> МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	63
<b>Невар С.Ф.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ «REDCORD» В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ .....	67
<b>Овсянников А.С.</b> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	73
<b>Полеев А.А., Рулева С.В.</b> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ .....	79
<b>Потапенко В.С., Гринченко И.А., Киперман Я.В.</b> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОДГОТОВКА ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО, В РАМКАХ ПРОЕКТА, ПОДДЕРЖАННОГО ФОНДОМ ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ «ОАЗИС» .....	83
<b>Сарычев Р.Р., Соколова Т.М.</b> ВЛИЯНИЕ ИНФОРМИРОВАНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ .....	89

<b>Сидоров А.С.</b> ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ .....	93
<b>Сорокина Ю.А., Лебедев А.В.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ .....	97
<b>Тимина Ю.В.</b> АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-13 ЛЕТ МБОУ «СОШ №29» Г. ВЛАДИМИРА .....	99
<b>Шестериков М.И.</b> ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....	103
<b>Шувалов П.Е.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ-МОТИВАТОРА ДЛЯ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХОВ В СПОРТЕ И ЭКОНОМИИ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ .....	107
<b>Яковлев А.Н., Йиндон Нью.</b> ПОДГОТОВКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ БЕЛАРУСИ И КИТАЯ .....	110
<b>Яковлев А.Н.</b> ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	114
<b>РАЗДЕЛ 2. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	<b>118</b>
<b>Алексеев Р.Н.</b> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	118
<b>Вашунин В.В., Чевычелов Д.А.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ .....	122

<b>Гапонов М.И.</b> ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБСОНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	125
<b>Евдокимов И.С.</b> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ .....	130
<b>Ивашин М.Р., Рагулина К.Ю.</b> ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ .....	134
<b>Кашенко Л.С.</b> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ С ДЦП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ .....	138
<b>Кондратьева Д.А.</b> РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СПРИНТЕРОВ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	142
<b>Лунев А.В., Демин И.В.</b> ПРОГРАММА ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	149
<b>Макарова Л.С.</b> ТРУДНОСТИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	153
<b>Макашев Ш.А., Рахметжанов А.С., Пойдунов А.А.</b> О МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ИССЛЕДОВАНИЯ ИСТОРИИ СПОРТА .....	156
<b>Небабин Ф.В., Нгуен К.З.</b> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	160
<b>Свекла О.В.</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ФУТБОЛИСТОВ В ПОКОЕ И ОРТОСТАЗЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА КРОВООБРАЩЕНИЯ .....	163

**Скулкова К.В.**

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ..... 166

**Сотникова А.Н.**

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЕВУШЕК (УРОВЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ) ..... 169