

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА

ФГБОУ ВО «КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы ІХХ Всероссийской
научно-практической конференции**

г. Кемерово, 09-10 июня 2022 г.

Об издании –[1](#), [2](#), [3](#)

КЕМЕРОВО 2022

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

УДК 796/799:379.85

П 278

П
278 Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы ІХХ Всероссийской научно-практической конференции, 09-10 июня 2022 г., г. Кемерово. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022 [Электронный ресурс] / науч. ред. С.Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Электрон. дан. (объем 2,46 Мб).– Кемерово: КемГУ, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.– Систем. требования: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); 10 Мб свободного дискового пространства; операц. система WindowsXP и выше; AdobeReader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-8353-2951-9

В сборнике представлены материалы ІХХ Всероссийской научно-практической конференции. В статьях освещены тенденции развития и проблемы в области физической культуры и спорта, психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов – теория, методика и практика, медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта: проблемы и перспективы, вопросы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом, актуальные вопросы оздоровления средствами физической культуры различных категорий населения, студенческое спортивное движение: проблемы и перспективы. Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов, студентов вузов.

ISBN 978-5-8353-2951-9

УДК 796/799:379.85

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

© Авторы научных статей, 2022

© Кемеровский государственный университет», 2022

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц;
ОЗУ 512 Мб; 10 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); привод CD-ROM.

Операционная система: WindowsXP и выше.

Программное обеспечение: AdobeReader.

© Авторы научных статей, 2022
© Кемеровский государственный университет», 2022

21.03.2022).

3. Вредность наркотиков и статистика [электронный ресурс]. //Центр лечения и реабилитации «Здравница»: [сайт]. [2022]. URL: <https://narcorehab.com> (Дата обращения: 21.03.2022).

4. Цена на искусственное покрытие футбольного поля [электронный ресурс]. //DiaSport: [сайт]. [2022]. URL: <https://diasport24.ru/catalog/> (Дата обращения: 24.03.2022).

Оптимизация процесса подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе

Н.И. Абзалов, Р.Р. Абзалов, Р.А. Абзалов, г. Казань

Аннотация. В работе рассматривались вопросы оптимизации процесса подготовки преподавателя высшей школы с учетом индивидуальных особенностей. Правильно организованный процесс значительно повышает показатели развития силы у юношей 17-18-летнего возраста, занимающихся атлетической гимнастикой.

Ключевые слова. Преподаватель высшей школы, юноши, студенты, сила, атлетическая гимнастика.

Актуальность. Серьезные изменения в области физической культуры и спорта в современном обществе обусловили повышение требований к подготовке специалистов в высших учебных заведениях [1]. Одним из главных путей совершенствования педагогического мастерства является улучшение методической подготовленности, что, несомненно, обуславливает успешность любого педагогического процесса [3].

Методическая подготовка в физкультурных ВУЗах формируется из множества компонентов [4]. Но подготовка педагога-практика просто невозможна без наличия сформированной двигательной функции, профессионально-педагогических умений и навыков, позволяющих воспитывать, развивать и обучать занимающихся на качественном уровне [2, 7].

Большинство умений специалиста по физической культуре и спорту связано с конструктивными способностями и двигательной подготовленностью, а они, в свою очередь, предопределены двигательной памятью педагога. Это доказывает значимость постоянного совершенствования процесса формирования профессиональных умений в сочетании с развитием двигательной функции выпускников физкультурных ВУЗов. Для того, чтобы оптимизировать процесс подготовки необходим поиск эффективных технологий, учитывающих не только специфику их будущей деятельности, но и двигательную подготовленность, особенности спортивной специализации студентов [5, 6].

Проблема оптимизации процесса обучения преподавателей по физической культуре в высшей школе является актуальной не только для игровых видов спорта, но и для других видов двигательной деятельности.

Занятия атлетической гимнастикой в своей основе – это упражнения с различными отягощениями: штангой, амортизаторами, специальными тренажерами, гантелями, блочными устройствами. В арсенал упражнений входят разнообразные тяги, жимы, приседания, наклоны. Исходные положения таковы, что заставляют работать все группы мышц: рук, ног, груди, спины, брюшного пресса. Упражнения выполняются сидя, стоя, лежа, на ходу, в наклоне, на специальных устройствах. Атлетическая гимнастика сегодня это не только мощный фактор оздоровления, но и средство профилактики и реабилитации после заболеваний.

Цель исследования - совершенствование процесса обучения в процессе подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать деятельность преподавателя-тренера в целях оптимизации учебно-тренировочного процесса.
2. Установить динамику физического развития студентов 17-18-летнего возраста в течение полугода занятий атлетической гимнастикой.
3. Выявить роль оптимизации обучения в процессе подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе по показателям развития силовых способностей студентов 17-18-летнего возраста, в течение полугода систематически занимавшихся атлетической гимнастикой.

Методы исследования. Для оценки уровня развития силовых способностей использовались контрольные тесты: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа от пола, прыжок в длину с места, жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на плечах.

Тестирование проводилось в начале исследования и по истечении шести месяцев регулярных систематических тренировок. Участники исследования занимались атлетической гимнастикой три раза в неделю по полтора часа в режиме свободного времени. Комплексы упражнений менялись ежемесячно и состояли из 8-10 упражнений на различные группы мышц. Упражнения выполнялись в 4-6 подходах по 7-10 повторений в подходе.

Организация исследования. В качестве объекта исследований выступили магистры первого курса Института фундаментальной медицины и биологии, изучение роли оптимизации обучения в процессе подготовки преподавателя в высшей школе происходило во время прохождения педагогических практик. Общее количество испытуемых составило 24 человека. Исследуемый контингент состоял из числа студентов в возрасте 17-18 лет. На начало исследования контингент посещал только занятия физической культурой в ВУЗе. В этот период был проведен первый этап исследований по определению развития физического качества силы.

С целью выявления роли оптимизации обучения в процессе подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе все испытуемые дополнительно после учебных занятий посещали трёхразовые занятия в секции атлетической гимнастики в течение 6 месяцев. Тренер атлетической гимнастики индивидуально для каждого магистра разработал программу повышения силовых показателей. В данной программе в первую очередь особо уделено вни-

мание постепенному и последовательному повышению физических нагрузок. По истечении полугода посещения занятий был проведен второй срез, где определялись показатели развития силы.

Результаты исследования. В исследованиях были определены показатели роста и массы тела у магистров первого курса обучения. В изучаемых группах студентов не произошло статистически значимого прироста показателей длины тела. Масса тела по истечении полугода трехразовых занятий в неделю в спортивной секции атлетической гимнастики статистически значимо увеличилась на 7 кг. При этом абсолютные значения массы тела у магистров первого курса составили $67,1 \pm 2,2$ кг.

Для выявления роли оптимизации обучения в процессе подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе по показателям развития силовых способностей студентов 17-18-летнего возраста нами были проведены контрольные испытания в подтягивании на перекладине, отжимании от пола, в прыжке в длину с места, в жиме лежа, приседании со штангой на плечах.

Результаты в подтягивании на перекладине после шести месяцев регулярных систематических занятий в секции атлетической гимнастики составили $12,0 \pm 0,58$ раза и достоверно возросли на $5,1 \pm 0,83$ раза по сравнению с началом занятий. Результат в отжимании в упоре лежа от пола до начала занятий составил $26,9 \pm 1,44$ раза, а после шести месяцев систематических занятий этот показатель уже равнялся $41,7 \pm 1,22$ раза ($P < 0,05$). Показатели прыжка в длину с места до начала занятий составили $196,24 \pm 2,37$ см, а спустя шесть месяцев систематических занятий - $210,24 \pm 2,61$ см, что на 14 см больше результатов показанных до начала занятий ($P < 0,05$). В жиме штанги лежа на скамье результат после шести месяцев систематических занятий атлетической гимнастикой достоверно возрос на $18,5 \pm 2,93$ кг и составил $69,1 \pm 3,12$ кг. Прирост показателей в контрольном тесте «Приседание со штангой на плечах» после шести месяцев занятий силовыми упражнениями составил $13,39 \pm 2,99$ кг, что статистически выше, данных на начальном этапе исследования.

Выводы. Проведенное исследование позволило сделать вывод о закономерности увеличения силовых показателей в данный период онтогенеза в процессе регулярных занятий атлетической гимнастикой. Оптимизация процесса подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе, основанная на систематических занятиях атлетической гимнастикой приводит к существенному росту развития силовых показателей. Сравнение полученных результатов развития силовых показателей в группе магистров 17-18-летнего возраста, начавших регулярно и систематически заниматься силовыми упражнениями, показало, что методически правильно построенный тренировочный процесс в комплексе с правильно подобранным тренировочным режимом достоверно приводит к приросту силовых показателей юношей.

Литература

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов // Казань: Изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.

креплять изученное. Задания могут включать: заполнение таблиц, схем, словаря терминов; ответы на теоретические вопросы по темам для самопроверки; выполнение проблемно-ситуационных задач.

Совершенствование рабочих тетрадей – это ежедневная работа преподавателя по тестированию данных практического опыта обучения, что и является основой проверки их эффективности.

Следовательно, повышение эффективности обучения достигается через комплексное учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов, и рабочая тетрадь является многофункциональным методическим средством для решения этой педагогической задачи.

Литература

1. Вяземский Е.Е. Учебно-методические комплексы [Текст] / Е.Е. Вяземский, О.Ю. Стрелова // Теория и методика преподавания истории: Учеб. для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 384 с.

2. Кацва Л. Рабочие тетради на уроках отечественной истории [Текст] // История. Прилож. к газ. «Первое сентября». – 2007. - № 6. – С.13.

3. Кучегашева П.П. Использование в обучении психологических особенностей учащихся, обусловленных функциональной асимметрией мозга [Текст] // Образование в современной школе. – 2003. - № 9. – С.41-47.

4. Миницкий Н.И. К созданию учебно-методических комплексов по истории [Текст] // Преподавание истории в школе. – 2005. - № 5. – С.54-57

5. Преображенская Н.Г. Новое поколение рабочих тетрадей [Текст] // Педагогика. – 1996. - № 1. – С.31-33.

6. Щеткин Б.Н Рабочая тетрадь как одно из эффективных средств организации самостоятельной работы студентов [Текст] // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 1. – С. 89-90

7. Голобокова Г.И. Рабочая тетрадь как дидактическое средство организации самостоятельной работы студентов [Текст] // Известия Российского государственного педагогического университета. - №23 (54): Аспирантские тетради: Научный журнал. - СПб., 2008. - С. 333-336.

Формирование двигательных качеств быстроты движений и скоростной выносливости у студентов занимающихся лыжной подготовкой

Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов, Казань

Аннотация. Постоянно увеличивающаяся спортивная конкуренция в лыжах, изменение условий соревновательной деятельности, скоротечность лыжных соревнований, появление нового технического лыжного инвентаря, инновационной экипировки спортсменов способствует применению новых методик подготовки лыжников, большего развития у них скоростной выносливости и быстроты движений. Все это продиктовано большей зрелищностью лыжных соревнований на укороченных дистанциях, их скоротечностью из-за доро-

говизны телевизионных трансляций [6;7]. Такие двигательные качества как: быстрота движений, общая и скоростная выносливость, сила - просто необходимы для достижения высоких спортивных результатов в современном лыжном спорте [1;8].

Ключевые слова: лыжная подготовка, быстрота движений, скоростная выносливость, спортивная тренировка.

Актуальность работы. Бег на лыжах или лыжная подготовка это один из самых доступных и массовых видов физической деятельности у студентов. Занятие лыжами задействует в работе большое количество групп мышц, костно-скелетного аппарата организма и положительно влияет на развитие и укрепление функциональных систем организма таких как: кардио-респираторная система, опорно-двигательный аппарат и мускулатура [2;3]. Двигательные физические качества это врожденные морфофункциональные качества, которые способствуют физической подвижности человека, проявляющейся в необходимой и целесообразной двигательной деятельности [2;9;10]. К основным двигательным качествам относят: быстроту движений, выносливость, силу, гибкость и ловкость [4;5;9].

Овладение современной спортивной техникой передвижения на лыжах различными стилями не гарантирует успешности результатов в соревновательной деятельности. Лыжные дистанции укорачиваются для наглядности спортивной соревновательности. Это требует от спортсменов лыжников развитие большей взрывной силы, быстроты движений, скоростной выносливости и как следствие подбора новых спортивно-тренировочных методик.

Цель исследования: изучение эффективности предложенной методики развития быстроты движений и скоростной выносливости у студентов при занятии лыжной подготовкой.

Задачи исследования: Разработать, опробовать на практике, и проанализировать результаты методики по развитию быстроты движений и скоростной выносливости у студентов в рамках занятий по лыжной подготовке в вузе.

Методы исследования. В наших исследованиях приняли участие 30 студентов юношей Казанского федерального университета 2 и 3 курсов в рамках дисциплины «лыжная подготовка» предмета «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Студенты в случайном порядке были поделены на 2 группы по 15 человек. В контрольной группе лыжная подготовка проводилась в рамках программы занятий лыжами в вузе. В экспериментальной группе занятия были дополнены специализированными тренировочными заданиями на развитие быстроты движений и скоростной выносливости. Занятия проводились в обеих группах 2 раза в неделю по 1,5 часа. Регистрация показателей тестовых заданий проводилась в 2 этапа, в начале и в конце зимнего лыжного сезона.

Дополнительные тренировочные задания развития быстроты движений при занятии лыжной подготовкой:

- Передвижение на лыжах коньковым ходом в небольшой подъем на максимально возможной скорости. Отрезок подъема составляет до 200 м. Количество забегов - 5.

- Передвижение на лыжах со сменой стиля (сначала классическим, а затем коньковым ходом) длиной 300 м + 300 м на максимально возможной скорости. Количество забегов - 5.

- Быстрые приседания, резкие круговые движения руками, полные наклоны туловища, максимальные повороты туловища вокруг своей оси. Все эти задания делаются в максимально возможном темпе или частоте повторений продолжительностью 20 секунд. Количество совокупных подходов – 5.

Дополнительные тренировочные задания развития скоростной выносливости при занятии лыжной подготовкой:

Для тренировки скоростной выносливости использовали задания для развития быстроты движений только на субмаксимальной скорости (75% от максимального) выполнения как можно длительнее и без снижения скорости или темпа упражнения.

Для регистрации прогресса развития двигательных качеств быстроты движений и скоростной выносливости у студентов занимающихся лыжной подготовкой было предложено 6 тестовых заданий, которые выполнялись в начале и в конце лыжного сезона.

Результаты исследования. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах, в начале и в конце исследований:

- в тесте № 1 «Бег на лыжах коньковым ходом на 1500 м.» в контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 2,62 %, а в экспериментальной группе на 5,88 %. Улучшение находится вблизи границы достоверности.

- в тесте № 2 «Бег на лыжах классическим ходом на 1500 м.» в контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 3,41 %, а в экспериментальной группе на 6,02 %. Улучшение находится близко к границе достоверности.

- в тесте № 3 «Бег на лыжах коньковым ходом на 5000 м.» в контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 1,24 %, а в экспериментальной группе на 3,16 %. Улучшение результатов статистически не достоверно.

- в тесте № 4 «Бег на лыжах классическим ходом на 5000 м.» в контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 2,75 %, а в экспериментальной группе на 2,98 %. Улучшение результатов достоверным не является.

- в тесте № 5 «Бег в подъем на лыжах коньковым ходом на 50 м» Замер количества отталкиваний ногами. В контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 0,51 количество раз, а в экспериментальной группе на 1,47 количество раз. Улучшение результатов достоверным не является.

- в тесте № 6 «Бег в подъем на лыжах одновременно бесшажным ходом на 50 м». Замер количества отталкиваний руками. В контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 1,24 количество раз, а в экспериментальной группе на 1,56 количество раз. Улучшение результатов статистически не достоверно.

Наблюдается незначительное улучшение в показателях во всех 6 предложенных тестовых заданиях. Различия в показателях тестовых заданий в контрольной и экспериментальной группах в конце исследования, по сравнению с началом лыжного сезона, являются либо статистически не достоверными, либо

очень близки к таковым. Незначительность улучшений данных тестовых заданий можно объяснить недостаточным количеством тренировочных занятий у студентов, а именно 2 в неделю. Статистически не значимое изменение показателей развития быстроты движений и скоростной выносливости у студентов, может быть обусловлено нехваткой учебно-тренировочных занятий в программе обучения лыжной подготовки в ВУЗах. Результативность предложенной нами методики развития быстроты движений и скоростной выносливости может быть выше, если применить её к тренировочному процессу спортсменов лыжников-гонщиков.

Выводы. Анализируя результаты наших исследований можно заключить, что 2-х полуторачасовых занятий в неделю по лыжной подготовке у студентов не достаточно для значимого улучшения их двигательных качеств и уровня физического развития. Такое количество занятий в рамках учебного процесса в вузе лишь способствует необходимой двигательной активности для здорового образа жизни студентов. Гораздо эффективнее предложенная нами тренировочная методика может быть использована у спортсменов лыжников с большим количеством тренировок.

Литература

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов // Учебное пособие. – Казань: Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Абзалов, Р.Р. Особенности скоростной выносливости, умственной деятельности и сократительной способности сердца спортсменов / Р.Р.Абзалов, Н.И.Абзалов, Р.А.Абзалов, Ю.С.Ванюшин, И.Р.Асхадуллин // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 6.- С.42-44.
3. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б.Белоцерковский.// – М.: Советский спорт, 2013. – 312 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский.// - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 89 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда.// – М. Советский спорт, 2004. – 192 с.
6. Моногаров, В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров.// – Киев: Здоровье, 2013. – С. 178-187.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.// - М.: ООО «Издательство Астрель»: 2015. – 156 с.
8. Раменская, Т.И. Лыжный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов // Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
9. Сальников, В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10 – С. 24-26.
10. Schnabel, G. Die Koordinativen Fahigkeiten und das Problem der Yewandheit / G. Schnabel // Theorie und Praxis der Korperkyltur. –2013. –No 3. –S. 263–269.

Воспитание ответственности у младших школьников средствами физической культуры