

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

г. Пенза, 29–30 июня 2018 г.

Под редакцией
А. А. Пашина, А. А. Рогова,
С. В. Петруниной, А. Н. Луткова

Пенза
Издательство ПГУ
2018

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
В76

**Воспитание, образование, спортивная тренировка:
В76 опыт, проблемы и перспектива** : материалы Всерос.
науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Пенза,
29–30 июня 2018 г.) / под ред. А. А. Пашина, А. А. Рогова,
С. В. Петруниной, А. Н. Луткова. – Пенза : Изд-во ПГУ,
2018. – 244 с.

ISBN 978-5-907102-27-9

Представлены научные статьи, в которых рассматриваются актуальные проблемы физического воспитания и спорта, психолого-педагогической работы с учащейся молодежью.

Издание предназначено для работников в области физической культуры и спорта вузов, тренеров, спортсменов, психолого-педагогической деятельности преподавателей, учителей и слушателей образовательных учебных заведений.

**УДК 796/799
ББК 75.4(2)**

Редакционная коллегия:

А. А. Пашин, доктор педагогических наук, профессор,
директор Института физической культуры и спорта ПГУ;
А. А. Рогов, кандидат педагогических наук, доцент ПГУ;
С. В. Петрунина, кандидат педагогических наук, доцент ПГУ;
А. Н. Лутков, кандидат педагогических наук, доцент ПГУ

ISBN 978-5-907102-27-9

© Пензенский государственный
университет, 2018

Содержание

Аверьянов С. Е. ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ: ПРИНЦИПЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ	3
Аллакин Ю. А., Харланов А. И. СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ У МУЖЧИН В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ «БАТТЕРФЛЯЙ» НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	7
Аллакин Ю. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СПОРТИВНЫМ СПОСОБОМ «БРАСС» СТУДЕНТОВ	10
Беляев А. М., Сурков Н. О., Луткова И. Н. ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ С УЧЕТОМ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ	13
Белоусова И. Б., Микуляк Н. И. МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ФАКТОРАХ РИСКА КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	16
Бугреев В. В. СПОРТ КАК ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	20
Бибяков Р. А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИРЕВОГО СПОРТА.....	25
Вершкова О. И., Логутова О. А., Черницов Г. А., Крупнов В. А. ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ	30
Вишневский С. В. ВЛИЯНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИМИТИВНЫХ РЕФЛЕКСОВ ДВИЖЕНИЯ НА БИОМЕХАНИКУ СПОРТСМЕНА. ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПРИМИТИВНЫХ РЕФЛЕКСОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	33
Волков В. Г., Володин А. А., Гайбаев А. Р. БОРЬБА ЛЁЖА В САМБО ПОСЛЕДНИХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ (ТАКТИКА И ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ)	38
Волков В. Г. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕНЗЕНСКОГО МУЖСКОГО САМБО В ПЕРИОД ДО 2010 г.	43
Волков В. Г. ПЕРВЫЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПЕНЗЕНСКОЙ ГУБЕРНСКОЙ ГИМНАЗИИ И ИХ ПРЕДМЕТ	47
Володин Р. Н. РН-МЕТРИЯ КРОВИ КАК МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ, УГЛУБЛЕННО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.....	49
Гонтарь В. В., Лутков А. Н., Луткова И. Н. ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ	54
Горячева Ю. А., Соломатина Г. А., Родионова А. И., Позднышева Е. А. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА КАК ОДИН	

ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	57
<i>Гречко К. В., Тома Ж. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОБУЧЕНИИ НАВЫКАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ.....	60
<i>Долгов А. Ю., Анисимов А. В., Волков В. Г.</i> РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ УИС.....	64
<i>Евстратов А. А., Карпушкин А. А., Новак Е. С., Яковлев В. А.</i> МНОГОЛЕТНИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ШОРТ-ТРЕКОВИКА	67
<i>Елаева Е. Е., Денцов Е. А., Кинякин В. Н.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	71
<i>Елаева Е. Е.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	77
<i>Елаева Е. Е., Мурзаева А. А., Семушенков А. С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ СТРАТЕГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	81
<i>Ильин А. В., Зимина Л. В., Ильин В. А., Суиндикова А. Н.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	88
<i>Ильин А. В., Вершкова О. И.</i> АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	91
<i>Ильин В. А., Шехикян Г. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ДЕТЕЙ-СИРОТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	95
<i>Конева В. Д., Анисимов А. В., Гончарова Е. В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ	99
<i>Кирюхина И. А., Петрунина С. В., Хабарова С. М., Мастерова Е. В.</i> ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ	102
<i>Кирюшина В. А., Кочеткова Е. Ф.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БАКАЛАВРОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	105
<i>Комарова Н. А., Башмаков А. А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	110

Коновалова К. О., Тома Ж. В. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСТРОЙСТВ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	114
Кочеткова Е. Ф., Щенникова Е. Ю. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	118
Кочеткова Е. Ф., Rogov A. A., Терехина О. В. ВЛИЯНИЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	123
Логинов В. П. ВОСПИТАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	128
Лобурева М. Е., Кисурина Л. И. ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО БАСКЕТБОЛА	136
Лобурева М. Е., Беспалова Л. А. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.....	140
Лобурева М. Е., Беспалова Л. А. ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В БАСКЕТБОЛЕ.....	144
А. А. Локтев ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	148
Мартынов М. В., Шевырдяева К. С. АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	151
Мартынов М. В. ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СФЕРЕ ЕДИНОБОРСТВ	153
Можаров А. И., Боков Г. В., Советов М. Г. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С МЕЖПРЕДМЕТНОЙ СВЯЗЬЮ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	157
Можаров А. И., Боков Г. В., Советов М. Г., Rogov A. A. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	162
Нестеровский Д. И., Пашкова Т. А. ОБУЧЕНИЕ ЗАЩИТЕ ЗОННЫМ ПРЕССИНГОМ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	167
Нестеровский Д. И., Захаров К. А., Пашкова Т. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕГБИСТОВ 15–17 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	172

Никишина А. Н., Беляева В. В. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПАРНО-СОПРЯЖЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	177
Петрунина С. В., Кирюхина И. А., Хабаровова С. М. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	179
Позднышева Е. А., Горячева Ю. А., Терёхина О. В. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ.....	182
Поздняков К. В. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	184
Потапов Ю. Н. ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НА СПОРТСМЕНА РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЙ ПОГОДЫ	192
Родионова И. В., Анисимов А. В., Волков В. Г. МЕНТАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АЙКИДО НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ	195
Самойлин О. В. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ В ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ»	197
Самойлова А. А., Хмельков А. Н. ОСОБЕННОСТИ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ	201
Скоросов К. К., Тихонов Ю. В., Краснов Р. Б., Солдатов В. А. ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА У ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ	204
Скоросов К. К., Карпушкин А. А., Зимина Л. В., Буданов А. А. КООРДИНАЦИЯ УТОМЛЕНИЯ И ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ В ШОРТ-ТРЕКЕ	206
Соловьев В. Б., Скуднов В. М. ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕДОПИНГОВЫХ ПЕПТИДНЫХ ПРЕПАРАТОВ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ	209
Чистякова С. В., Никулин А. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ	211
Чудайкин А. М. РОЛЬ СТРЕСС-ФАКТОРОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	215
Шидловский И. Е. МОТИВАЦИЯ КУРСАНТОВ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	218

Шиндина И. В., Симаков А. В. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СПОРТИВНОМ КЛАССЕ С ДЕТЬМИ 11–12 ЛЕТ	225
Шиндина И. В. ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.....	228
Шиндина И. В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	232
Лутков А. Н., Rogov A. A., Пятин М. А. ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	235

Научное издание

Воспитание, образование,
спортивная тренировка:
опыт, проблемы и перспектива

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

г. Пенза, 29–30 июня 2018 г.

Под редакцией
А. А. Пашина, А. А. Рогова,
С. В. Петруниной, А. Н. Лутнова

Материалы представлены в авторской редакции

Компьютерная верстка М. Б. Жучковой
Дизайн обложки А. А. Стаценко

Подписано в печать 28.08.2018.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 14,18.
Тираж 47. Заказ № 009352.

Издательство ПГУ.
440026, Пенза, Красная, 40.
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: iic@pnzgu.ru