

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Сборник научных статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции,
посвященной 80-летию
Пензенского государственного университета

г. Пенза, 27–28 октября 2023 г.

П о д р е д а к ц и е й
кандидата педагогических наук, доцента В. В. Беляевой;
кандидата педагогических наук, доцента Е. В. Дворяниновой

Пенза
Издательство ПГУ
2023

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
А43

**А43 Актуальные проблемы физического воспитания, спор-
тивной тренировки и адаптивной физической культуры :**
сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф., по-
свящ. 80-летию Пензенского государственного университета
(г. Пенза, 27–28 октября 2023 г.) / под ред. канд. пед. наук,
доц. В. В. Беляевой; канд. пед. наук, доц. Е. В. Дворянино-
вой. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2023. – 254 с.

ISBN 978-5-907752-78-8

Издание содержит исследовательские материалы по истории,
теории и методике физической культуры и спорта, а также теории
и практике адаптивной физической культуры и спорта.

Предназначено для работников в области физической культу-
ры и спорта, студентов, преподавателей, научных работников, трене-
ров, спортсменов и учителей.

**УДК 796/799
ББК 75.4(2)**

*Приказ
о проведении Всероссийской научно-практической конференции
обучающихся и научно-педагогических работников
«Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки
и адаптивной физической культуры»,
посвященной 80-летию Пензенского государственного университета
№ 1048/о от 17.10.2023*

ISBN 978-5-907752-78-8

**© Пензенский государственный
университет, 2023**

СОДЕРЖАНИЕ

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ. ЗАРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ И ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА

<i>Замчевская Е. С., Шигапова Н. В., Груздева Н. А.</i> СПОРТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	4
<i>Лутков А. Н., Битков М. В., Кузнецова Е. А., Митрошин Е. С.</i> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА 2023 г. СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ	7
<i>Табачков С. Е.</i> ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СОВРЕМЕННЫХ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО «САМОЗАЩИТЕ БЕЗ ОРУЖИЯ» IV–IX СТУПЕНЕЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО	11
<i>Волков В. Г.</i> СИСТЕМАТИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО САМБО КАК СРЕДСТВА «МЯГКОЙ СИЛЫ» «РУССКОГО МИРА» НА ПРИМЕРЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ	18
<i>Жучков Я. Д.</i> ОЦЕНКА УЧАСТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ С 1976 ПО 1996 г.	22

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

<i>Абдуллина Л. К.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	26
<i>Анисимов А. В., Русина А. А., Сафронов А. И.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	29
<i>Беляев С. Н.</i> МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ТЕСТОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО	33
<i>Вагенлейтнер А. О., Манжурич А. В.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА В СРЕДНЕГОРЬЕ НА СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	38

Вершкова О. И., Новак Е. С., Логутова О. А., Торгашин М. Н. ПИЛАТЕС КАК СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА	44
Дворянинова Е. В., Симашова И. А. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	49
Замчевская Е. С., Шигапова Н. В., Хохлов А. И. ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	53
Иванов А. Н., Кряжев В. Д., Серова О. Н., Редина Л. О. ОГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И СПЕЦИФИКА КРИТЕРИЕВ СУДЕЙСТВА В ХИП-ХОП-ТАНЦЕ	57
Ионова О. В., Бобкова Ж. Д. КЛАССИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	62
Ионова О. В., Демина В. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	67
Карпушкин А. А., Чернецов Г. А., Крупнов В. А., Скоросов К. К. ВАРИАТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ	70
Керенцева Е. П., Крапчина М. В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	73
Клочкова А. С., Тихонова Ю. И. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ	77
Пилипенко В. С., Крапчина М. В. АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАТЕГОРИЯХ РАЗДЕЛА «КУМИТЭ» ДИСЦИПЛИНЫ «ОГРАНИЧЕННЫЙ КОНТАКТ» ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ	82
Крапчина М. В., Тихонова Ю. И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ	85

Локтев А. А. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	89
Минюкова К. Д. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	92
Назирова А. Ю. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	97
Липилина А. М., Наумов Р. В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА.....	100
Нестеровский Д. И., Веселов П. И. СТРУКТУРА ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ	104
Носкова М. И., Беляева В. В., Соболева А. А. ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	109
Парамошкин А. Р., Хлудов Г. А., Евстратов А. А., Белодед В. Г. ОСОБЕННОСТИ И ПРАВИЛА ИГРЫ В ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ.....	112
Парамошкин А. Р., Соустин А. В., Бальзанников А. Б., Аленин Д. Г. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	117
Петрова Д. С., Иванова А. В. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В МЕЖСЕЗОНЬЕ.....	119
Седов Д. Г., Седова О. М., Спивак Е. В., Шерыхалин С. А. ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТНОГО ЛИМФОДРЕНАЖА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	123
Ляпин Р. И., Симаков А. В. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ЛИЦАМИ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	126

Ляпин Р. И., Симаков А. В. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И КОЛЛЕДЖАХ.....	129
Скуднов В. М., Володин Р. Н., Кряжнев В. Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ.....	133
Степанов Н. А., Серова О. Н. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 6–7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ.....	137
Стукалкин А. Д. СЕМЕЙНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ.....	140
Тихонов Ю. В., Солдатов В. А., Новинская С. Г., Шерыхалина Ю. Б. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	144
Тренгулов К. Р., Шагалин А. К., Краснов Р. Б., Яковлев В. А. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНСКИХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	147
Тренгулов К. Р., Съедугин А. П., Кузнецов А. М., Вдовина Н. Н. ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	151
Елькин И. С., Хмельков А. Н. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ГИМНАСТАМ УСПЕШНО ВЫСТУПАТЬ В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.....	157
Чистякова С. В., Герасимов Д. С. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12–14 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ, СРЕДСТВАМИ МНОГООБОРНОЙ ПОДГОТОВКИ	164
Шидловский И. Е. МЕТОДИКА ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	168

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бирюков Е. П., Скуднов В. М. РЕАБИЛИТАЦИОННО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СТЕНД.....	172
---	-----

Ильин А. В., Ильин В. А. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ- ИНВАЛИДОВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ 2023 г.	176
Ильин В. А., Ильин А. В. ИЗ ОПЫТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА	181
Кирюхина И. А., Тихонова Ю. И. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР В МЕТОДИКАХ ИССЛЕДОВАНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ	187
Кирюхина И. А., Дворянинова Е. В., Тихонова Ю. И. ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПЛАВАНИИ.....	192
Аверьянова А. О., Аверьянова Д. О., Кочеткова Е. Ф. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ	196
Аверьянова Д. О., Кочеткова Е. Ф. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ	199
Нестеровский Д. И., Карнюшкина А. Н. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ В ЖЕНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ	202
Петрунина С. В. СОЗДАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ.....	207
Петрунина С. В., Хабарова С. М. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ КОМПЛЕКСНЫЕ НАРУШЕНИЯ, В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «ДЕЛЬФИН»	212

<i>Серова О. Н., Иванов А. Н., Дворянинова Е. В.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА КОРРЕКЦИЮ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	216
<i>Хабарова С. М.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	221
<i>Хазиахметова Э. Р.</i> ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	224
<i>Хазиахметова Э. Р.</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	228
<i>Штейнберг Я. В., Дворянинова Е. В.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА	230
<i>Потапов Ю. Н.</i> ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (КУЛЬТУРЕ)	234
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	240

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

г. Пенза, 27–28 октября 2023 г.

П о д р е д а к ц и е й
кандидата педагогических наук,
доцента **Беляевой** Веры Владимировны;
кандидата педагогических наук,
доцента **Дворяниновой** Елены Валентиновны

Материалы представлены в авторской редакции

Корректор *В. В. Устинская*
Технический редактор *Ю. В. Анурова*
Компьютерная верстка *Ю. В. Ануровой*
Дизайн обложки *И. В. Шваревой*

Подписано в печать 28.11.2023.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 14,76.
Заказ № 678. Тираж 30.

Издательство ПГУ
440026, г. Пенза, ул. Красная, 40
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru