



**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ  
К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Материалы всероссийской научно-практической  
конференции**

**4 декабря 2020 г.**

**Владимир**

**Владимир 2020**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
Институт физической культуры и спорта

Координационный научно-методический центр кафедр физического  
воспитания Евразийской ассоциации университетов

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ  
К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Материалы всероссийской научно-практической конференции

4 декабря 2020 г.

Владимир

*Электронное издание*



Владимир 2020

ISBN 978-5-9984-0997-4

© ВлГУ, 2020

УДК 796

ББК 75.1

**Редакционная коллегия:**

*А. В. Федин* – д.т.н., профессор

проректор по научной и инновационной работе ВлГУ (*председатель*);

*Л. В. Логинов* – к.п.н., профессор

проректор по социальной политике и общим вопросам ВлГУ (*зам. председателя*);

*В. А. Уваров* – к.п.н., профессор МГУ им. М. В. Ломоносова

председатель Координационного научно-методического центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов (*член редколлегии*);

*А. В. Гадалов* – к.п.н., профессор

директор Института физической культуры и спорта ВлГУ (*член редколлегии*);

*Т. Е. Батоцуренова* – д.б.н., профессор

зав. кафедрой теоретических и медико-биологических основ физической культуры ВлГУ (*член редколлегии*)

Издаётся по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

**Современные** подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи [Электронный ресурс] : материалы всерос. науч. практ. конф., 4 дек. 2020 г., Владимир / Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых ; Ин-т физ. культуры и спорта ; Координац. науч.-метод. центр каф. физ. воспитания Евраз. ассоц. ун-тов. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2020. – 418 с. – ISBN 978-5-9984-0997-4. – Электрон. дан. (6,25 Мб). – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Системные требования: Intel от 1,3 ГГц ; Windows XP/7/8/10 ; Adobe Reader ; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана.

Представлены результаты научных исследований, методических и практических работ ученых, преподавателей, тренеров, методистов, специалистов в области физической культуры и спорта, посвященных вопросам физического воспитания и спортивной подготовки учащейся молодежи, сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здорового образа жизни, проблемам внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на современном этапе.

Предназначены для научно-педагогических работников, специалистов и руководителей организаций в сфере физической культуры и спорта, аспирантов, магистрантов, студентов, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 – Физическая культура, 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 44.03.01 – Педагогическое образование и др.

УДК 796

ББК 75.1

ISBN 978-5-9984-0997-4

© ВлГУ, 2020

<i>Митриченко Р. Х.</i> Показатели физической подготовленности студентов первых курсов УдГУ	320
<i>Монгуш С. Р.</i> Спортивные единоборства – базовые виды спорта в регионе	323
<i>Никифорова Ю. В., Косцова Е. В.</i> Оценка уровня физической подготовленности девушек-фигуристок 16-17 лет	325
<i>Никулин И. Н., Ахмедшин И. Г., Ахмедшин И. И., Нестеренко Г. Л.</i> К вопросу об ориентации школьников 10-12 лет для занятий армрестлингом	329
<i>Никулин Э. И., Никулин И. Н., Польщиков К. А.</i> Автоматизация процессов проведения спортивных соревнований по армрестлингу	333
<i>Овчинникова Е. И., Ярош А. А.</i> Создание современной образовательной среды детской футбольной школы	337
<i>Песчанова С. А.</i> Подвижные игры как эффективное средство развития физических качеств, обучающихся в начальной школе	343
<i>Правдов Д. М., Правдов М. А., Головкина А. А., Шутов А. Н.</i> Влияние занятий парашютным спортом на развитие координационных способностей у старшеклассников	347
<i>Резанов Е. А., Репникова Е. А.</i> Влияние пандемии коронавирусной инфекции Covid-19 на применяемые в условиях фитнес-клуба оздоровительные технологии для школьников	353
<i>Романова Е. М., Косцова Е. В.</i> Особенности организации внеклассной спортивно-массовой работы в условиях средней общеобразовательной школы	358
<i>Семин Д. А., Снегирева Т. Г., Башкирова А. А.</i> Проблемы физической активности в период пандемии «Covid-19» параспортсменов	363
<i>Снегирева Т. Г., Башкирова А. А., Семин Д. А.</i> Проблемы и перспективы в развитии адаптивной физической культуры	365
<i>Солоненко О. А., Каширный Е. В.</i> Развитие физических качеств учащихся средствами бокса в общеобразовательной школе в рамках элективной деятельности	368
<i>Стеценко Н. Д., Варфоломеева З. С.</i> Оценка волевых качеств старших юношей и юниоров в зимнем полиатлоне	373
<i>Титова Т. А., Никитина А. А., Бондаренко К. К.</i> Влияние кинематических параметров выполнения гимнастического элемента на объём выполняемых действий в тренировочном занятии	378
<i>Трофимова О. Г., Костерин А. С.</i> Эффективность применения средств тяжелой атлетики в рамках элективной деятельности	384
<i>Уваров В. А., Сагова З. А., Булавина Т. А.</i> Особенности физкультурно-спортивных знаний студентов неспециализированного направления подготовки в вузе	389
<i>Ушаков И. О., Семенова Г. И.</i> Критерии и составляющие педагогического мастерства спортивного тренера	395
<i>Цандыков В. Э.</i> Школьная спортивная лига по спортивной борьбе как целостная педагогическая система	400
<i>Шаглинов П. А., Габуншин В. В., Церенов Д. П., Дорджиев В. В., Сюкиев Д. Н.</i> Подвижные игры помогают исправить осанку	406
<i>Шаповалова О. В., Калмыкова В. И., Ходова И. В.</i> Способы регуляции предстартовых состояний у баскетболистов	411
<i>Юсифов Р. Р.</i> Калистеника – одна из форм самостоятельных занятий физической культурой	415

(скорость, сила, выносливость, координация и гибкость). Результаты, которые показали девушки, позволяют им получить золотой значок ГТО.

**Литература:**

1) Бим-Бад, Б. М. Педагогический энциклопедический словарь/гл.ред. Б. М.Бим-Бад, редкол.: М. М. Безруких, В. А. Болотов, Л.С. Глебова и др.- М.: Большая Российская энциклопедия, 2008. 528 стр.

2) Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках /под редакцией А. Н. Мишина. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с. 3) [Электронный ресурс], - <https://allrefrs.ru/1-25251.html> (дата доступа 15.04.2020).

УДК 796.89

**К ВОПРОСУ ОБ ОРИЕНТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ  
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМРЕСТЛИНГОМ**

<sup>1</sup> *И. Н. Никулин, <sup>2</sup> И. Г. Ахмедшин, <sup>1</sup> И. И. Ахмедшин, <sup>1</sup> Г. Л. Нестеренко*

<sup>1</sup> Федеральное государственное автономное образовательное учреждение «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород

<sup>2</sup> Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации и информационных технологий №20», г. Москва  
e-mail: [Nikulin\\_i@bsu.edu.ru](mailto:Nikulin_i@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** В статье анализируются подходы к ориентации и раннему выявлению спортивной одаренности в армрестлинге. Отмечено, что одним из эффективных способов ориентации является вовлечение детей в разнообразные мероприятия, которые могут быть квалифицированы как специально организованные игры. Описана подвижная игра с элементами единоборств «Устойчивость», являющаяся комплексным и информативным способом выявления способностей детей к занятиям армрестлингом. Представлены результаты внедрения игры в систему ориентации и отбора детей 10-12 лет для занятий армрестлингом.

**Ключевые слова:** армрестлинг, подвижные игры с элементами единоборств, спортивный отбор, спортивная ориентация.

**THE QUESTION OF ORIENTATION OF 10-12 AGED YEARS  
SCHOOLCHILDREN FOR TRAINING ARMWRESTLING**

<sup>1</sup> *I. N. Nikulin, <sup>2</sup> I. G. Akhmetshin, <sup>1</sup> I. I. Akhmetshin, <sup>1</sup> G. L. Nesterenko*

<sup>1</sup> Federal state Autonomous educational institution "Belgorod state national research University", Belgorod

<sup>2</sup> State budgetary professional educational institution "College of automation and information technologies No. 20", Moscow  
e-mail: [Nikulin\\_i@bsu.edu.ru](mailto:Nikulin_i@bsu.edu.ru)

**Abstract.** The article analyzes approaches to orientation and early detection of sports talent in armwrestling. It is noted that one of the most effective ways of orientation is involving children in a variety of activities that can be qualified as specially organized games. The article describes the activity game with elements of martial arts "Stability", which is a comprehensive

and informative way to identify children's abilities to train armwrestling. The results of the game implementation in the system of orientation and selection of 10-12 aged years children for armwrestling are presented.

**Keywords:** armwrestling, outdoor games with elements of martial arts, sports selection, sports orientation.

**Введение.** Ориентация и отбор находятся в фокусе внимания специалистов и исследователей в области спорта, начиная приблизительно с 70-х годов XX века. Задача системы отбора состоит в том, чтобы определить, насколько природные способности и склонности кандидата соответствуют требованиям и особенностям определенного вида спорта. Ошибка на этом, первом, этапе может стать основной причиной многочисленных неудач и несостоятельности спортсмена и в дальнейшем привести к очень серьезным проблемам не только в его спортивной, но и в личной жизни. По мнению И.В. Бельского (2003), очень часто в таком серьезном вопросе, как отбор, тренеру приходится полагаться только на собственную интуицию, совмещая в одном лице и тренера, и психолога, и врача [1].

Армрестлинг – вид силовых единоборств, предъявляющий повышенные требования к физической, технической и психологической подготовке спортсмена. Значение силовых показателей мышц верхних конечностей тела ведущих армрестлеров превышает аналогичные показатели из других видов единоборств. Профиль соревновательной деятельности в армрестлинге определяет высокие требования к изометрическим и динамическим силовым способностям, проявляемым в короткий промежуток времени поединка, это обуславливает относительно позднее начало занятий в данном виде спорта, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки с 10 лет.

В вопросе отбора одаренных детей для занятий армрестлингом существует определенная противоречивость. Так, опрос тренеров о наиболее значимых критериях спортивной ориентации в армрестлинге показал, что к ним большинство тренеров относят результаты выполнения вводных контрольных нормативов, а при спортивном отборе на выполнение контрольно-переводных нормативов и темпы прироста спортивных результатов, не уделяя должного внимания уровню состояния здоровья и антропометрическим показателям [2].

Вместе с тем, установлено, что идентификация спортивной одаренности в армрестлинге тесно связана с рядом антропометрических и

морфологических показателей: соотношения длины плеча и предплечья, обхватных размеров верхних конечностей и др. [4].

Анализ научных и популярных литературных источников свидетельствует, что до настоящего времени вопросы отбора детей для занятий армрестлингом остаются недостаточно исследованными. Серьезные ограничения ранней оценки одаренности связаны с отсутствием психологических оценок и недостаточным вниманием к личностным качествам [3].

**Материалы и методы.** Одним из эффективных способов отбора в спорте является вовлечение детей в разнообразные мероприятия, которые могут быть квалифицированы как специально организованные игры [5]. Одной из них, зарекомендовавшей себя простым, доступным, комплексным и информативным способом диагностики задатков и способностей у одарённых детей к армрестлингу, является игра с элементами единоборства «Устойчивость». Содержание игры: Два участника становятся друг напротив друга в одноимённую правостороннюю или левостороннюю стойку, перекрыв внешними стопами друг друга. Активная рука осуществляет хват за большой палец кисти соперника как в армрестлинге. Пассивная рука в произвольном положении. По команде рефери: «Внимание, марш» – соперники стремятся вывести друг друга из равновесия. Победителем считается тот, кто заставил соперника сойти с места или хотя бы сдвинуть с места одну из стоп, при этом сам атакующий остался на месте. В игре разрешается: использовать разнообразные технико-тактические действия; отрывать часть стопы от пола; менять положения тела и рук, не касаясь соперника. В игре запрещается: касаться соперника любой частью тела (голова, рука, туловище, нога); умышленно вырывать руку из захвата; проявлять грубость и нецензурно выражаться.

Продолжительность игры до определения победителя - без ограничения времени. В случае, когда победитель в правосторонней стойке не выявлен, участники могут перейти в левостороннюю. Может применяться тайм– лимит–не более одной минуты для выявления победителя. Игру обслуживают два рефери.

Применение игры «Устойчивость» для отбора позволяет выявить уровень проявления ведущих в армрестлинге двигательных способностей, что обеспечит преимущества в дальнейшем качественном и оперативном освоении технико-тактических действий; выявить лидерские качества у школьника, потенциального победителя – силу воли и способность

справляться с соревновательным стрессом. В процессе игры «Устойчивость» некоторые школьники, начав с поражений, проявляли лидерские качества и одерживали победы в следующих поединках.

**Полученные результаты.** Игра с элементами единоборств «Устойчивость» проводилась в течении пяти лет (2014-2019 гг.) на базе секции армрестлинга ГБПОУ «Колледж автоматизации и информационных технологий №20» г. Москвы, тренер И.Г. Ахмедшин, Заслуженный тренер России. В ней приняли участие более 1000 девочек и мальчиков 11-12 лет из 5 школ Богородского района г. Москвы. Ежегодно в среднем из 200-250 школьников, на занятия в колледж приглашались 18-20 детей, занявших 1-4 места в своих классах во время игры «Устойчивость». Последующее тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности одарённых школьников показало высокую степень предрасположенности к занятиям армрестлингом. Активная мотивация детей со стороны родителей, лидерские качества и положительные эмоции школьников в собственных достижениях в армрестлинге - позволили минимизировать отток из секции на конец года. Анализ результатов командного зачета Первенств города Москвы по армрестлингу 2014-2019 годов показал, что команда юношей 14-15 лет спортивного клуба КАИТ является неизменным победителем. Шесть спортсменов, в свое время, показавших высокие результаты в игре «Устойчивость», стали в последствии победителями Первенств России, Европы и мира.

**Выводы.** Одним из эффективных способов отбора является вовлечение детей в разнообразные мероприятия, которые могут быть квалифицированы как специально организованные игры. Подвижная игра с элементами единоборств «Устойчивость», являющаяся комплексным и информативным способом выявления способностей детей к занятиям армрестлингом. Широко масштабное применение игры в системе отбора детей 10-12 лет для занятий армрестлингом способствовало обеспечению необходимых предпосылок эффективности соревновательной деятельности ряда спортсменов на главных всероссийских и международных соревнованиях.

#### **Литература:**

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский – Мн.: ООО «ВидаН», 2003. – 352 с.
2. Габибов А.Б. Проблемы спортивной ориентации и спортивного отбора в армрестлинге / А.Б. Габибов // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур: сб. науч. трудов по материалам Международной



научно-практической конференции 12 октября 2020 г. / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С.127-130.

3. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2017. – 240с.

4. Никулин И.Н. Анализ антропометрических показателей армрестлеров различных весовых категорий как фактора успешности выступления на всероссийских соревнованиях /А.В. Посохов, И.Н. Никулин, Л.А. Кадуцкая, В.А. Малахов// Теория и практика физической культуры. - №7, 2018. – С.69-72.

5. Cote J. The influence of the family in the development of talent in sport. / J.Cote // The Sport Psychologist, 1999; 13: 395-417.

УДК 7.092

## **АВТОМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССОВ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ**

*Э. И. Никулин, И. Н. Никулин, К. А. Польщиков*

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород,  
e-mail: [Nikulin\\_i@bsu.edu.ru](mailto:Nikulin_i@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** В статье выявлены проблемы традиционного (ручного) ведения рабочего протокола спортивных соревнований по армрестлингу. Описана необходимость автоматизации процессов проведения соревнований по данному виду спорта. Определены основные процессы информационной системы проведения соревнований. Выявлены преимущества использования информационной системы и автоматизации процессов проведения спортивных соревнований по армрестлингу.

**Ключевые слова:** армрестлинг, спортивные соревнования, информационная система, автоматизация процессов.

## **AUTOMATION OF THE PROCESSES OF ARMWRESTLING SPORTS COMPETITIONS**

*E. I. Nikulin, I. N. Nikulin, K. A. Polshchikov*

Federal state Autonomous educational institution "Belgorod state national research University», Belgorod, e-mail: [Nikulin\\_i@bsu.edu.ru](mailto:Nikulin_i@bsu.edu.ru)

**Abstract.** The article reveals the problems of traditional (manual) maintenance of the working Protocol of armwrestling sports competitions. The necessity of automating the processes of conducting competitions in this kind of sport is described. The main processes of the competition information system are defined. The advantages of using an information system and automating the processes of armwrestling sports competitions are revealed.

**Keywords:** armwrestling, sports competitions, information system, process automation.

В последнее время все больше сфер жизнедеятельности оптимизируются благодаря современным компьютерным технологиям. Процесс внедрения информационных технологий интенсивно развивается и в сферу спорта. Для примера можно взять проведение Олимпиады 2016 года