

---

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ  
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Национальный исследовательский  
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского  
Факультет физической культуры и спорта

XXI Международная научно-практическая конференция

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К  
ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

09 декабря 2022 года

Сборник научных статей

Нижний Новгород  
2022

УДК 796(063)  
ББК 75.1я431  
С 56

**Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения.** – Материалы конференции – Н. Новгород: Нижегородский университет, 2022. – XXX с.

ISBN 978-5-91326-705-4

Представленные в настоящем сборнике статьи охватывают широкий спектр вопросов, связанных с социальными, медицинскими, психолого-педагогическими, экономическими и юридическими аспектами физкультурно-спортивной сферы. Для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов, аспирантов, преподавателей, научных работников профильных учебных заведений.

За стиль изложения и содержание материалов  
редакционная коллегия ответственности не несет

Редакционная коллегия:  
В.Г. Кузьмин, А.Н. Овчинников, Ю.А. Бахарев,  
А.В. Гутко, С.В. Соколовская,  
С.В. Соколовский

ISBN 978-5-91326-705-4

УДК 796(063)  
ББК 75.1я431

© Нижегородский госуниверситет им. Н.И. Лобачевского, 2022

<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА</b> Меркушева Анна Сергеевна <sup>1</sup> , Дубовова Александра Анатольевна <sup>2</sup> .....	513
<b>МОНИТОРИНГ АНАЛГЕЗИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ КОНТРОЛЕ</b> Никулина Марина Валентиновна <sup>1</sup> , Творогова Ольга Валерьевна <sup>2</sup> .....	521
<b>МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ</b> Передернина Мария Олеговна.....	531
<b>РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК СПОСОБ ВЫЖИТЬ В ПОЛЯРНОЙ НОЧИ</b> Пономарев Вадим Викторович.....	539
<b>МЕТОДИКА УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗОТОНИЧЕСКОЙ МУСКУЛАТУРЫ У СТРЕЛКОВ-ИНВАЛИДОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> Горохова Наталия Петровна <sup>1</sup> , Рыболовлева Наталья Андреевна <sup>2</sup> .....	546
<b>К НОРМАЛИЗАЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ</b> Самыличев Александр Сергеевич.....	553
<b>СТАРТАП «УМНЫЕ» СТЕЛКИ: ОТ ПРОБЛЕМЫ К РЕШЕНИЮ</b> Севбо Дарья Игоревна <sup>1</sup> , Жарова Елизавета Николаевна <sup>2</sup> , Налбандян Карине Арменовна <sup>3</sup> , Исаханова Екатерина Романовна <sup>4</sup> .....	558
<b>АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ, КАК ОСНОВА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПОРТАТИВНОГО СИМУЛЯТОРА ВЫСОТЫ</b> Скорук Никита Витальевич <sup>1</sup> , Родионов Евгений Олегович <sup>2</sup> , Исаев Константин Петрович <sup>3</sup> .....	564
<b>ЭФФЕКТЫ БАЛАНС-ТРЕНИРОВКИ НА РЕГУЛЯЦИЮ МОНООПОРНОЙ ПОЗОЙ У ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДЕВУШЕК</b> Смирнова Полина Александровна <sup>1</sup> , Мельникова Людмила Ивановна <sup>2</sup> , Мельников Андрей Александрович <sup>3</sup> .....	572
<b>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ТИПА ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ</b> Смоленская Алина Евгеньевна <sup>1</sup> , Соколовская Светлана Владимировна <sup>2</sup> .....	579
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДОРОДА В СПОРТЕ</b> Степанов Михаил Юрьевич <sup>1</sup> , Мустаева Виктория Владимировна <sup>2</sup> , Мустаев Руслан Владимирович <sup>3</sup> , Шарипов Адик Накеевич <sup>4</sup> .....	587

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ**

Передернина Мария Олеговна

*Поволжский государственный университет физической культуры спорта и  
туризма, Казань, Россия*

*Студент института физической культуры, e-mail: m.peredernina@gmail.com*

**Аннотация.** Данная статья посвящена изучению факторов, влияющих на воспитание волевой сферы младших школьников, занимающихся плаванием. Установлено, что развитие волевых качеств обусловлено генетической детерминированностью, а также регулярными занятиями в спортивных секциях. В данной работе представлена методика воспитания следующих компонентов воли: самостоятельность, решительность, инициативность, выдержка.

**Ключевые слова:** младшие школьники, волевые качества, методика, развитие

**Введение.** Современное общество определяет высокие требования к развитию волевой сферы школьников. Развитие волевой сферы детей необходимо на протяжении всего школьного курса обучения, так как учебная деятельность связана с волевыми усилиями и эмоциями [2].

Плавание – является видом спорта школьной программы, а в процессе занятий происходит комплексное воздействие воды на организм. В нашей стране ведется активная работа по всеобщему обучению плаванию.

Исследования ученых из гг. Санкт – Петербурга и Москвы показали, что возраст 7-8 лет является сенситивным для развития волевых качеств [3]. В данном возрасте возрастает роль агентов социализации детей, среди которых, по мнению А.В. Усачева, на первое место выходят друзья, учителя и специалисты – организаторы дополнительного образования [5].

На следующем этапе мы определили уровень силы воли родителей и детей по методикам Р.С. Немова и Н.Н. Обозова [4].

Для выявления и оценки тесноты связи между уровнем развития силы воли родителей и детей нами был выбран критерий корреляции Спирмена.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования по методике Н.Б. Стамбуловой выявили у детей средний уровень волевых качеств: самостоятельность, решительность, инициативность, выдержка (18,43 бал. и 17,76 бал., макс. – 40 бал.). При этом показатель «выдержка», имеет наилучший результат. Данный факт свидетельствует о том, что младшие школьники не в полной мере способны проявлять волевые усилия в других областях жизнедеятельности (рисунок 1).

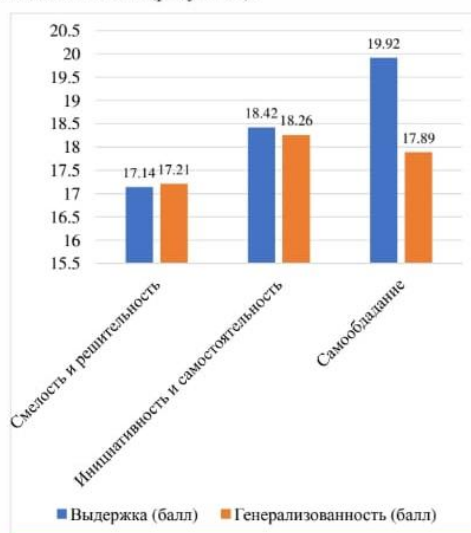


Рис. 1. Средние значения показателей волевых качеств младших школьников, занимающихся плаванием, выраженные в баллах.

Далее мы сопоставили полученные результаты, с эталонными результатами согласно данным Н.Б. Стамбуловой (Таблица 1).

Таблица 1. Сопоставление теоретических данных о компонентах воли по Н.Б.Стамбуловой с результатами нашего исследования

Компонент воли	Занимаемое место, согласно данным Н.Б. Стамбуловой	Занимаемое место, согласно данным нашего исследования
Смелость и решительность	4	5
Инициативность и самостоятельность	3	4
Выдержка и самообладание	2	3

Примечание. Фактическое занятое место определялось методом расчета среднего арифметического суммирования баллов выдержки и генерализованности.

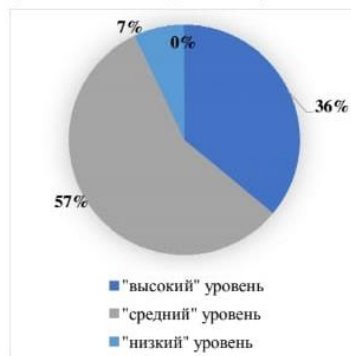


Рис. 2. Показатель уровня развития волевых качеств родителей

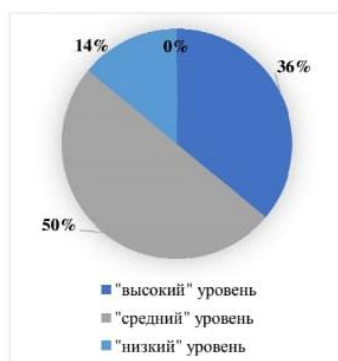


Рис. 3. Показатель уровня развития волевых качеств детей

Исходя из полученных данных исследования волевых качеств родителей и детей (см. рисунок 2-3) мы видим, что у родителей и детей преобладает «средний» уровень развития волевых качеств. У детей, наблюдается больший процент низкого уровня силы воли, чем у родителей, что обусловлено недостаточным опытом выполнять продолжительную работу.

В таблице 3 представлена матрица связей, которая показывает взаимосвязь силы воли родителей (балл) и детей (балл)

Таблица 3. Матрица связей волевых качеств детей и родителей (балл)

Параметры	Родители	Дети
Среднее значение развития волевых качеств (балл)	22,5	19,07
Отклонение от среднего значения	4,67	4,71
Расчетный коэффициент корреляции Спирмена	Положительная корреляционная связь, $r=0,52$	

Корреляционный анализ волевых качеств детей и родителей установил, что между уровнем развития силы воли и детей установлена значимая связь ( $r=0,52$ ).

Таким образом, мы выявили особенности в развитии показателей волевых качеств детей: выдержка преобладает над генерализованностью, а также то, что между силой воли родителей и детей установлена положительная связь. Полученные научные данные мы планируем применить в нашей методике воспитания волевых качеств детей.

**Методика воспитания волевых качеств младших школьников, занимающихся плаванием.** На рисунке 4 представлены компоненты нашей методики воспитания волевых качеств детей 7-8 лет, занимающихся плаванием. На основании ранее проведенных исследований, в нашей методике учитывается роль родителей. На родителях будет лежать ответственность контролировать выполнение заданий, которые будут выполняться дома. Воспитание волевых качеств сопряжено с рядом принципов: систематичности, последовательности, наглядности и цикличности. Наше педагогическое воздействие происходит в два этапа. Такие рекомендации мы нашли в работе А.Р. Батыршиной [1].



Рис. 4. Методика воспитания волевых качеств младших школьников, занимающихся плаванием

**Заключение.** Таким образом, в процессе констатирующего этапа педагогического эксперимента, в котором приняли участие младшие



школьники, занимающихся плаванием, и их родители, нам удалось выяснить влияние семьи на формирование волевых качеств и силы воли младших школьников. В методике воспитания волевых качеств следует использовать роль родителей, весь процесс воспитания проводить в два этапа.

В данный момент наша методика проходит апробацию в полилингвальной школе «Адымнар» г.Казани.

#### **Литература**

1. Батыршина, А.Р. Подходы к формированию и воспитанию волевых качеств в отечественной педагогике и психологии / А.Р. Батыршина - Текст: электронный // ОНВ. - 2015. - №1. С. 100-103. // cyberleninka.ru: Электронно-библиотечная система: сайт – URL: - <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-formirovaniyu-i-vozpitaniiyu-volevykh-kachestv-v-otechestvennoy-pedagogike-i-psihologii> (дата обращения: 20.11.2022).

2. Быкова, Е.А. К вопросу о формировании волевых качеств / Е.А. Быкова – Текст: электронный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. - 2021. - №2. – С. 50-57. – ISSN 2542-0291. // cyberleninka.ru: Электронно-библиотечная система: сайт – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-volevykh-kachestv-v-podrostkovom-vozzraste> (дата обращения: 20.10.2022).

3. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2009. — 358 с. - ISBN 978-5-388-00269-3. – Текст: непосредственный.

4. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский, В.М. Минияров, Г.Н. Носачев. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с. – ISBN 5-89570-005-5. – Текст: непосредственный.

5. Усачева, А.В. Влияние межличностных отношений в семье на социализацию и развитие индивидуальных у детей младшего школьного возраста //А. В. Усачева – Москва: Вестник евразийской науки. - 2014. – №. 5 (24). – С. 97. ISSN – 2223-5167. - // cyberleninka.ru: Электронно-библиотечная