

**«Развитие современных методик  
и инноваций в физической культуре  
и спорте»**

*Материалы международной научно-практической конференции  
(20 апреля 2018 года) г. Астрахань*



Астрахань – 2018

УДК 37.037  
ББК 75.0  
Р 17

**Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте:** материалы международной научно-практической конференции (20 апреля 2018 г.). – Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2018, 106 с.

ISBN 978-5-91910-694-4

Содержатся основные положения докладов по актуальным проблемам различных направлений модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях, различные аспекты адаптивной физической культуры, а также состояние и пути развития современного спорта.

Ответственные за выпуск:  
канд. пед. наук, доцент Н.А. Зинчук;  
канд. пед. наук, доцент О.В. Морозова

© Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2018  
© Коллектив авторов ,2018

# ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГРЕБЦОВ 19 ЛЕТ ОБОЕГО ПОЛА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБЛЕЙ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Владимир Давыдов<sup>1</sup>, Владимир Шантарович<sup>2</sup>, Дмитрий Пригодич<sup>1</sup>

Полесский государственный университет (Пинск, Республика Беларусь)<sup>1</sup>  
Национальная команда Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ,  
Министерство спорта и туризма (Республика Беларусь)<sup>2</sup>

**Введение.** На разных этапах спортивного совершенствования изменяется значимость различных свойств и особенностей морфологического и функционального состояния спортсмена, которые и определяют его одаренность. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к различным условиям деятельности, с другой стороны, целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [4]. Как показывают исследования, особенности телосложения оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли, на совершенствование техники гребковых движений, физическую работоспособность атлетов и их спортивные достижения [3].

Несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам вынуждает спортсменов это недостаток компенсировать форсированием работы других систем организма [1]. В условиях соревновательной деятельности, когда организм спортсмена находится в состоянии предельного напряжения всех функциональных систем, такая компенсация вызывает дополнительную трату энергии, что, в свою очередь, приводит к снижению его резервных возможностей [6].

Поэтому информативность отдельных критериев спортивного отбора и методы его проведения на разных этапах варьирует. Рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными морфофункциональными показателями [5].

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие гребцы на байдарках и каноэ 19-летнего возраста обоего пола. Всего было обследовано 80 спортсменов, 23 гребцов-байдарочников, из которых 2 кандидаты в мастера спорта, 13 – мастера спорта, 8 – мастера спорта международного класса; 20 гребцов-каноистов, из которых 3 кандидаты в мастера спорта, 8 – мастера спорта, 9 – мастера спорта международного класса; 23 девушек-байдарочниц, из которых 3 кандидаты в мастера спорта, 11 – мастера спорта, 9 – мастера спорта международного класса; 14 девушек-каноисток, из которых 1 кандидаты в мастера спорта, 3 – мастера спорта, 10 – мастера спорта международного класса.

**Материалы и методы.** Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, поперечных размеров тела, диаметров, обхватов, специальные измерения (тесты О. Попеску) и анализ компонентов массы тела.

Измерение продольных размеров тела проводилось антропометром Мартина по общепринятой методике [2]. Измерение диаметров производилось большим толстотным циркулем. Измерение обхватов проводилось сантиметровой лентой с точностью измерения до 1 см. Масса тела определялась с помощью медицинских весов с ценой деления 50 гр. Тесты О. Попеску включают в себя измерение размаха рук (см), длину тела сидя с вытянутыми вверх руками (см) и длину тела сидя до 7-шейного позвонка (см). Анализ компонентов массы тела определялся по методике Я. Матейки [7]. Также измерялась кистевая динамометрия обеих рук при помощи кистевого динамометра (кг) и жизненная емкость легких при помощи спирометра (мл).

По результатам измерений были определены средние величины морфофункциональных показателей. Достоверность различий антропометрических признаков гребцов определялось по  $t$ -критерию Стьюдента. Математическая обработка результатов данных проводилась с помощью программы «MS Excel».

**Результаты и их обсуждение.** В таблице 1 представлены основные показатели морфофункционального развития 19-летних гребцов на байдарках и каноэ.

Анализ полученных данных показал, что наибольшие значения длины и массы тела отмечены у гребцов на каноэ ( $187,1 \pm 7,3$  см и  $86,3 \pm 6,0$  кг), наименьшие – у гребцов на байдарках ( $186,3 \pm 3,0$  см и  $84,9 \pm 6,9$  кг), у них же наибольшая длина руки, размах рук, длина тела до 7–го шейного позвонка, сидя, относительная жировая и мышечная масса (%), Ж.Е.Л., кистевая динамометрия. Однако различия между показателями не достоверны ( $p > 0,05$ ).

**Таблица 1. Основные морфофункциональные показатели мужчин 19–летнего возраста**

Морфофункциональные показатели	Мужчины, байдарка (n = 23)			Мужчины, каноэ (n = 20)		
	$\bar{X}$	$\sigma$	Sx	$\bar{X}$	$\sigma$	Sx
Длина тела, см	186,4	3,08	0,72	187,2	7,36	1,38
Масса тела, кг	84,9	6,94	0,46	86,4	6,07	0,59
Длина руки, см	87,4	2,17	1,84	88,6	3,05	1,68
Размах рук, см	193,2	4,91	0,83	194,3	5,77	0,79
Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя, см	167,4	4,83	0,67	-	-	-
Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	-	187,9	5,19	1,64
Длина тела до 7–го шейного позвонка, сидя, см	72,6	2,19	1,54	73,5	2,46	0,68
Жировая масса, %	8,42	1,85	1,36	8,63	1,64	0,63
Мышечная масса, %	55,07	2,84	1,72	55,17	2,38	0,57
Ж.Е.Л., мл	5379,4	0,37	0,84	5464,3	0,32	1,42
Кистевая динамометрия, кг	51,2	5,25	0,62	53,7	6,26	0,83

В таблице 2 представлены морфофункциональные показатели девушек 19–летнего возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ.

По показателям длины и массы тела, а также длины рук, размаха рук, длины тела до 7–го шейного позвонка, сидя, относительной мышечной массы (%), Ж.Е.Л., кистевой динамометрии девушки–байдарочницы превосходят своих сверстниц, специализирующихся на каноэ. Различия достоверны по массе тела, размаха рук и кистевой динамометрии ( $p < 0,05$ ).

**Таблица 2. Основные морфофункциональные показатели девушек 19–летнего возраста**

Морфофункциональные показатели	Девушки, байдарка (n = 23)			Девушки, каноэ (n = 14)		
	$\bar{X}$	$\sigma$	Sx	$\bar{X}$	$\sigma$	Sx
Длина тела, см	176,9	6,73	1,82	175,4	5,07	0,79
Масса тела, кг	74,7*	3,64	0,39	71,0*	2,46	0,84
Длина руки, см	80,1	1,84	0,84	78,7	2,62	0,85
Размах рук, см	182,4*	2,48	1,65	178,7*	3,81	0,49
Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя на полу, см	141,3	3,49	0,78	-	-	-

Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	-	170,5	3,09	0,82
Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя, см	66,4	2,43	1,23	65,2	2,74	0,74
Жировая масса, %	10,5	3,38	0,86	11,1	3,92	1,43
Мышечная масса, %	53,94	3,57	0,95	53,59	5,08	1,46
Ж.Е.Л., мл	4535,4	0,73	0,86	4348,5	0,39	0,84
Кистевая динамометрия, кг	36,5*	5,18	1,13	32,8*	5,48	1,21

Примечания: *t* – критерий Стьюдента, \**p*<0,05

Проведенное морфофункциональное обследование 19-летних гребцов обоего пола и различной специализации выявило, что во всех обследуемых группах присутствует положительная динамика роста результатов морфофункциональных показателей. К 19-летнему возрасту по основным морфофункциональным показателям у мужчин статистически значимые различия отсутствуют. У девушек к 19-летнему возрасту статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) выявлены в показателях массы тела, размаха рук и кистевой динамометрии.

### Выводы

1. Для гребли в байдарке мужчинам 19-летнего возраста важно иметь длину тела 186–190 см, массу тела – 85–90 кг, размах рук – 190–196 см, длину туловища – 75–78 см. Для гребли в каноэ мужчинам 19-летнего возраста важно иметь длину тела 188–191 см, массу тела – 86–91 кг, размах рук – 190–195 см, длину туловища – 76–79 см.

2. Для гребли в байдарках девушкам 19-летнего возраста важно иметь длину тела 180–184 см, массу тела – 76–80 кг, размах рук – 180–185 см, длину туловища – 73–75 см. Для гребли в каноэ девушкам 19-летнего возраста важно иметь длину тела – 180–183 см, массу тела – 77–80 кг, размах рук – 180–184 см, длину туловища – 73–76 см.

### Список литературы:

1. Антонов, А.А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов / А. А. Антонов. – ГОУ ДПО «Российская медицинская академия последиplomного образования». – 2010. – 13 с.
2. Бунак, В.В. Антропометрия / В. В. Бунак. – М.: Учпедгиз, 1941. – 368 с.
3. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. – М.: МГУ, 2002. – 40 с.
4. Давыдов, В.Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ / В. Ю. Давыдов [и др.] : методические рекомендации. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 88 с.
5. Жмарев, Н.В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле. Тренировка гребца / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 6–11.
6. Мартиросов, Э.Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности / Э. Г. Мартиросов // Итоги науки и техники: Антропология, Т.1, – М., 1985. – С. 100–153.
7. Matiegka, J. The testing of physical efficiency. – Amer., Journal of Physiol. Antropol. – 1921, v.4. – P.133–230.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Агамбетова М.И.</b> Эффективность применения средств физической культуры для закаливания детей в условиях дошкольного учреждения	5
<b>Анисимова А.Ю.</b> Особенности организации занятий фитнес-йогой для женщин среднего возраста	8
<b>Герасимова Ю.Ю.</b> Применения фитнес технологий в физическом воспитании девушек старшего школьного возраста с целью коррекции фигуры	10
<b>Глазунова А.А.</b> История возникновения черлидинга	13
<b>Гусейнова Р.Р.</b> Роль плавания в реабилитации детей с ОВЗ	15
<b>Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н.</b> Морфофункциональные показатели, как составляющая модельных характеристик спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине	17
<b>Деникаева Д.Р.</b> Формирование чувства ритма у слабослышащих на занятиях адаптивной физической культуры	22
<b>Денисова Е.М.</b> Комплексная реабилитация детей ДЦП средствами адаптивной физической культуры	25
<b>Давыдов В.Ю., Шандарович В., Пригодич Д.</b> Характеристика морфологических показателей гребцов 19 лет обоего пола, занимающихся греблей на байдарках и каноэ	27
<b>Ермолина Н.В.</b> Развитие физических качеств у младших школьников с использованием средств ритмической гимнастики	31
<b>Здановский И.Н.</b> Оздоровительная физическая культура в системе реабилитации инвалидов после ампутации нижней конечности	34
<b>Иванова М.А.</b> Реабилитационная методика занятий черлидингом для детей младшего школьного возраста с диагнозом неврозоподобное состояние	36
<b>Костючек И.Ю., Карюк А.С., Шарова Л.А.</b> Значение морфологических показателей в рамках отбора и ориентации пловцов	39
<b>Лелекова А.С., Тагирова Н.Д.</b> Физическая культура как средство развития осмысленного взаимодействия с окружающим миром у детей с синдромом расстройства аутичного спектра	44
<b>Леонтьева А.И.</b> Методика формирования двигательных умений и навыков у детей с ДЦП средствами физической культуры	48
<b>Матлашова Е.А., Ермолина Н.В.</b> Применение специальных упражнений для профилактики травматизма в тренировочном процессе высококвалифицированных ганболисток	51
<b>Мордвин И.А.</b> Методика кроссфит в тренировочном процессе единоборцев	54
<b>Мухамбетов А.Х.</b> Развитие скоростно-силовых способностей на начальном этапе обучения волейболу	57
<b>Мухтарова Г.Р.</b> Методика реабилитации спортсменов после травм плечевого сустава	60

<b>Панюшина Ю.В.</b> Исследование влияния физических упражнений высокой активности на физическую подготовленность гиперактивных детей	<b>62</b>
<b>Полина М.М.</b> Влияние занятий дзюдо на состояние сердца юношей 15-17 лет	<b>65</b>
<b>Поляничко О.С., Янкевич И.Е.</b> Особенности проведения занятий со спортсменами чир спорта группы А: слабослышащие, глухие	<b>66</b>
<b>Попов Н.И.</b> Развитие специальной выносливости борцов 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой	<b>70</b>
<b>Прокушева К.О.</b> Использование элементов подвижных игр в коррекции недостатков физического развития слепых и слабовидящих школьников	<b>72</b>
<b>Рязанцев А.А., Тагирова Н.Д.</b> Роль физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в ВУЗе	<b>76</b>
<b>Самарцева К.В.</b> Методика обучения ловли мяча в художественной гимнастике	<b>81</b>
<b>Степкин А.В.</b> Особенности развития скоростных способностей у учащихся 14-15 лет занимающихся волейболом	<b>84</b>
<b>Туркин А. Д.</b> Современное состояние проблемы судейства в спорте	<b>86</b>
<b>Ухваркин А.</b> Совершенствование командных тактических взаимодействий высококвалифицированных гандболистов (на примере команды "Заря Каспия")	<b>89</b>
<b>Федоров В.Н.</b> Использование фитнес-технологий в разных видах спорта	<b>92</b>
<b>Федоровский Д.С.</b> Развитие выносливости у футболистов 11-12 лет посредством упражнений на степ-платформе	<b>95</b>
<b>Фомин Б.А.</b> Эффективность плиометрической тренировки для развития силовых способностей в греко-римской борьбе	<b>97</b>
<b>Ходжамов З., Аннабаев Р.</b> Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр	<b>100</b>
<b>Чернов А.А.</b> Эффективность обучения техники выполнения бросков в баскетболе у школьников	<b>103</b>