

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Физическая культура, спорт и здоровье: актуальные проблемы и инновации

*Материалы научно-практической конференции
с международным участием
(15 апреля 2016 г.) г. Астрахань*



Астрахань

2016

УДК 37.037
ББК 75.0
Ф 50

Физическая культура, спорт и здоровье: актуальные проблемы и инновации: материалы научно-практической конференции с международным участием (15 апреля 2016 г.), Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич – 2016, 186 с.

ISBN 978-5-91910-463-6

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. Публикуется по материалам научно-практической конференции с международным участием (15 апреля 2016 г.)

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

© Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016
© Коллектив авторов, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Физическое воспитание в системе образования: инновационные подходы, проблемы и перспективы

Блохина Н.М. Значение занятий физической культурой в школьном возрасте	6
Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Влияние профессиональной деятельности педагога по физической культуре на его здоровье	9
Карташова И.В., Долгалева М.О. Влияние физических упражнений на формирование здорового организма школьника	12
Клочко Н.В., Давыдов В.Ю., Лейман Д.Ю. Морфофункциональные показатели младших школьников 7-10 лет	16
Колесникова Ю.А. Особенности физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях	20
Конякин Г.Н., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Спортивный клуб как фактор социализации студенческой молодежи	23
Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Воспитание силовых способностей у детей старшего школьного возраста	26
Мусралиев А.Ж., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в учебно-полевой практике студентов-геологов	29
Дубченкова Н.О., Лупанова Е.Е., Нугманова А.Е. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека	32
Нугаев М.Р. Динамика развития быстроты у учащихся 9 классов средствами игры баскетбол	35
Петченко М.О. Инновационные технологии на уроках физической культуры	38
Пилюгина Е.И., Столярова Н.С. Реализация требований ВФСК ГТО как основа физического воспитания школьников	40
Пискунова Т.В., Михайлова Н.А., Бочкарева М.Л. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс учителей физической культуры	43
Слободяник А.В. Влияние внеурочных занятий в спортивных секциях на физическое состояние курсантов морских специальностей	46
Чуцков С.К. Физическое воспитание в контексте профилактики нарушения зрения у детей младшего школьного возраста	50
Шакирова А.Р. Физическое воспитание в системе образования: проблемы и перспективы	55

Секция 2. Различные аспекты адаптивной физической культуры: проблемы и решения

Абакумова Е.Н., Морозова О.В. Применение комплекса силовых упражнений для повышения функционального состояния студентов специальной медицинской группы	58
--	----

Ажниязова Р.Р. Актуальные проблемы социальной адаптации и физической реабилитации детей с нарушениями слуха	61
Бондаренко Н.Г., Вишнякова И.Н. Применения метода силовой кинезитерапии в реабилитации лиц с заболеванием опорно-двигательного аппарата	64
Верейна В.Ю. Проблемы и актуальность адаптивной физической культуры учащихся с общим недоразвитии речи	67
Гиренко В.М. Основы оздоровительной физической культуры с женщинами 25–35 лет	70
Давыдов В.Ю., Лейман Д.Ю. Основополагающие аспекты комплексной реабилитации женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени	73
Звонов С.С. Профилактика травматизма занятий по кекусинкай-каратэ .	78
Клишин И.П., Зубов Д.А., Налбандян А.С. Проведение круговой тренировки на уроках физической культуры в учреждении для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью	81
Каньязова Р.Р., Утегенова Р.Р. Эрготерапия как современный метод реабилитации инвалидов	83
Колмыков П.Е. Кинезитерапия - основа физической реабилитации	86
Мироненко К.О., Ишмухамедов А.Р., Лимонов А.А. Различные аспекты адаптивной физической культуры: проблемы и решения	89
Никитина Т.С. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития	93
Пташкина В.Н. Развитие выносливости умственно отсталых подростков на занятиях в спортивных секциях	97
Путилова С.В. Аква-аэробика как средство повышения физической подготовленности женщин	100
Салех Зиндан Влияние экологических факторов на состояние здоровья	104
Свириденко Н.Ю. Физическая реабилитация детей с поражением верхних конечностей средствами тхеквондо	107
Трушкова Н.В. Задачи направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого возраста	110
Франтасова Н.В. Теоретические и методические основы применения дыхательной методики в практике физического воспитания студентов специальной медицинской группы	114

Секция 3. Современный спорт: состояние, проблемы и пути развития

Баев К.А., Логинов С.И. Оценка одаренности спортсмена на основе медико-биологического паспорта (на примере плавания)	117
Бралиева А.Р. Правовая регламентация труда спортсменов и тренеров.....	120
Герасимова Ю.Ю. Кроссфит: понятие, виды, система тренировок	123

Давыдов В.Ю., Костючек И.Ю., Пригодич Д.Н., Морозова О.В. Морфологические показатели квалифицированных гребцов-академистов обоего пола	126
Давыдов В.Ю., Шантарович В.В., Журавский А.Ю., Пригодич Д.Н., Лейман Д.Ю. Влияние физической нагрузки на морфофункциональные показатели гребцов на байдарках и каноэ	130
Дронов В. Значение учета и контроля в учебно-тренировочном процессе волейболистов	134
Исакаева А.П., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Возрождение и развитие русских народных игр и видов спорта	137
Карпова А. Влияние занятий академической гребли на физическое развитие школьников	140
Колдаева А.Ю., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. История участия спортсменов астраханской области на олимпийских играх современности...	143
Колесникова Е.Н. Основные принципы подготовки легкоатлетов	145
Краснова В.И., Басипов В.Д. Роль и значение спортивного отбора спортсменок в художественной гимнастике группы начальной подготовки ...	148
Левашова А. Использование игрового метода при обучении опорным прыжкам в спортивной гимнастике	151
Лелекова А.С. Развитие спорта высших достижений, его роль в формировании здорового образа жизни	154
Орлова Е.Ю. Эффективность и инновационность при подготовке игроков в современном настольном теннисе	157
Полина М.М. Основы воспитания общей выносливости у дзюдоистов 16-ти летнего возраста	160
Русскова Е.Е. Особенности отбора детей для занятий спортивной гимнастикой	163
Фатьянова Н.О. Подвижные игры как средство развития двигательных способностей волейболистов	166
Федорова Т.В., Жундрикова Н.Д. Особенности социально-психологической мотивации к занятиям массовым спортом	169
Хапугин П.П. Основные направления развития детско-юношеского спорта и физического воспитания в системе дополнительного образования ..	173
Чернова К.А. История развития художественной гимнастики в Астраханской области	176
Янкевич И.Е., Азадов Д. Перспективы развития спорта в Туркменистане.....	179
Яшников М. Воспитание силовых способностей у юношей 12-14 лет в силовом троеборье	182

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

**В.Ю. Давыдов¹, Шантарович В.В.², Журавский А.Ю.¹,
Пригодич Д.Н.¹, Лейман Д.Ю.¹,**

Полесский государственный университет, Республика Беларусь
Министерство спорта и туризма, Республика Беларусь

Введение. Целью спортивной деятельности является достижение максимально возможных для конкретного индивидуума результатов. Рост показателей в большинстве видов спорта, в том числе в гребле, требует дальнейшего поиска надежных путей и способов оценки индивидуальных возможностей занимающихся.

В настоящее время тренеры при отборе перспективных гребцов в основном опираются на педагогические критерии, ориентируясь на быстроту овладения техникой гребли, учитывают интенсивность прогрессирования спортивных результатов и уровни сформированности физических качеств и способностей [3].

Исследования В.Ю. Давыдова [2002] показали, что данные качества, характеристики и способности имеют временный характер и не могут существенно влиять на перспективность гребцов в их дальнейшей спортивной деятельности [8].

В современных условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, поразному адаптируются к условиям деятельности, с другой стороны, целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [6, 7].

По мнению В.Б. Иссурина [2010], влияние показателей телосложения на технику гребли у юных спортсменов значительно сильнее выражено, чем у взрослых. Это связано с менее совершенной техникой и большей зависимостью юных спортсменов от показателей телосложения и в большей степени зависят от биологического возраста.

Характерной чертой современного спорта высших достижений является большой объем тренировочных нагрузок с возрастающей интенсивностью. Так, байдарочники и каноисты в процессе тренировки за год проходят около 5000 км, из них 30% на скорости, а в соревновательный период этот показатель повышается до 50%. В этой связи важное значение приобретает изучение функциональных возможностей организма и определение перспективности спортсмена в избранном виде спорта, для чего необходимо знать

морфологические особенности спортсмена, соответствующие конкретному виду спорта, так как успех обеспечивается и определенным телосложением [2]. Морфологические признаки представляют материальную основу проявления функций организма, в том числе и двигательной деятельности [10].

Как показывают исследования, особенности телосложения оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли [5], на совершенствование техники гребковых движений [13], физическую работоспособность атлетов и их спортивные достижения [7].

Соматометрические признаки отражают специфику того или иного вида спорта и дают общее представление о физическом развитии занимающегося [12]. Самая современная подготовка не обеспечит завоевание призовых мест на мировых чемпионатах, если при отборе не учитываются антропометрические данные [9].

Показано, что морфологическая структура тела является одним из информативных признаков при спортивной ориентации в гребле на байдарке и каноэ [11]. Но эти сведения носят разрозненный и фрагментарный характер.

Для байдарочников и каноистов характер физической нагрузки на верхние и нижние конечности различен, что должно сказаться на функциональном состоянии органов и систем, на соматометрических показателях. Поэтому была поставлена задача: изучить морфологические особенности и состав тела каноистов и байдарочников и выявить влияние специфических нагрузок на их формирование.

Организация исследования. Исследования были проведены на квалифицированных гребцах (мастерах спорта, мастерах спорта международного класса, заслуженных мастерах спорта). Всего измерено 89 человек, из них 61 байдарочник и 28 каноистов. Комплексное обследование включало антропометрические измерения [В.В. Бунак, 1941]; анализ компонентов состава массы тела [J. Matieka, 1921].

По результатам измерений были определены средние величины морфофункциональных показателей, ошибка средней арифметической величины, коэффициент вариации. Методом Стьюдента определялось различие между средними арифметическими антропометрических признаков байдарочников и каноистов (табл. 1).

Анализ результатов исследований показал, что наиболее высокорослыми являются байдарочники, их длина тела составляет $182,8 \pm 0,54$ см, что достоверно ($t = 3,2$, $P < 0,01$) отличается от длины тела каноистов ($178,7 \pm 0,87$ см).

У байдарочников длина туловища и длина корпуса больше, чем у каноистов (различия достоверны). Существенных различий между длиной рук у каноистов и байдарочников не отмечено. Средняя арифметическая длины ног практически совпадает (табл. 1).

Для достижения высоких спортивных результатов гребцы на байдарке уделяют внимание в общефизической подготовке развитию мышечной массы верхних конечностей и туловища и уменьшению массы нижних конечностей.

Специфика работы каноистов требует развития мышечной массы и нижних конечностей. Действительно, при определении обхватных размеров плеча и бедра было установлено, что у байдарочников обхват плеча больше, чем у каноистов ($t = 6,7, P < 0,01$), а обхват бедра у байдарочников меньше ($t = 4,3, P < 0,01$).

Поперечные размеры (ширина плеч и ширина таза) байдарочников и каноистов существенно не отличаются (табл. 1).

Проведен анализ состава тела гребцов указанных специализаций. Выявлено существенное различие в массе костной ткани: у байдарочников она составляет $13,44 \pm 0,23$ кг, у каноистов этот показатель ниже и равен $12,37 \pm 0,21$ кг ($t = 3,44, P < 0,01$).

Масса мышечной и жировой ткани (абсолютные и относительные их величины) практически одинакова как у каноистов, так и у байдарочников. Следует отметить малую вариативность мышечной ткани и наибольшую — жировой (табл. 1).

Таблица 1. Морфофункциональные показатели гребцов на байдарках и каноэ

Антропометрические признаки	Статистические характеристики					
	байдарочники		каноисты		t	P
	X±Sx	V	X ± Sx	V		
Длина тела, см	182,8±0,54	2,3	178,7 ±0,87	3,4	3,	<0,01
Масса тела, кг	83,0 ±0,63	5,9	81,5 ±1,25	8,1	1,1	>0,05
Длина туловища, см	54,9 ±0,32	4,7	53,2±0,62	5,9	2,4	<0,05
Длина корпуса, см	83,2 ±0,32	3,1	80,9±0,74	4,7	2,9	<0,05
Длина руки, см	81,3 ± 0,31	3,1	80,7 ±0,68	4,3	0,8	>0,05
Длина ноги, см	97,8 ±0,44	3,7	97,9 ±0,85	4,5	0,1	>0,05
Поверхность тела, м ²	2,06 ±0,01	3,8	2,01 ±0,03	7,9	1,7	>0,05
ОГК, см	102,2 ±0,48	3,9	102,6 ± 0,71	3,8	0,5	>0,05
Обхват плеча, см	34,5±0,20	4,7	32,2±0,28	4,8	6,7	<0,01
Обхват бедра, см	55,7 ±0,24	3,6	57,7 ±0,40	3,8	4,3	<0,01
Ширина плеч, см	42,4 ±0,18	3,5	41,8 ±0,30	3,8	1,7	>0,05
Ширина таза, см	28,8± 0,19	8,4	28,5±0,38	6,0	0,4	>0,05
Абсолютная мышечная масса, кг	42,4±0,45	8,3	41,4±0,89	11,1	0,9	>0,05
Относительная мышечная масса, %	51,1 ±0,24	3,6	51,0 ± 0,40	4,1	0,2	>0,05
Абсолютная жировая масса, кг	8,00±0,25	24,1	7,8±0,25	16,5	0,7	>0,05
Относительная жировая масса, %	9,5 ±0,26	21,7	9,8±0,38	20,4	0,6	>0,05
Абсолютная костная масса, кг	13,4 ±0,23	13,5	12,4±0,21	8,7	3,4	<0,01
Относительная костная масса, %	16,3 ±0,26	12,2	15,2 ±0,16	5,4	3,5	<0,01

Были проведены исследования распределения кожно-жировой ткани в различных областях тела. У каноистов особенно выражены кожно-жировые складки в области живота и груди по сравнению с байдарочниками (табл. 2).

Таблица 2. Кожно-жировые складки байдарочников и каноистов

Кожно-жировые складки	Байдарочники	Каноисты
На спине, мм	7,45	8,03
На плече спереди, мм	3,41	3,39
На плече сзади, мм	7,32	7,18
На предплечье, мм	3,40	3,45
На груди, мм	4,96	5,18
На животе, мм	6,11	7,44
На бедре, мм	6,82	6,97
На голени, мм	6,88	6,77

В процессе исследования определялись относительные показатели физического развития (табл. 3). Наибольшее различие наблюдается между величинами отношений длины ноги к длине туловища в %, у каноистов это отношение на 5,7% больше, чем у байдарочников, несколько меньше различие отношений длины руки к длине туловища (3,6%). У байдарочников отношение длины корпуса к длине ноги на 2,4%, а длина корпуса к длине руки на 2,1% больше, чем у каноистов. Разница между величинами других отношений не превышает 2%.

Таблица 3. Индексы морфологических показателей байдарочников и каноистов

Отношение	Байдарочники	Каноисты
длины туловища к длине тела в %	30,0	29,8
веса тела к длине тела в г/см	453,0	458,0
длины корпуса к длине тела в %	45,5	45,3
длины руки к длине тела в %	44,5	45,2
длины ноги к длине тела в %	53,6	54,8
длины руки к длине туловища в %	148,1	151,7
длины ноги к длине туловища в %	178,3	184,0
длины корпуса к длине руки в %	102,3	100,2
длины корпуса к длине ноги в %	85,0	82,6
обхвата плеча к длине тела в %	18,9	18,0
обхвата бедер к длине тела в %	30,5	32,1

Выводы

1. Имеются различия между некоторыми абсолютными и относительными показателями морфофункционального развития байдарочников и каноистов, которые можно использовать при проведении спортивного отбора.

2. Для гребли на байдарке следует отбирать спортсменов более высокого роста и с более длинным туловищем (превышение роста обеспечивается за счет длины туловища).

3. Обхват бедра у гребцов на байдарке должен быть меньше, а обхват плеча больше, чем у каноистов.

4. При отборе можно использовать и относительные показатели морфологического развития: у байдарочников должно быть больше отношение

длины корпуса к длине верхней и нижней конечностей, у каноистов должно быть больше отношение длины руки к длине туловища и длины ноги к длине туловища.

Список литературы

1. 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.
2. Давыдов В.Ю., В. В. Шантаров В.В., Каллаур Е.Г., Шантарович А.В. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие : в 2 ч. / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь : МГПУ имени И.П. Шамякина, 2015. – Часть 1. – 320 с.
3. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 77–80.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288
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. – М., 1985. – Т. 1. – С. 100–153.
7. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде научного доклада / Э.Г. Мартиросов. – М., 1998. – 87 с.
8. Опалев, М.А. Критерии отбора и спортивной ориентации юных гребцов-каноистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Опалев. – Волгоград, 2004. – 24 с.
9. Силаев, А.П. Спортивный результат и показатели физического развития спортсменов в гребле на байдарках и каноэ / А.П. Силаев // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 4. – С. 9–11.
10. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 237 с.
11. Хромий, Н.А. Исследования взаимосвязей биодинамических параметров и морфологических признаков для спортивной ориентации в гребле на байдарках / Н.А. Хромий, С.Г. Клевак // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 6. – С. 28–35
12. Шварц В.Б. Врачебно-спортивная консультация при спортивном отборе и определении спортивной специализации юных спортсменов // Детская спортивная медицина.- М.: Медицина, 1980.- 120с
13. Шведов А.М. Кратко о современных основах техники академической гребли // Гребной спорт: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- С.55-65.