

## **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
--	----

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

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

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

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

# МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ ОБОЕГО ПОЛА

**В.Ю.Давыдов<sup>1</sup>, И.Ю.Костючек<sup>1</sup>, Д.Н.Пригодич<sup>1</sup>, О.В.Морозова<sup>2</sup>**

Полесский государственный университет, Республика Беларусь  
Астраханский государственный университет, Россия

**Введение.** 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, по-разному адаптируются к условиям деятельности, с другой стороны, – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [Мартиросов, 1985].

Среди показателей, определяющих успешность выступления в академической гребле, одно из основных мест занимают показатели телосложения, которые учитываются при спортивном отборе на различных этапах многолетней подготовки, выборе специализации, комплектовании экипажей, наладке посадочного места и т.д.

Такие показатели, как тотальные размеры тела, его пропорции, особенности телосложения, существенно влияют на физическую работоспособность, соревновательную деятельность, выбор спортивной специализации. Они имеют высокую наследственную обусловленность, что наряду с учетом психологических, физиологических, биохимических факторов дает возможность определить перспективность спортсменов.

Как показывают исследования, показатели телосложения оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли [Жмарев, 1981], на совершенствование техники гребковых движений [Шведов, 1980], физическую работоспособность атлетов и их спортивные достижения [Мартиросов, 1985].

Вместе с тем, несмотря на общие признаки значимости показателей телосложения для отбора и управления подготовкой спортсменов, интерес исследователей ограничивался, в основном, изучением тотальных размеров тела (длина и масса тела, обхват грудной клетки, абсолютная поверхность тела). Позже программа изучения особенностей телосложения гребцов была расширена за счет включения в нее показателей, характеризующих пропорции тела. Значительный прогресс антропометрических исследований гребцов академических судов связан с разработкой и распространением специальной методики измерений гребцов. Эта методика основана на наиболее значимых характеристиках телосложения с точки зрения биомеханической эффективности движений, с этих позиций обычных антропометрических измерений недостаточно.

Наиболее интенсивно над разработкой специальных морфологических тестов для оценки строения тела гребцов разных специализаций занимался румынский врач О. Попеску [1963]. В 1965 году на международной конференции тренеров в Дуйсбурге (ФРГ) он сделал доклад о применяемой им методике антропометрических тестов. Интересным было то, что он использовал не классические антропометрические измерения, а специальные, имеющие сходство с рабочей деятельностью гребцов.

В этой связи задачи настоящего исследования являлось сравнительный анализ показателей телосложения высококвалифицированных гребцов-академистов обоего пола.

Организация и методы исследования. Всего было обследовано 372 гребца-академиста обоего пола, по квалификации от 1-го разряда до ЗМС. Программа антропологического исследования включала изучение тотальных размеров тела [В.В.Бунак, 1941] и частичных размеров тела [тесты О. Попеску, 1963].

Как считает О. Попеску [1963], определяющее значение для гребца имеет не столько длина тела, сколько следующие тесты:

1. Размах рук - исходное положение: стоя спиной к стене, руки в стороны. Измеряется расстояние между кончиками средних пальцев рук.

2. Длина тела, стоя с вытянутыми вверх руками - исходное положение стоя спиной к стене, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние от опорной плоскости до кончиков пальцев, вытянутых вверх (подолы ног не отрывать).

3. Длина тела, сидя с вытянутыми вверх руками - исходное положение сидя спиной к стене, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние от опорной плоскости до кончиков пальцев вытянутых рук.

4. Длина туловища до 7-го шейного позвонка - исходное положение, сидя спиной к стене, руки опущены вниз. Измеряется расстояние от опорной плоскости до 7-го шейного позвонка.

5. Длина ноги от вертела, в положении сидя - исходное положение, сидя спиной к стене. Измеряется расстояние от большого вертела бедренной кости до вытянутых пальцев ноги.

Для всех признаков рассчитаны основные статистические параметры. **Результаты исследования.** Характеристика обследуемого контингента представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Характеристика обследуемых спортсменов в академической гребле**

Группы	Кол-во обследованных	Квалификация				Возраст, лет	
		1 раз.	кмс	мс	мсмк, змс	М	min-max
Мужчины	182	15	33	105	29	22,3	17,0-32,0
Женщины	190	12	49	102	27	21,1	16,0-29,0

Анализ особенностей телосложения гребцов академических судов (мужчин и женщин) выявил преобладание значений тотальных размеров тела мужчин над женщинами (табл. 2) Длина тела мужчин гребцов-академистов, превышает длину тела женщин на 11,3 см, обхват грудной клетки на 8,9 см, массу тела на 8,7 кг, абсолютную поверхность тела на 0,20 м<sup>2</sup>(P<0,05).

Таблица 2

**Тотальные размеры тела гребцов-академистов обоего пола**

Признаки	Группы	M±m (M)	σ± m(σ)	V± m(V)
1.Длина тела, см	мужчины	186,9±0,36	4,30±0,26	2,62±0,14
	женщины	175,6±0,64	4,53±0,45	2,58±0,26
2.Обхват груд.клетки, см	мужчины	101,5±0,32	3,37±0,23	4,30±0,23
	женщины	92,6±0,66	4,67±0,47	5,04±0,50
3.Масса тела, кг	мужчины	87,5±0,50	6,75±0,36	7,71±0,40
	женщины	78,8±0,83	6,22±0,62	7,89±0,78
4. Абсолютная поверхность тела м <sup>2</sup>	мужчины	2,15±0,008	0,10±0,008	4,84±0,25
	женщины	1,95±0,01	0,09±0,01	4,61±0,46



Вариабельность значений тотальных размеров тела в мужской и женской выборке достоверно не различается, что говорит в высокой однородности групп. Анализ характеристики частичных размеров тела (тестов О. Попеску) у гребцов-академистов мужчин и женщин по тестам О. Попеску выявил преобладание частичных размеров тела мужчин по сравнению с женщинами (табл.3).

Таблица 3

**Характеристика частичных размеров тела (тестов О.Попеску)**

Признаки	Группы	$M \pm m (M)$	$\bar{\sigma} \pm m(\bar{\sigma})$	$V \pm m(V)$
1.Длина тела, стоя с вытянутыми вверх руками, см	мужчины	244,6±0,91	6,44±0,64	2,62±0,26
	женщины	118,9±1,15	7,69±0,81	3,36±0,35
2. Размах рук, см	мужчины	195,8±0,72	5,11±0,51	2,61±0,26
	женщины	181,1±0,84	5,66±0,60	3,13±0,33
3.Длина тела, сидя с вытянутыми вверх руками, см	мужчины	150,0±0,60	4,22±0,42	2,80±0,28
	женщины	142,2±0,44	2,94±0,31	2,07±0,22
4.Длина туловища до 7-го шейного позвонка, см	мужчины	68,1±0,34	2,40±0,24	3,53±0,35
	женщины	64,9±0,34	2,29±0,24	3,53±0,37
5.Длина ноги от вертела, см	мужчины	116,4±0,66	4,65±0,47	4,00±0,40
	женщины	110,7±0,78	5,23±0,55	4,73±0,50

Длина тела с вытянутыми вверх руками у мужчин больше, чем у женщин на 15,7 см, размах рук на 14,7 см, длина тела сидя до 7-го шейного позвонка на 3,1 см, длина ноги от вертела на 5,7 см. Различия достоверно значимы ( $P < 0,05$ ).

Вариабельность в мужской и женской группах достоверно не различается ( $p > 0,05$ ). Что свидетельствует о жестком морфологическом отборе. Как в мужской, так и женской выборке гребцов специализирующихся в академической гребля.

**Выводы:**

1.Выявлено достоверное преобладание значений тотальных и частичных размеров тела гребцов-академистов мужчин по сравнению с женщинами.

2.Достоверно высокая однородность выборки гребцов-академистов как мужчин, так и женщин по тотальным и частичным размерам тела еще раз подтверждает значимость морфологических критериев отбора для достижения спортсменами высоких результатов международного уровня.

**Список литературы**

- 1.Бунак В.А. Антропометрия. - М.: Учпедгиз, 1941.- 250 с.
- 2.Жмарев Н.В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле // Тренировка гребца. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- С.6-11
- 3.Мартыросов Э.Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности // Итоги науки и техники: Антропология, Т.1,-М., 1985.- С. 100-153.
- 4.Шведов А.М. Кратко о современных основах техники академической гребли // Гребной спорт: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- С.55-65.