



**Материалы международной
научно-практической конференции
«СПОРТ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»,
посвященной 40-летию со дня основания
Чайковского государственного института
физической культуры**

«Спорт и спортивная медицина»

**09-11 апреля 2020 г.
г. Чайковский, Пермский край**

Министерство спорта Российской Федерации
Олимпийский комитет России
Министерство физической культуры и спорта Пермского края
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный
институт физической культуры»
ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский
университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России
Пермская краевая общественная организация
«Олимпийская академия Прикамья»

«СПОРТ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

**Материалы международной
научно-практической конференции
«СПОРТ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»,
посвященной 40-летию со дня основания
Чайковского государственного института физической культуры**

**09-11 апреля 2020 г.
г. Чайковский, Пермский край**

Чайковский, 2020 г.

УДК 796/799
ББК 75.0
С 73

С 73 Спорт и спортивная медицина: Материалы международной научно-практической конференции «Спорт и спортивная медицина», посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры 09-11 апреля 2020 г. (г. Чайковский) / под общ. ред. Фендель Т.В. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020 г. – 445 с.

Материалы международной научно-практической конференции «Спорт и спортивная медицина», посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, охватывают широкий круг вопросов: научно-методическое сопровождение процесса подготовки спортивного резерва; медицинское и медико-биологическое сопровождение процесса подготовки спортивного резерва; психолого-педагогическое сопровождение подготовки спортивного резерва; подготовка спортивного резерва в адаптивном спорте.

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава вузов и ссузов физической культуры России, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов образовательных учреждений.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующихся вопросами и проблемами научно-методического, медицинского, медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва.

УДК 796/799
ББК 75.0

Редакционная коллегия: к.п.н., профессор Зекрин Ф.Х.
к.п.н., доцент Зубков Д. А.
к.м.н., доцент Чайников П. Н.

ISBN 978-5-94720-061-4

© Коллектив авторов, 2020
© ФБОУ ВО «ЧГИФК», 2020

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

ЯКОВЛЕВ А.Н.

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

САСКЕВИЧ А. П.

Учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа Ивацевичского района», Брестская область, Беларусь

Аннотация. В статье отражены современные аспекты воспитания физических качеств средствами физкультурно-спортивной деятельности, которая в аспекте применения спортивных игр, как одного из базовых видов обеспечивает формирование двигательных умений с учетом особенностей игрового амплуа. Учет психолого-педагогических особенностей организма школьников и студентов в процессе занятий спортивными играми позволяет скорректировать не только педагогический процесс, но и создать тот психологический фон, который ведет к успешности в спорте и жизнедеятельности.

Ключевые слова: *физкультурно-спортивная деятельность, спортивные игры, «живые движения», игровое амплуа.*

PHYSICAL QUALITIES EDUCATION FEATURES BY SPORTS GAMES MEANS

YAKOVLEV A.N.

Polessky State University, Pinsk, Belarus

SASKEVICH A.P.

Educational-sports institution "Children and youth sports school of Ivatsevichi district", Brest region, Belarus

Abstract. The modern aspects of the physical qualities education by physical culture and sports activity means are reflected in the article. This activity in the aspect of the sports games use, as one of the basic types, provides the motor skills formation accounting the game role features. The psychological and pedagogical characteristics consideration of the schoolchildren and students 'organism in the playing sports games process allows the coaches to adjust not only the pedagogical process, but also create the psychological background that leads to success in sports and life.

Key words: *physical culture and sports activity, sports games, “live movements”, game role.*

В процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью в базовых видах спорта ключевую роль в достижении позитивных результатов играет уровень развития физических качеств, главным образом, скоростно-силовых, которые влияют не только на показатели физической подготовленности, но и на технические возможности школьников и студентов.

Нами выявлены особенности воспитания физических качеств у девушек средствами спортивных игр (на примере баскетбола и футбола), необходимых для конкретного игрового амплуа в ходе учебно-тренировочного процесса [1], в данном случае речь идет о телесной ловкости (маневренности в движении и безопорном положении) [3].

По нашему мнению, телесная ловкость – это способность к ориентированию в пространстве, реагированию и воспроизведению двигательных действий «по ходу» выполнения, что является результатом согласованных движений по структуре и технике, причем в безопорном положении, где необходимы равновесие и ритм, регулируемые вестибулярной (статокинетической) устойчивостью, во взаимодействии с произвольным расслаблением и напряжением мышц.

Информативным способом оценки баллистической координации двигательной деятельности является тест «Уровень баллистической координации» [2].

В ходе выполнения этого теста средний показатель составил 7,15 секунд. Показатели координированных баскетболистов отличались от менее маневренных игроков в 1,5 раза.

Исследования были проведены на базе Полесского государственного университета (ПолесГУ, Пинск) и спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 3 (СДЮШОР – 3, г. Пинск).

В ходе выполнения теста «Прыжок в длину с места» были получены следующие результаты (рисунок 1).

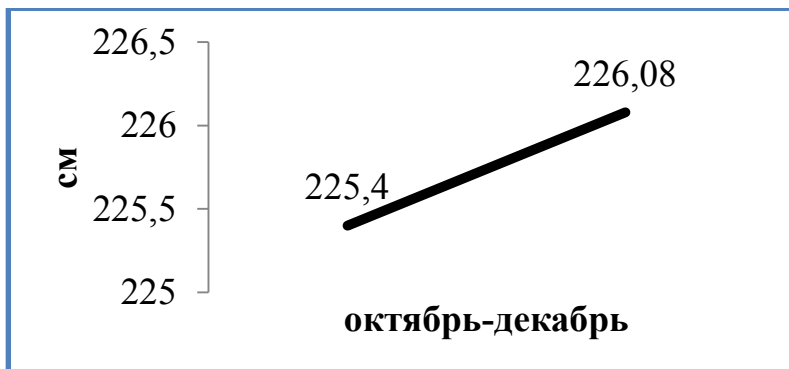


Рисунок 1 – Динамика результатов выполнения испытуемыми теста «Прыжок в длину с места»

При проведении теста по физической подготовленности занимающихся в прыжке в длину с места на первом этапе – октябре, средний показатель прыжка был равен 225,4 см. На втором этапе – в декабре, средний показатель в группе составил 226,08 см. Динамика изменений показателей за два месяца свидетельствует об увеличении на 0,68 м.

В ходе выполнения теста «Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа за 1 минуту» были получены следующие результаты (рисунок 2).

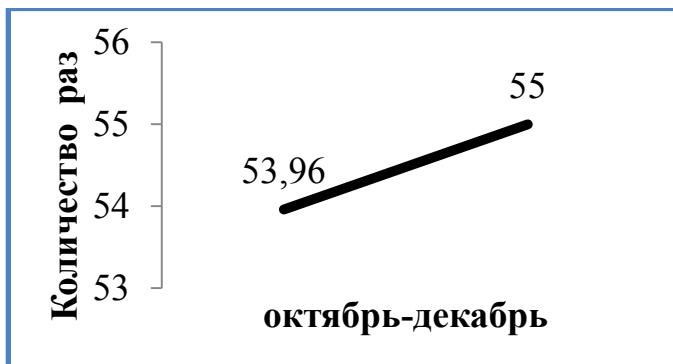


Рисунок 2 – Динамика результатов выполнения испытуемыми теста «Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа за 1 минуту»

За период тренировок в тесте «Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа за 1 минуту» у занимающихся так же была зафиксирована положительная и достоверная динамика повышения показателя.

телей. В октябре – = 53,97 раз в минуту, в декабре – 55. Средний показатель увеличился на 1,03 раза.

Что касается теста «Наклон вперёд из положения стоя», то динамика по его результатам представлена на рисунке 3.

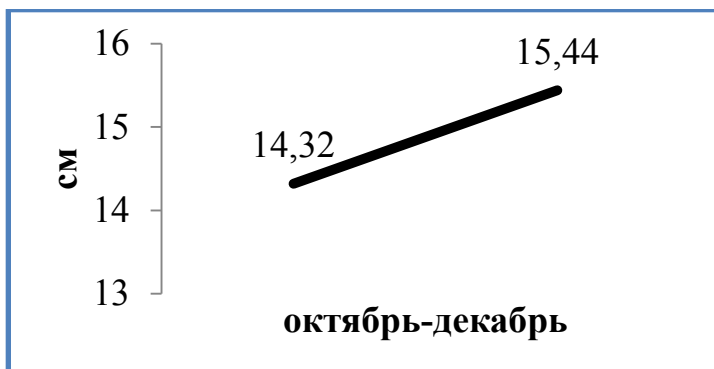


Рисунок 3 – Динамика результатов выполнения испытуемыми теста «Наклон вперёд из положения стоя»

При проведении теста на первом этапе – в октябре средний показатель был равен 14,32 см. На втором этапе – в декабре, средний показатель в группе составил 15,44 см. Изменение показателей за два месяца составило 1,12 см.

Результаты выполнения теста «Челночный бег» представлены на рисунке 4.

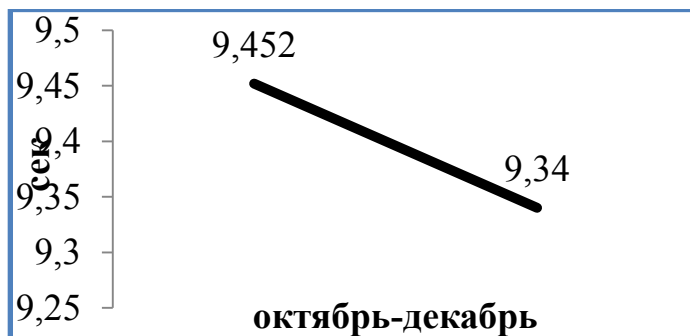


Рисунок 4 – Динамика результатов выполнения испытуемыми теста «Челночный бег»

За исследуемый период у занимающихся выявлена положительная и достоверная динамика результатов. В октябре занимающиеся выполняли этот тест в среднем за 9,45 секунд, в декабре – за 9,34 секунды. Средний показатель в группе увеличился на 0,11 секунд.

На рисунке 5 изображены изменения, зафиксированные в результатах выполнения испытуемыми теста «Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине»

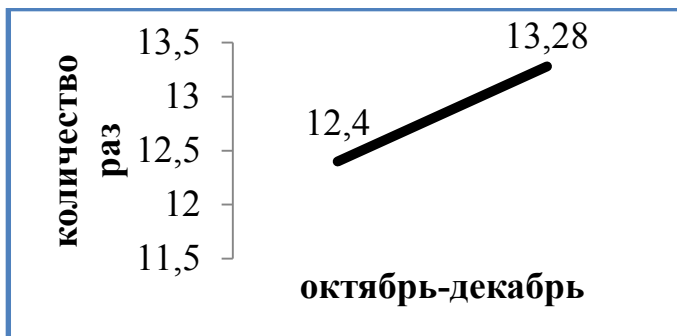


Рисунок 5 – Динамика результатов выполнения испытуемыми теста «Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине»

При проведении тестирования в октябре средний результат при выполнении этого теста составил 12,4 раза, в декабре – уже 13,28. Средний показатель в группе увеличился на 0,88 раза.

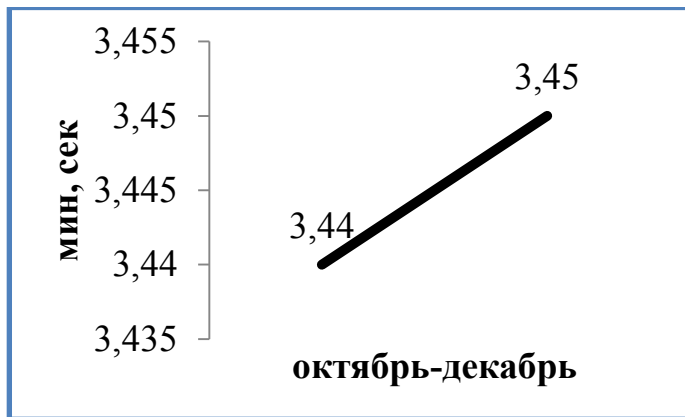


Рисунок 6 – Динамика результатов выполнения испытуемыми теста «Бег 1000 метров»

При проведении теста «Бег 1000 метров» (рисунок 6) было зафиксировано ухудшение результатов испытуемых.

В целом, приведенные материалы свидетельствуют о значимом ($p < 0,001$) преимуществе в плане физической подготовленности испытуемых по всем наблюдаемым признакам и характеризующих их параметрам.

Литература

1 Масловский, Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Известия Сочинского государственного университета : научный журнал. – 2013. – № 4-2 (28). – С. 155 – 159.

2 Староста, В. Новый способ измерения и оценки двигательной координат / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 8 – 12.

3 Яковлев, А.Н. «Живые движения» в системе биомеханических подходов в контексте использования здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности / А. Н. Яковлев // European Social Science Journal = Европейский журнал социальных наук : научный журнал. – 2015. – № 12. – С. 403 – 409.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Андреев В.В., Фоминых А.В. Базовые концепции преподавания дисциплины «Физическая культура» в условиях инклюзивного образования	11
Ахметзянов М.З., Турлаков С.В., Турлакова Т.Г. Проблемы выявления отклонений в работе сердечно-сосудистой системы у студентов первого курса	17
Багашвили Н.В., Вахрина А.А., Данилова А.В. Особенности девиации у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	21
Барабанова З.М., Алейник Е.А., Севдалев С.В. Организация специальной силовой подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на 400 метров в годичном цикле	26
Бацина О.Н., Мухамитянов Ф.Д. Особенности социализации в спортивной деятельности	31
Белёва А.Н., Попова А.И., Ардашев А.Е. Биомеханический анализ передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом российских и зарубежных лыжников-двоеборцев	37
Бондаренко А.Е. Биомеханические параметры стартового разбега юных бегунов в коротком спринте	44
Бондаренко К.К. Биомеханические параметры выполнения броска «о-сото-гари» в карате	49
Ванышев Н.В. Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов 5 – 6 лет	56
Ветров В.А. Корреляция между индексом асимметричности и ошибками симметричного положения прыгуна на лыжах с трамплина в стадии отталкивания	60
Владыкина В.В., Гилев Г.А., Миронова И.Г., Попков А.И. К вопросу о формировании мобилизационных способностей	65
Волков В.А. Миорелаксация как метод восстановления футболистов высокой квалификации	70
Вотякова Т.В., Бацина О.Н. Социально-гуманитарные аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры	75

Галанова С.С. Программа подготовки школьников к выполнению нормативных требований испытаний комплекса ГТО III ступени	80
Гизатуллин Р.З., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки борцов греко-римского стиля	85
Глазкова Е.И., Куцемако Д.С. Коррекция избыточной массы тела у женщин 40 – 45 лет в процессе адаптивного физического воспитания	91
Горбунов С.А., Горбунов С.С. Формирование параметров «зоны функционального комфорта» как условие достижения заданного результата в могуле	95
Демин И.В., Степанов М.Ю. Проблемы, состояние и перспективы оценки функционального состояния и функциональной подготовленности спортсменов в обеспечении управления тренировочным процессом	109
Дрейко Н.Ю., Кольца Л.Ю. Спортивное волонтерство как фактор развития профессионально важных качеств бакалавров по физической культуре	114
Дресвянникова С.В., Докучаева Е.Б., Зубарева Т.Р. Анализ физической подготовки студентов, занимающихся легкой атлетикой и бадминтоном, по нормативам ГТО	119
Ежов А.Н., Кондратович С.В., Соколова Л.И., Захарова А.В. Хоккейный кемп для детей: эффективен или вреден?	126
Епанов В.И., Епанова В.В. Система управления и организации массовых спортивных мероприятий (на примере беговых видов легкой атлетики) на территории Пермского края	133
Жаров А.Е. Склонность к риску и мотивация достижений как факторы успешности юного боксера в соревновательной деятельности	137
Жигайлова Л.В., Жигайлов П.Ю. Применение средств фитнеса – «Skip-jumping» в тренировочном процессе акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах	146
Жиличева К.А., Надырова В.В., Данилова А.В. Одаренность и аутизм: совместимо ли это?	149

Зданович О.С., ВострокнUTOва Е.М. Совершенствование точности бросков в движении у студентов на занятиях по баскетболу	154
Зебзеев В.В., Баринoв М.В. Принципы педагогического контроля в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье	157
Зинoвьева Т.А., Любимова А.С. Особенности научно-методического сопровождения процесса спортивной подготовки	162
Зинченко Н.А., Таргонский Н.Н. Влияние оздоровительного плавания на здоровье студентов с ослабленным здоровьем	166
Ибрагимов И.Н. Факторы, определяющие физическую работоспособность гиревиков	172
Иванов Д.И., Муралеева Е.В. Методика стрелковой подготовки юных биатлонистов с использованием технических средств	178
Иванова И.Г. Постановка целей в роли инструмента психологической подготовки спортсмена: по материалам отечественных и зарубежных публикаций	184
Изаак С.И. Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий в информационно-образовательном пространстве	191
Кашина А.В. Анализ содержания научно-исследовательских работ по нарушению интеллекта, проведенных на базе коррекционных образовательных учреждений	196
Кожевников В.А., Алексеева Е.М., Алимакеева Т.А., Баженова А.С., Дресвянникова С.В. Многогранность аэробики и её влияние на физическую подготовленность студентов	200
Кугушева Т.В., Радостев А.В. Социологические аспекты социализации детей с интеллектуальными нарушениями	206
Кугушева Т.В., Хорошева О.А. Исследование позиции тренеров в использовании методов предсоревновательной психологической подготовки легкоатлетов на тренировочном этапе	211
Лазаренко В.Г., Утробина О.В., Утробин Д.В. Сравнение психологических характеристик юношей, занимающихся боксом и карате	217
Лапицкая Л.А., Хурбатов С.С. Анализ результатов соревнований по многоборью «здоровья» ГГУ им. Ф.Скорины	222

Лашкевич С.В., Врублевский Е.П. Особенности стартовой реакции бегунов на различные дистанции	225
Литвинов В.А. Характеристика силовых способностей студентов специальной медицинской группы	230
Логинов А.А., Кузнецова З.М., Кузнецов А.С. Теоретические аспекты подготовки сборной команды кадетов по современному пятиборью	234
Лубышева Л.И. Борьба с допингом в олимпийском спорте в аспекте социологического анализа	240
Мазунина Ю.В., Наумова Е.В. Особенности подготовки студентов в волейболе сидя	245
Макарова Э.В., Дубатовкин В.И., Олейник Е.Н. Применение здоровьесберегающих технологий у студентов-заочников экономического профиля обучения	250
Макеева В.С. Волновая структура ритма сердца квалифицированных баскетболистов на подготовительном этапе годовичного цикла	255
Мальцев Г.С., Багашвили Н.В. Особенности мотивации студентов к занятиям смешанными единоборствами	262
Медведков В.Д. Антропомаксимологические и генеалогические аспекты спортивной подготовки	268
Мельникова Л.В., Захарова Е.А., Мельников Д.А. Влияние спортивного ориентирования на уровень психических качеств студентов	273
Менгалиева Д.А., Мельникова Л.В. Развитие координационных способностей юных горнолыжников	277
Мирошников А.Б., Форменов А.Д., Смоленский А.В. Неоднородная гипертрофия четырехглавой мышцы бедра при высокоинтенсивной интервальной работе на велоэргометре: поперечное исследование	282
Молоканова Е. К., Ардашев А.Е. Противоастматические препараты в лыжных гонках: допинг или преувеличение?	289

Муралеева Е.В., Чумаков В.Н., Иванов Д.И. Теоретическое обоснование необходимости применения комплексов совершенствования статического и динамического равновесия квалифицированных биатлонистов в условиях стрелкового тренажа	294
Мутаева И.Ш., Жесткова Ю.К., Петров Р.Е. Оценка функционального состояния деятельности сердца бегунов и бадминтонистов по показателям частоты сердечных сокращений	298
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Пилатес как средство профессионального совершенствования будущих специалистов физической культуры	303
Новикова Н.Б. Сравнительный анализ техники одновременно-двухшажного конькового хода сильнейших лыжников-двоеборцев России и мира	309
Павлов Д.О. Упражнения для развития координационных способностей юных теннисистов 8 – 10 лет	316
Павлов И.Д., Евдокимов И.М. Побудительные мотивы студентов для начального отбора в группы спортивного совершенствования	324
Паутов Э.С., Селякин С.П., Ардашев А.Е., Соловко П.В. Возможности применения экзоскелета у пациентов с травматической болезнью спинного мозга	327
Помосова М.С., Смолякова Л.Н., Дюкин В.Г. Методы развития выносливости лыжников-гонщиков для подготовки к марафонским дистанциям	334
Примаченко П.В. «Модель» современного метателя копья	339
Романов А.С., Мельникова Л.В., Горбунов С.С. Совершенствование техники одновременного бесшажного классического хода квалифицированных лыжников-гонщиков	343
Рыбакова Е.О., Созинов В.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции	347
Рябов А.А., Перевощикова К.В. Повышение эффективности проведения занятий с людьми, имеющими ограниченные возможности в состоянии здоровья	353

Севдалев С.В., Подсосонная М.А., Орел Е.В., Алейник Е.А. Соревновательная деятельность квалифицированных спортсме- нов, специализирующихся в современном пятиборье	356
Синяк Е.Д., Лаврова Н.Ю. Исследование скоростно-силовых способностей биатлонистов разного пола	360
Тарасова Г.А., Смолякова Л.Н. Сравнительный анализ техни- ки попеременного двухшажного классического хода лыжников- гонщиков различной квалификации	365
Тер-Маргарян Н.Г. Функциональное состояние позвоночника детей, проживающих в семье и в детских домах	369
Фендель Т.В., Зубков Д.А., Литовченко В.А. Оценка эффек- тивности функционирования спортивного кластера как научно- исследовательская проблема	378
Фероян Э.В. Адаптационные возможности временной акклима- тизации пловцов	383
Форменов А.Д. Влияние аэробных упражнений, выполненных разными мышечными группами, на артериальное давление: (ли- тературный обзор)	391
Херувимова Т.А., Херувимова С.А. Влияние средств хорео- графии на совершенствование координационных способностей гимнасток этапа спортивного совершенствования	399
Херувимова Т.А., Херувимова С.А., Воробьев Т.В., Воробье- ва Д.В. Особенности методики формирования здорового образа жизни у обучающихся высших образовательных учреждений физкультурной и спортивной направленности	406
Хоронжина М.О. Влияние функциональной асимметрии на ра- ботоспособность спортсменов-легкоатлетов: сравнительное пе- рекрестное исследование	411
Цекунов С.О., Юрченко М.Ю., Знаменский И.Ю. Оптима- лизация тренировочного процесса у спортсменов, занимающихся рукопашным боем	416
Чайников П.Н., Гуляева А.А., Черкасова В.Г., Муравьев С.В., Кулеш А.М. Адаптация морфо-функциональных парамет- ров и сердечно-сосудистой системы к регулярным занятиям бе- гом	420

Чайников П.Н., Муравьев С.В., Черкасова В.Г., Гуляева А.А., Pawan Kumar Sharma Динамика аэробных показателей и реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку в процессе тренировок оздоровительным бегом у ранее не занимавшихся женщин	423
Чайников П.Н., Муравьев С.В., Черкасова В.Г., Yi Xiang 项翼, Xinwu Shu 舒新武 Кинезиотейпинг в коррекции вегетативных дисфункций	427
Чатинян А.А., Акопян Е.С. Особенности влияния занятий оздоровительной физической культурой на точность движений у женщин	431
Яковлев А.Н., Саскевич А.П. Особенности воспитания физических качеств средствами спортивных игр	439