

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА

КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Материалы XVIII Всероссийской
научно-практической конференции**

г. Кемерово, 18 ноября 2020 г.

Об издании – [1](#), [2](#), [3](#)

КЕМЕРОВО 2020

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

УДК 796/799:379.85

П 278

**П
278** Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции, 18 ноября 2020 г., г. Кемерово. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2020 [Электронный ресурс] / науч. ред. Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Электрон.дан. (объем 2,46 Мб).– Кемерово: КемГУ, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.– Систем. требования: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); 10 Мб свободного дискового пространства; операц. система WindowsXP и вы-ше; AdobeReader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-8353-2622-8

В сборнике представлены материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. В статьях освещены тенденции развития и проблемы в области физической культуры и спорта, психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов – теория, методика и практика, медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта: проблемы и перспективы, вопросы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом, актуальные вопросы оздоровления средствами физической культуры различных категорий населения, студенческое спортивное движение: проблемы и перспективы. Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов, студентов вузов.

ISBN 978-5-8353-2622-8

УДК 796/799:379.85

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

© Авторы научных статей, 2020

© Кемеровский государственный университет», 2020

УДК: 796.894

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ АДЕКВАТНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 17-19 ЛЕТ

Яковлев А.Н.

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Yak-33-c1957@mail.ru

Введение. Особенность занятий в вузе с лицами женского пола заключается в том, что наряду с развитием физических качеств необходимо учитывать психологические особенности, так как в период 17-19 лет необходимо иметь четкие представления о своем теле не на бытовом уровне, а в научном плане владеть информацией в контексте понимания закономерностей формирования конституционного типа [1, 2, 3, 4].

Данные науки свидетельствуют, что под конституцией человека подразумевается комплекс особенностей, которые отражают научные факты из смежных областей знания, где ученые отмечают общие закономерности морфофункциональных показателей, особенностей центральной нервной системы, и биохимических процессов [5]. Такая систематизация данных дает ученым исключительную возможность влиять на педагогический процесс, что, в конечном счете, определяют особенности телосложения, так как опираются на такие показатели, как степень развития жировоголожения, мускулатуры и костной ткани.

По этим признакам схема В.Б. Штефко и А.Д. Островского (1929) наиболее доступна (четыре основных типа: астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный) [5]. В то же время многие признаки, характеризующие тот или иной тип телосложения, можно определить визуально, т.е. на глаз. Визуальная фиксированная схема визуального определения типа телосложения позволяет преподавателю и тренеру совсем просто определить типы телосложения, когда студентки или спортсменки на занятиях выполняют различные упражнения [6, 7, 8].

Целью педагогического эксперимента является обоснование методики дифференцированного подхода к развитию силовых способностей девушек 17-19 лет с учетом их типов телосложения.

Результаты исследования и их обсуждение. В спортивной форме (майка, трусы) эти особенности (форма ног, грудной клетки, живота и спины, а также степень развития мускулатуры и жира отложения) это еще проще. Следует также учитывать, что у девушек 17-19 лет астеноидного (АСТ) и торакальную (ТСТ) типов замедленный темп полового созревания, а у представительниц мышечного (МСТ) и дигестивного (ДСТ) типов, ускоренный, что и отражено в высокой степени развития вторичных половых признаков. Поэтому девушки МСТ и ДСТ показывают лучшие результаты в упражнениях, связанных с проявлением абсолютной мышечной силы. Представительницы АСТ и ДСТ традиционно слабы в выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнениях, а также на выносливость. С развитием гибкости у них так же большие проблемы.

Таким образом, зная конституциональные особенности девушек 17-19 лет, преподаватель физического воспитания сможет более рационально спланировать учебный материал, дифференцированно подойти к каждой группе занимающихся, дать им посильную нагрузку, соответствующую их возможностям. Методика дифференцированного подхода основывается, как правило, по той нагрузке, которая нормально переносится индивидами-представительницами той или иной типологической группы [9, 10].

Девушки ТСТ и МСТ более или менее легко справляются с программным учебным материалом по физическому воспитанию (легкая атлетика, спортивные игры, элементы гимнастики, комплексы упражнений с силовой направленностью по системе круговой тренировки).

Если руководствоваться критерием двигательной подготовленности, то в группе слабых будут девушки АСТ и ДСТ. Это значит, что слабые физически девушки, в основном плохо переносящие нагрузки (особенно силового характера), должны использовать и меньшее количество повторений и серий в упражнениях, меньший вес снарядов и отягощений, что, естественно, больше соответствует их функциональным возможностям. Одним из ценных методических приемов для снижения величины нагрузки является преобладание в тренировочном процессе подготовительных и вспомогательных упражнений по сравнению с основным спортивным упражнением [11].

Дифференцированный подход относительно девушек АСТ и ДСТ необходим при осуществлении развития такого физического качества как гибкость (подвижность в суставах). Его недостаточный уровень развития тормозит освоение технических навыков из учебной программы. Основная задача для представительниц АСТ и ДСТ не допустить существенного отставания в уровне физической (в том числе силовой) подготовленности по сравнению с девушками ТСТ и МСТ. Следующая задача, постепенно повышать двигательную подготовленность девушек АСТ и ДСТ до уровня их сверстниц или близкого к нему за счет хорошо поставленного дифференцированного обучения с учетом типов телосложения (различные программы и различные тактические задачи на период обучения) [2, 4, 10].

Выводы. В силовой подготовке девушек, проходящих курс физического воспитания в вузе, явно недостаточно упражнений с динамическим характером движения, в который вовлекаются практически все основные мышечные группы человека и возможны варианты от медленного выполнения до взрывного развития усилий. При этом осуществляется совершенствование нервно-координационных механизмов рабочих движений, таковыми физическими упражнениями, отвечающими поставленным задачам, может быть упражнения с гириями рывкового и толчкового характера с весом, не более 3-х килограмм.

Аргументом тому была положительная адаптация ССС представительниц различных соматотипов на стандартные физические нагрузки с гириями и желание их выполнять.

Экспериментально обоснован оптимальный вес гири (1, 2, 3 и 4 кг). Наиболее приемлемым оказался вес 2 кг, а вес 4 кг не следует включать в занятия. Это позволило ставить вопрос о целесообразности включения в занятия по физическому воспитанию в качестве основного средства силовой подготовки упражнения с гириями. Все это позволило определить стратегию силовой подготовки для каждой из типологических групп.

Литература и источники

1. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. 2014. № 3. С. 40–43.
2. Яковлев А.Н., Врублевский Е.П., Стадник В.И., Кравчинин А.А., Яковлева М.А., Глушенко Н.А. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 98-100.
3. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.
4. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 56-62.
5. Антропология : учебн. пособ. для ст-тов высш. учебн. завед. М.: ВЛАДОС, 2004. 272 с.
6. Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 2–5.
7. Балахничев Е.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Отбор и подготовка спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфизма // Теория и практика физической культуры. 2007. №4. С. 11–15.
8. Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. 2016. С. 257-261.
9. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2008. 437 с.
10. Яковлев А.Н., Масловский Е.А. Нормирование тренировочных нагрузок силовой направленности на занятиях по физическому воспитанию с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2014. № 4 (110). С. 203-209.
11. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2019. N 4. P. 3-5.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ «ГТО» ПО ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ПО ЗРЕНИЮ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ОТ 60 ДО 69 ЛЕТ Белоусова Д.А.	4
БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ Боровая В. А.	5
ПРОФИЛАКТИКА СТРАХА И ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Калякина Е.П.	9
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И В СООТВЕТСТВИИ С ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ Каратаева И.В.	10
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ Кайдаш С.И.	13
СОДЕРЖАНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ Казызаева А.С., Квичастая Н.В.	16
ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВИДЕОГИМНАСТИКИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ Климова О.А., Строгова Н.Е.	18
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ Климович Т.М., Севдалев С.В., Шеренда С.В.	20
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В УСЛОВИЯХ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР Колосов Д.А., Лисогор И.А., Орлова Е.Л.	22
НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ТЭГ-РЕГБИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ Козлов Д.В.	24
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ Кутовой М.С.	25
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЕ НА ГОРОДСКОМ УРОВНЕ Лахтачёва Е. М.	27
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ Минигалиев А.А.	29
ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ СТРУКТУРНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ Остапенко Р. И., Баркалова Е. В.	31
ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ Лашкевич С. В., Врублевский Е. П.	33

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР Пивень А.Ф., Горбенко Н.И.	35
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ ДЗЮДОИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОМАШНЕГО ИНВЕНТАРЯ В ПЕРИОД РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ Подзорова А.В., Жунусали Уулу Байыш, Подзорова К.А.	38
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Романенко Н.С., Губко Д.В.	42
ЧУВАШСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА "КЕРЕШУ" Семенова Е. А.	44
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Шлее И.П.	46
ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА Скидан А.А.	50
ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ Строгова Н.Е., Хитина О.А.	53
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА ТРЕНИРОВКАХ ПО МЕТОДУ ПИЛАТЕСА Вебер К.А.	55
ЗАЩИТНАЯ МАСКА (ИМИТАТОР СПОРТИВНОГО РЕСПИРАТОРА): АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИЙ КОРОНАВИРУСА Томилин К.Г.	57
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ АДЕКВАТНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 17-19 ЛЕТ Яковлев А.Н.	60
ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ, КАК ЭЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ Ярославцева Е.А.	62
О КОНСОЛИДАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОБРОВОЛЬНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПАСАТЕЛЬНОГО ОТРЯДА ВоГУ С ОБЩЕСТВЕННЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ Малиновский В.В., Фёдорова Г.А., Пак О.В.	65
ДИНАМИКА ЧСС ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Нечкина Ю.И., Трусей И.В.	67
ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА ПЛОВЦОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП Жукова Е.С., Бешененок Д.Р.	69
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ Николаева А.В.	72

АЛГОРИТМ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ Потешкин А.В., Таламова И.Г.	74
ФИТНЕС – ОСНОВА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ Пантюхина Е.А., Репина Н.В.	77
О ГАРМОНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОБ ОБРАЗОВАНИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – 2020 Самсонов И.И.	78
ОРГАНИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ У ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА Примаченко П.В., Молчанов В.С., Шеренда С.В.	81
ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОСНОВЕ ОПЕРАТИВНОЙ ДИАГНОСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ Смышляев Д.В., Жуков Р.С.	85
ЗНАЧЕНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ КОРРУПЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ Краснова К.А.	88
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ НА ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВУШЕК 15-18 ЛЕТ Сапего А.В., Лазуткина Н.Ю., Абаполов А.А.	90
ПРОБЛЕМА КОМПЛЕКСНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ Бутрамеев А.В.	93
СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ Тимофеев М.В., Нагорнова М.М.	94
РОЛЬ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СОТРУДНИКА УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ Горина Е.Е., Звонова А.В., Архипова Д.Ю.	97
ПРОЕКТ «УМНЫЙ СПОРТ» ИЛИ СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ВИДОМ СПОРТА С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА Ю.В. Корягина, С.В. Нопин, Г.Н. Тер-Акопов.	100
К ВОРОСУ ОБ ЭМПАТИИ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА Лада С.С.	103
ИЗУЧЕНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Кудряшова Я., Максимихина Е.В.	105
СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ КУЗБАССА 1958-1979 гг Червева О.П.	109
ТУРИСТИЧЕСКИЙ ФОТО-ПОХОД Вилесова Е.Д., Ореховская Е.В.	113
ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ Кириллова И.А. Пармузина Ю.В. Брожук Д.К.	115