

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«Белорусский государственный университет физической культуры»

Факультет оздоровительной физической культуры



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АКТИВИЗАЦИИ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Материалы Республиканской
научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной 30-летию кафедры
физической реабилитации в рамках
деятельности научно-педагогической школы
по физической реабилитации и эрготерапии**

30 марта 2023 г.

ISBN 978-985-569-656-9



© Оформление. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2023

УДК 796.01:615.8(06)+796.012

ББК 53.54:75р

А43

Рекомендовано к размещению редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

доктор пед. наук, профессор *Т. Д. Полякова* (гл. ред.);

канд. пед. наук, доцент *М. Д. Панкова* (зам. гл. ред.);

канд. пед. наук, доцент *Н. М. Машарская*

канд. пед. наук, доцент *Е. В. Дворянинова*;

канд. пед. наук *И. В. Болдышева*;

ст. преподаватель кафедры физической реабилитации *М. Ф. Елисева*

А43 **Актуальные** проблемы активизации резерв-
ных возможностей человека при выполнении различ-
ных видов двигательной деятельности : материалы Респ.
науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафе-
дры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилита-
ции и эрготерапии, Минск, 30 мар. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ.
культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2023. –
325 с.

ISBN 978-985-569-656-9.

УДК 796.01:615.8(06)+796.012

ББК 53.54:75р

===== ПОКАЗАТЕЛИ МОРФОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ =====
ДЕВУШЕК 13–16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКОМ ВИДЕ
СПОРТА

Н.Р. Тарасевич
Белорусский государственный университет
физической культуры, Республика Беларусь
В.Ю. Давыдов
Полесский государственный
университет, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены показатели морфологической зрелости девушек 13–16-летнего возраста, специализирующихся в циклическом виде спорта. При планировании спортивной подготовки и определении тренировочных нагрузок на разных этапах возрастного развития необходимо опираться на биологические закономерности развития организма девушек. На основании полученных данных выявлены размеры тела, имеющие наибольшую и наименьшую морфологическую зрелость во всех возрастных группах спортсменов.

Ключевые слова: морфологическая зрелость, спортсменки, академическая гребля, морфологические показатели, функциональные показатели.

● **Введение.** Спортивная деятельность в современных условиях предъявляет к спортсменам довольно высокие требования. Это относится не только к физическим качествам и функциональному состоянию спортсмена, но и к психологической готовности индивидуума преодолевать большие нагрузки. Спортсмены, которые сочетают в себе высокую подготовленность и наличие так называемого «спортивного таланта», могут достичь мировых успехов [1].

Как показывают исследования, между соматотипом и уровнем спортивного мастерства существует достаточно близкая связь. Особенности телосложения спортсмена оказывают воздействия на проявления таких качеств, как сила, гибкость, скорость, выносливость, работоспособность организма в различных условиях внешней среды [2].

Также известно, что соматотип спортсмена оказывает существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли, на совершенствование техники гребковых движений, физическую работоспособность атлетов и их спортивные достижения [3].

Вместе с тем в настоящий момент достаточно бурно развиваются различные инновационные технологии, представленные инструментальными

методиками в оценке морфофункциональных возможностей организма спортсменов, оценка результатов которых позволяет получить информацию о комплексном состоянии спортсмена и его готовности к участию как в тренировочном, так и соревновательном процессах [4].

Необходимо помнить, что при планировании спортивной подготовки и определении физических нагрузок на различных этапах возрастного развития следует основываться на знании биологических закономерностей развития организма спортсменов.

● **Цель работы** заключалась в выявлении уровня морфологической зрелости 13–16-летних спортсменок, вовлеченных в академическую греблю.

● **Методы исследования.** Было проведено комплексное обследование 100 спортсменок в возрасте от 13 до 16 лет, имевшие спортивные разряды от I взрослого до мастера спорта (МС). Программа обследования включала антропологические измерения, проводимые с использованием стандартного оборудования. Измерялись тотальные размеры тела и проводился анализ компонентного состава массы тела спортсменок.

● **Результаты и их обсуждение.** В таблице представлены значения уровня достижения различными размерами тела и функциональными показателями установленной величины у девушек, занимающихся академической греблей.

В качестве критерия уровня морфологической зрелости принималась величина размера в данном возрастном диапазоне, выраженная в процентах от его установленной величины. За установленную величину принимали значение признака в 18-летнем возрасте, так как у девушек-академистов, заканчивается процесс роста.

Таблица – Уровень достижения различными размерами тела и функциональными показателями установленной величины у спортсменок 13–16-летнего возраста, занимающихся академической греблей

Показатели	Возраст спортсменок			
	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Длина тела, %	94,9	97,6	98,6	98,9
Масса тела, %	79,0	86,9	91,7	93,4
Обхват грудной клетки, %	90,1	93,9	95,3	96,9
Абсолютная поверхность тела, %	86,9	92,7	95,3	95,8
Длина корпуса, %	93,9	97,3	97,8	98,6
Длина туловища, %	94,2	96,8	98,1	99,4
Длина руки, %	96,4	96,9	98,7	99,4

Продолжение таблицы

Показатели	Возраст спортсменок			
	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Длина плеча, %	97,6	97,9	99,4	99,7
Длина предплечья, %	94,1	96,8	97,6	98,4
Длина кисти, %	95,9	97,4	97,9	98,4
Длина ноги, %	94,8	97,1	97,3	98,56
Длина бедра, %	93,5	93,9	95,2	98,1
Длина голени, %	95,5	96,9	97,8	98,1
Длина стопы, %	94,1	96,9	97,3	97,7
Тазовый диаметр, %	93,8	95,7	97,7	98,0
Поперечный диаметр грудной клетки, %	91,6	96,4	96,4	97,5
Сагиттальный диаметр грудной клетки, %	92,8	95,9	96,4	96,9
Кистевая сила правой руки, %	65,8	72,6	80,3	85,4
Кистевая сила левой руки, %	63,4	69,9	78,5	81,8

Анализируя полученную таблицу, можно сделать вывод о том, что продольные размеры тела (длина тела, длина корпуса, длина туловища, длина верхних и нижних конечностей) созревают раньше, чем поперечные (тазовый диаметр), длина кисти позже, чем длина стопы. Обхват грудной клетки, поперечный и сагиттальный диаметры грудной клетки имеют гомологичный уровень созревания, но более низкий уровень в 13–14-летнем возрасте. Масса тела, кистевая сила правой и левой рук имели наименьшую морфологическую зрелость во всех возрастных группах.

● **Выводы**

Таким образом, в проведенном исследовании выявлен уровень достижения различными размерами тела и функциональными показателями установленной величины у девушек-академистов 13–16-летнего возраста. Также установлено, в каком возрасте морфофункциональные показатели имеют наибольшую и наименьшую морфологическую зрелость.

1. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : учеб. пособие / Г. И. Семенова ; науч. ред. И. В. Ермайшвили ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 104 с.

2. Тарасевич, Н. Р. Соматотип спортсменов различных специализаций /

Н. Р. Тарасевич // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии : матер. II Междун. науч.-практ. конф., Минск, 18–19 нояб. 2021 г. – Минск : БГУФК, 2021. – С. 235–238.

3. Мартиросов, Э. Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности / Э. Г. Мартиросов // Итоги науки и техники : Антропология. – М., 1985. – С. 100–153.

4. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Панкова М.Д., Полякова Т.Д. Кафедре физической реабилитации 30 лет.....	7
Полякова Т.Д., Панкова М.Д. Этапы становления научно-педагогической школы кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».....	12
Zhan Hui. Effects of static exercises on the development of motor abilities of freestyle wrestlers	19
Xu Jiangpeng. The use of training devices in special technical and physical training of students engaged in kickboxing	25
Бейма А.И. Влияние шахмат на интеллектуальное развитие детей 8–10 лет	30
Болдышева И.В., Дашук А.А. Эффективность применения эрготерапии в комплексной реабилитации пациентов после ожогов верхней конечности	34
Валько О.В. Физкультурно-оздоровительная группа как форма социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями	39
Венкович Д.А. Технология формирования двигательной культуры у студенток для подготовки их к деторождению	44
Волчкова И.А. Коррекция двигательных функций верхних конечностей после перелома лучевой кости в типичном месте	50
Габов М.В. Конкурсы профессионального мастерства как необходимое условие подготовки высококвалифицированных специалистов.....	55
Гапонёнок Ю.В. Методика дифференцированного физического воспитания детей с тяжелой степенью психофизических нарушений в условиях специализированного интерната	60
Елисеева М.Ф., Корнелюк П.Н. Физическая реабилитация пациентов, перенесших геморрагический инсульт в раннем восстановительном периоде	66
Жавнерович Т.М. Физическая реабилитация лиц среднего возраста в период стационарного лечения пневмонии, ассоциированной вирусной инфекцией COVID-19	72
Заика В.М. О некоторых средствах и методах разрешения конфликтных ситуаций в спорте	79
Зубовская Т.М. Возможности высокоинтенсивной магнитотерапии в функциональной реабилитации спортсменов	83
Зубовский Д.К. Физиотерапевтические методы повышения резервных возможностей спортсменов.....	88
Ильютник А.В., Асташова А.Ю., Зубовский Д.К. Физическая работоспособность студентов в зависимости от жирового компонента массы тела.....	93

Календо К.С. Кинезиотейпирование в комплексной программе физической реабилитации пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.....	99
Козлова Т.В. Опыт организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов специального учебного отделения учреждений высшего образования Республики Беларусь	105
Колос Д.П. Коррекция функционального состояния детей младшего школьного возраста с нарушением осанки	116
Коновалова А.О. Инновационные направления тестирования уровня развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с патологией слуха	122
Косяк Л.С., Слабко В.П. Эффективность применения игр и игровых заданий при обучении плаванию детей 5–6 лет	125
Кравчяня Н.И. Функциональный контроль обучающихся при работе с нагрузкой в дыхательных аппаратах	129
Кузьмина Л.И., Устинова Е.А. Особенности учебно-тренировочной работы по повышению уровня силовой подготовленности юношей 16–17 лет с использованием технических средств	132
Курносова В.А., Болотько О.И., Тиханович С.Е., Мельнов С.Б. Антропометрический портрет успешного таэквондиста	137
Кучерова А.А. Особенности психологической подготовки лыжников-гонщиков к соревнованиям	142
Кучерова А.В. Особенности планирования в лыжных гонках аэробных и силовых нагрузок с учетом эффекта интерферентности	145
Ли Сяо, Болдышева И.В., Артамонова О.В. Изучение функционального и эмоционального состояния людей трудоспособного возраста с дорсалгиями в Республике Беларусь и Китайской Народной Республике	152
Макаревич А.В. К вопросу о совершенствовании системы мер по реабилитации инвалидов в Республике Беларусь	157
Макей Д.В. Маркетинговый анализ рынка биологически активных добавок, используемых в спортивном питании	165
Манак Н.В. Методический подход к коррекции дефицита двигательных функций при постиммобилизационных контрактурах суставов верхней конечности	172
Моаззен Ш., Болдышева И.В. Улучшение функционального состояния дыхательной системы женщин в период беременности средствами физической реабилитации и эрготерапии	177
Нехаева М.Г. Комплексный подход к физическому развитию детей трехлетнего возраста	182
Панкова М.Д., Болдышева И.В., Горальчук Е.В. Волонтерское движение как фактор формирования социальной активности студентов кафедры физической реабилитации	187

Панкова М.Д., Стреж В.Н. Теоретико-экспериментальное обоснование комплексной программы физической реабилитации при травматическом вывихе плечевого сустава .	191
Петрашкевич Н.И., Лапицкий С.С. Коррекция функционального состояния пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации	198
Петрашкевич Н.И., Чаевская В.А. Коррекция функционального состояния детей с бронхиальной астмой средствами физической реабилитации	204
Полякова-Макей В.А. Расширение диапазона двигательной культуры студентов на занятиях сценическим фехтованием	210
Полякова В.П., Афтимичук О.Е. Актуальность использования интерактивных коммуникативных технологий в подготовке тренеров по фитнесу.....	213
Полякова Т.Д., Юрчик Н.А. Самоорганизация действий стрелка на основе направленной фильтрации сенсорных притоков.....	217
Руббо В.Г. Коррекция техники стрельбы из пистолета у спортсменов начального этапа подготовки с учетом типологии ошибок.....	222
Садовникова В.В., Горячко В.М. Оптимизация адаптации студентов-первокурсников к дисциплине «Физическая культура»	230
Садовникова В.В., Грачёва О.С. Характеристика специальных медицинских групп БГУ	236
Самойлюк Т.А. Мониторинг выполнения нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь студентами первого курса	240
Синица А.Ю. Влияние трансверсальной вибрации на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов.....	245
Снежицкая О.С. Здоровьеформирующая среда на занятиях русского языка как иностранного	252
Снежицкий М.П. К вопросу о профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовке студентов средствами туризма и спортивного ориентирования.....	255
Снежицкий П.В. Двигательно-культурная грамотность как фактор обеспечения здоровья личности в сельском сообществе.....	260
Снежицкий П.В., Григоревич В.В., Балог З.З. Проблемы формирования здоровья в образе жизни современных школьников.....	270
Сухенко И.И. Увеличение показателей гибкости при выполнении тестов у студентов посредством расслабления мышечных тканей	273
Тарасевич Н.Р. Сенситивные периоды в онтогенезе развития	279
Тарасевич Н.Р., Давыдов В.Ю. Показатели морфологической зрелости девушек 13–16-летнего возраста, специализирующихся в циклическом виде спорта	282

Тишутин Н.А., Долбик З.О. Вегетативная регуляция сердечного ритма у футболистов при поддержании постурального баланса в двухопорной и одноопорной стойках	286
Тыбулевич Л.В., Снежицкий П.В. Проблемы организации и методики физической подготовки борцов вольного стиля.....	291
Чжэн Канцянъ. Характеристика современной теории и методики построения тренировки в беге	300
Чжэн Канцянъ. Проблемы развития скоростно-силовых качеств в современном фитнесе	304
Шаблова С.В. Программы "MIND&BODY" и их потенциал влияния на состояние здоровья человека.....	308
Шкирьянов Д.Э., Жальнерене М.И. Ермоченко С.А. Разработка комплекса программного обеспечения мониторинга физкультурно-оздоровительной активности и режима питания учащихся в реабилитационно-оздоровительном центре	312
Юрченко Е.М. Анализ эффективности применения комплексной программы коррекции избыточной массы тела у женщин зрелого возраста средствами и методами физической реабилитации.....	319