

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)
Институт социальных технологий



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

III Всероссийская научно-практическая конференция

(Сыктывкар, 25 декабря 2020 г.)

Сборник материалов

Текстовое научное электронное издание на компакт-диске

Сыктывкар
Издательство СГУ им. Питирима Сорокина
2021

© ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина», 2021
© Оформление. Издательство СГУ им. Питирима Сорокина,
2021

[Титул](#)

[Об издании](#)

[Производственно-технические сведения](#)

[Содержание](#)

УДК 796; 371.71
ББК 75
Ф48

Все права на размножение и распространение в любой форме
остаются за организацией-разработчиком.
Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.

*Издается по постановлению научно-методического совета
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»*

Ответственный редактор

Н.А. Мартынов, старший преподаватель кафедры теоретических и
медико-биологических основ физической культуры
института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

- Физическая культура. Спорт. Здоровье** [Электронный ресурс]:
Ф48 III Всероссийская научно-практическая конференция (25 декабря 2020 г.,
г. Сыктывкар) : сборник материалов : текстовое научное электронное издание на
компакт-диске / отв. ред. Н.А. Мартынов / Федер. гос. бюджет. образоват.
учреждение высш. образования «Сыктыв. гос. ун-т им. Питирима Сорокина». –
Электрон. текстовые дан. (3 Мб). – Сыктывкар : Изд-во СГУ им. Питирима
Сорокина, 2021. – 1 опт. компакт-диск (CD-ROM). – Систем. требования: ПК не
ниже класса Pentium III ; 256 Мб RAM ; не менее 1,5 Гб на винчестере ; Windows
XP с пакетом обновления 2 (SP2) ; видеокарта с памятью не менее 32 Мб, экран с
разрешением не менее 1024 × 768 точек ; 4-скоростной дисковод (CD-ROM) и
выше, мышь ; Adobe Acrobat Reader. – ISBN 978-5-87661-701-9.

В сборнике представлены материалы докладов участников III Всероссийской
научно-практической конференции «Физическая культура. Спорт. Здоровье»,
прошедшей 25 декабря 2020 года в г. Сыктывкаре.

*За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность
несут авторы публикаций. Мнение редакционной коллегии может не совпадать
с мнением авторов.*

**УДК 796; 371.71
ББК 75**

ПОСТРОЕНИЕ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

П.Ю. Медведев, Е.П. Врублевский

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

Представлена разработанная методика общефизической подготовки спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, которая способствовала благоприятному функциональному и психологическому фону при адаптации спортсменов к тренирующим воздействиям, а также позволила повысить эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок.

***Ключевые слова:** гребля, высококвалифицированные спортсмены, общефизическая подготовка, силовые способности.*

Гребля относится к видам спорта, обеспечивающим общее физическое развитие организма. Это связано с участием в выполнении гребка всех мышечных групп, массовой амплитуды движений, довольно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью [1, 2, 5, 10]. Однако только специализированных средств

подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Повышение спортивного мастерства спортсменов, специализирующихся в гребле, определяется рационально выстроенной структурой тренировочной деятельности, оптимальным соотношением средств общефизической и специальной подготовки, эффективным распределением и сочетанием нагрузок различной физиологической направленности в годичном цикле и процессами восстановления [1, 2, 5, 6, 8, 9]. Такая структура должна обеспечивать неуклонное повышение тренирующего воздействия упражнений с учетом уровня подготовленности спортсмена, периода и задач тренировки. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальные условия одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки [3, 4, 7, 9, 10].

В последнее время разрабатывались различные подходы к подготовке высококвалифицированных гребцов, однако окончательного решения данная проблема не получила. Взгляды различных специалистов достаточно противоречивы. При этом существуют подробно разработанные методики развития силовых способностей в других видах спорта [4, 7]. Но последние носят общий характер, где не приводится данных, касающихся различий, которые есть в женском и мужском организме [6, 7].

В связи с вышесказанным, нами была разработана и экспериментально апробирована методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках.

Исследования проходили в течение двадцати трех недель подготовительного периода подготовки. В эксперименте приняли участие девушки ($n = 12$), члены национальной команды Республики Беларусь, специализирующиеся в гребле на байдарке.

Динамика объема силовой нагрузки в микроциклах на протяжении подготовительного периода была неоднородной (рис. 1).

Первые пять недель силовая подготовка осуществлялась только с собственным весом в виде отжиманий и подтягиваний. Упражнения с отягощениями стали использоваться начиная с шестой недели.

Объем силовой нагрузки в течение общеподготовительного этапа (первые двенадцать недель) находился в диапазоне от 2-х до 7-ми тонн в недельном микроцикле. На специально-подготовительном этапе силовая подготовка имела двухпиковую структуру.

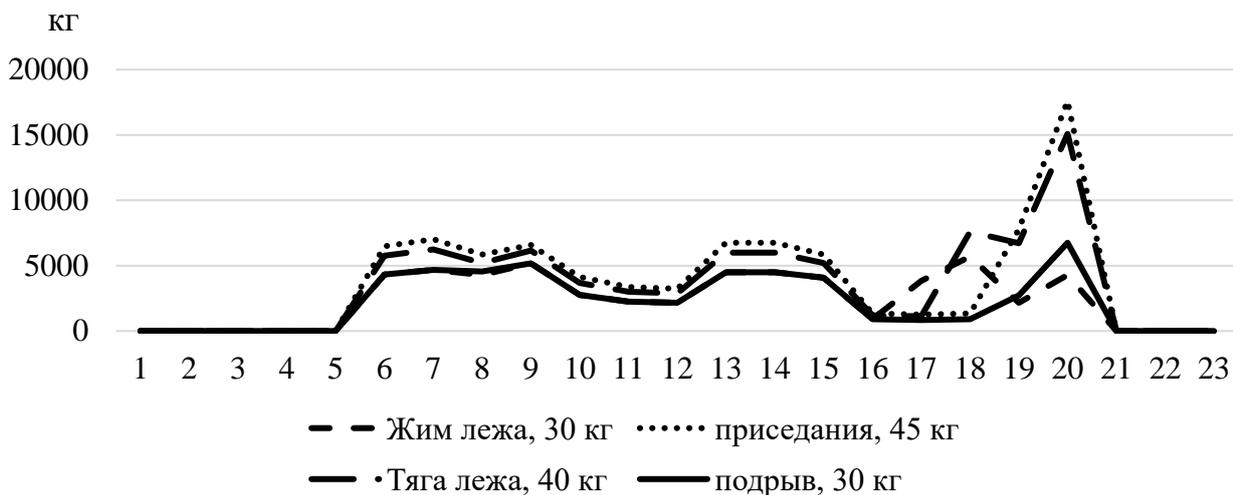


Рис. 1. Динамика силовой подготовки на подготовительном этапе

В первой половине специально-подготовительного этапа объем силовых нагрузок соответствовал объёму, применяемому на общеподготовительном этапе.

Во второй половине – отмечалось повышение объёма работы со штангой до 18 тонн в недельном микроцикле. Наибольший акцент приходился на приседания со штангой и на выполнение жима штанги лежа. К средствам общей физической подготовки были отнесены прыжковые упражнения, упражнения с собственным весом и маховые упражнения.

Динамика использования упражнений в микроциклах подготовительного периода представлена на рис. 2.

В уровне силовых показателей определяемые по упражнениям, выполняемым с внешним отягощением (тяга штанги лежа, жим штанги лежа, приседание со штангой, жим штанги ногами) имели статистически достоверные различия в увеличении показателя ($p < 0,05$). В упражнении «Тяга штанги лежа» прирост показателя в среднем составил 7,4 %. В упражнении «Приседание с отягощением» – 9,9 %. В упражнении «Жим штанги ногами» – 3,5 %. В упражнении «Жим штанги лежа» – 10,2 %.

Вместе с тем тест, определяющий силовую выносливость (подтягивание с собственным весом), не показал достоверности различий ($t = 0,44, p > 0,05$).



Рис. 2. Динамика средств ОФП в недельных микроциклах подготовительного периода годичного цикла подготовки

Показатели силы в данном случае свидетельствовали о повышении силовых качеств, связанных с отягощением, имеющим внешнее сопротивление. В параметре силовой выносливости мышц рук – тяга штанги массой 40 кг в течение семи минут достоверности различий выявлено не было ($t = 1,05$, $p > 0,05$).

Вместе с тем в тесте по определению силовой выносливости мышц ног – приседание в течение семи минут – были выявлены достоверные различия прироста результата по истечении подготовительного этапа ($t = 2,30$, $p < 0,05$). Прирост данного показателя за время проведения эксперимента составил 6,9 %.

Анализ уровня общей физической подготовленности, проведенный до начала подготовительного этапа и после его окончания, позволил выявить изменения в физической подготовленности спортсменов.

Изменение показателя скоростно-силовых способностей - поточные прыжки в длину с двух ног (10 секунд) не были достоверно значимы ($t = 0,56$, $p > 0,05$). Вместе с тем данное тренировочное средство позволяет улучшать скоростно-силовые кондиции спортсменов. Применение данного упражнения как основного при развитии скоростно-силовых способностей определяется программой подготовки в гребле.

Отсутствие четких рекомендаций по развитию физических качеств и недостаточное обоснование критериев ведет к неоправданному наращиванию объемов нагрузок. В то же время разработанная и экспериментально апробированная методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарке, показала эффективность. Об этом свидетельствует анализ уровня

физической подготовленности по окончании эксперимента и успешное выступление в соревнованиях на протяжении соревновательного периода.

Немаловажно и то, что направленность развития силовых способностей спортсменок проходила с учетом биоритмики конкретной спортсменки. Последнее способствовало благоприятному функциональному и психологическому фону при адаптации к тренирующим воздействиям спортсменок.

1. Верлин С.В., Семаева Г.Н., Маслова И.Н. Факторы, определяющие эффективность техники гребли // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. №4 (110). С. 29–33.

2. Вольнов Н.И., Краснопевцев Г.М. Анализ содержания тренировки и функциональной подготовленности гребцов на академических судах, байдарках и каноэ. Гребной спорт // Ежегодник. М.: Физическая культура и спорт, 2012. С. 111–113.

3. Германов Г.Н., Филимонова С.И., Сабирова И.А. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 48–56.

4. Гусинец Е.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миоэлектрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 5 (87). С. 30–34.

5. Квашук П.В., Семаева Г.Н., Маслова И.Н. Факторный анализ биомеханических показателей гребли мужчин-байдарочников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 114–119.

6. Кожедуб М.С. Принципиальная схема построения базового мезоцикла подготовки квалифицированных спортсменок // Мир спорта. 2018. № 3 (72). С. 11.

7. Кожедуб М.С., Севдалев С.В. Значение индивидуализации в построении тренировочного процесса легкоатлетов // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний : материалы III Межд. науч.-практ. конф. Курган: Изд-во КГУ, 2016. С. 9–11.

8. Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Жуковская Е.В., Врублевский Е.П. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменок, занимающихся ациклическими видами спорта // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : Матер. XII Межд. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Ч. 2. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. С. 74–81.

9. Соболева Т.С., Соболев Д.В. Зависимость спортивной успешности элитных спортсменов от генетических факторов формирования темперамента // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 203–208.

10. Стеценко Ю.Н. Функциональная подготовка спортсменов-гребцов различной квалификации. Киев: УГУФВиС, 2014. 192 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	7
Дудникова Е.А., Фищук А.П. Функциональная подготовленность мальчиков 7–9 лет, занимающихся мини-футболом	7
Ильин Д.В. Зависимость точности броска и развития физических качеств в условиях педагогической системы подготовки баскетболистов.....	11
Кривушев П.М., Берговина М.Л. Характеристика функционального состояния кардиореспираторной системы боксеров разной квалификации.....	16
Орлова Е.А. Зависимость показателей физического развития и спортивной результативности соревновательной деятельности пловцов-кролистов 15–17 лет	20
Рубцова О.М., Старцев К.В. Влияние физической нагрузки на гемодинамический показатель у тренированных людей	27
Чубарова Д.С. Возможен ли спорт без допинга?	33
Яковлев А.Н., Кручинский Н.Г. Молекулярно-генетические и фенотипические подходы, влияющие на процесс подготовки спортсменов	37
Секция «ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА».....	42
Боровая В.А. Возрастная динамика структуры соревновательной деятельности сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в легкоатлетическом десятиборье	42
Демчук В.П., Яковлев А.А. Формирование мотивационных потребностей лиц, имеющих инвалидность, в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью	47
Дубинский А.Э., Нарскин Г.И. Особенности многолетней подготовки в пожарно-спасательном спорте	50
Лашкевич С.В. Влияние нагрузки различной интенсивности на рост скоростных способностей футболистов	60
Мароти В.А. Новые формы вовлечения населения в физкультурно-спортивную деятельность в современных условиях	65
Медведев П.Ю., Врублевский Е.П. Построение этапа подготовки, направленного на повышение силовых способностей высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках.....	69
Ноганев А.Н., Тома Ж.В. Методобъединения учителей физической культуры в условиях цифровизации образования	74
Плосков Г.Ю., Русских Н.Г. Оценка физических качеств у подростков до и после занятий по регби	78

Поздеева О.Ю. Физическая подготовленность юношей первого курса в вузе	80
Примаченко П.В., Геркусов А.С. Определение корреляционной взаимосвязи между результатом в метании копья и толкании ядра у студентов факультета физической культуры	85
Примаченко П.В., Молчанов В.С., Шеренда С.В. Распределение основных средств силовой подготовки в годичном цикле у юношей, толкателей ядра	88
Расов К.А., Русских Н.Г. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе	93
Рочев М.С., Русских Н.Г. Исследование влияния использования соревновательно-игрового метода на уровень подготовки к военно-спортивной игре «Зарница» учащихся 12–14 лет	96
Рубцов Н.Г. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	99
Тозик О.В., Тарасенко Е.В. Структура и содержание урока по физической культуре и здоровью с учащимися I ступени общего среднего образования с применением бадминтона	103
Чистик А.В., Трофимович И.И. Исследование состояния потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры дзюдоистов	107
Юминова Е.Ю., Бондаренко А.Е. Основные критерии отбора для начального обучения плаванием	112
Секция «СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА»	116
Воробьева К.П. Формирование здорового образа жизни у несовершеннолетних в образовательной среде	116
Гончарова Е.И., Митин И.Н. Сравнительный анализ влияния занятий физической культурой на умственную работоспособность студентов УГТУ	118
Жаркова С.Э., Бутрим Н.А. Механизмы формирования культуры безопасного поведения детей младшего школьного возраста в информационном пространстве	122
Зелёнок С.С. Особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей в условиях образовательного пространства.....	126
Клименко Н.В. Исследование проблем социализации несовершеннолетних в условиях дезадаптивной семейной микросреды	131

Кожедуб М.С., Акулова А.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников и студентов	134
Круглий А.В., Петряшова А.Е. Оценка уровня напряжения механизмов адаптации студентов УГТУ в период пандемии	139
Лебедь-Великанова Е.Е., Яковлев А.А., Германович А.В. Особенности программы физической реабилитации детей дошкольного возраста с ДЦП .	143
Моисеев М.Ю. Исследование влияния деструктивных движений на молодых людей	147
Тарасенко Е.В. Эффективность применения бадминтона в физическом воспитании детей младшего школьного возраста	150
Толстунов В.А., Тома Ж.В. Школа и семья на пути приобщения детей к занятиям физической культурой.....	155
Федорченко Н.В. Соотношение педагогических понятий «поддержка» и «сопровождение» в здоровьесбережении детей первых месяцев жизни	159
Секция «СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»	164
Заказчикова А.С. Здоровье как основной показатель социального благополучия пожилых людей (по материалам исследования в г. Инте)	164
Зеновский Е.В., Филиппова В.В. Влияние оздоровительных занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин зрелого возраста	167
Люосев В.В., Поздеева О.Ю. Состояние здоровья детей на Севере	173
Скидан А.А. Проведение оздоровительных шейпинг-тренировок с женщинами различного зрелого возраста.....	176
Хаванова Д.С. Исследование феномена интернет-зависимости в молодежной среде	181
Чаланов Р.И., Чаланова О.М. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как средство здоровьесбережения работающего населения	183
Шулепова К.В. Исследование социально-медицинских факторов, способствующих пролонгированию активного образа жизни пожилых людей	187