

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

Всероссийская научно-практическая конференция

(Сыктывкар, 19 декабря 2018 г.)

Сборник материалов

Текстовое научное электронное издание на компакт-диске

Сыктывкар
Издательство СГУ им. Питирима Сорокина
2019

© ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина», 2019
© Оформление. Издательство СГУ им. Питирима
Сорокина, 2019

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-технического 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»

Ф48 **Физическая культура. Спорт. Здоровье: Всероссийская научно-практическая конференция (Сыктывкар, 19 декабря 2018 г.)** : сборник материалов [Электронный ресурс] : 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. (3,0 Мб). – Сыктывкар: Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2019. – 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) ; Microsoft Office 2003 и выше ; видеокарта с памятью не менее 32 Мб ; экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек ; 4-скоростной дисковод (CD-ROM) и выше ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

В сборнике представлены материалы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура. Спорт. Здоровье», прошедшей 19 декабря 2018 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**

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель оргкомитета:

Сотникова Ольга Александровна, д-р. пед. наук, доцент, и.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Члены оргкомитета конференции:

Бережной Николай Михайлович, министр спорта и физической культуры Республики Коми;

Романчук Надежда Ивановна, канд. с-х. наук, начальник управления научной и инновационной деятельности ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Козырева Ирина Анатольевна, канд. филос. наук, доцент, директор института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Мартынов Николай Александрович, заместитель директора института социальных технологий по учебной и учебно-методической работе ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Берговина Мария Леонидовна, канд. биол. наук, доцент, зав. кафедрой теоретических и медико-биологических основ физической культуры института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Летова Ольга Ивановна, ведущий специалист дирекции Института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Репина Екатерина Александровна, канд. биол. наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Уляшева Евгения Анатольевна, старший преподаватель кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Труфанова Ольга Борисовна, старший преподаватель кафедры социальной работы института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Осколкова Елена Михайловна, канд. биол. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Чукилев Максим Александрович, инструктор методист ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Грибова Екатерина Николаевна, начальник Управления по связям с общественностью ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Гудырева Любовь Васильевна, начальник Издательского центра ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина».

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО МЕТАНИЯ НОЖА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Р.В. Калашникова, П.Ю. Марчуков, С.Ф. Марчукова
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»

В статье рассматриваются некоторые вопросы становления и развития спортивного метания ножа как в целом в России, так и в Иркутской области в частности.

***Ключевые слова:** метание ножа, вид спорта, соревнования, польза здоровью, современный вид спорта.*

Нож как оружие человек использовал еще до нашей эры. За века изменилась не только конструкция этого режущего инструмента, но и его

предназначение. Искусство метания ножа развивалось, изменялось, пополнялось различными техниками и приемами бросков в течение нескольких веков. Однако с появлением пороха и огнестрельного оружия все виды оружия метательного стремительно отошли на второй план [3].

В советское время навык в этом деле был покрыт тайной за семью печатями. Нож считался таким оружием разведчика, как и винтовка или самбо. Но, несмотря на это, мастера метания были и среди гражданского населения, например известный циркач и каскадер Мухтарбек Кантемиров, который преподавал в армии.

В конце 90-х годов в России появилась спортивная дисциплина «Русский бой», которая потом стала носить название «Универсальный бой». Этот вид спорта включал в себя прохождение участником военизированной полосы препятствий, где одним из этапов было метание ножа. Чуть позже, в начале века метание ножа стало отдельной спортивной дисциплиной. Первые международные соревнования по спортивному метанию ножа прошли в 2001 году. Начиная с этого периода ежегодно проводятся чемпионаты России, Европы и мира по спортивному метанию ножей, а также различные турниры и олимпиады боевых искусств [3].

Таким образом, в настоящее время метание ножа развивается в трех основных направлениях: зрелищное (цирковые и эстрадные номера), подготовка бойцов отрядов специального назначения и спортивное метание ножа. В каждом из этих направлений имеется своя специфика, продиктованная целями и задачами ножеметания.

В Иркутской области оба вида спорта: универсальный бой и метание ножа, развиваются параллельно. Однако спортивное метание ножа именно как дисциплина, вид спорта развивается только в одном районе региона – Казачинско-Ленском. Местные жители даже называют в шутку этот вид спорта своим, национальным.

Своим развитием метание ножа в Иркутской области обязано заслуженному тренеру России по универсальному бою Владимиру Турчину. Именно он первым создал секцию данного вида спорта в поселке Улькан. Было это в 2007 году. Чтобы подтянуть уровень своих воспитанников, занимающихся универсальным боем, В. Турчин начал метать с ними ножи. Со временем эту дисциплину начали развивать в детско-юношеской спортивной школе Казачинско-Ленского района.

Обучать азам этого вида спорта начинают с 7–8 лет. Тренировки начинаются с простой на вид разминки. Дети и взрослые кидают друг другу теннисный мяч. И делают махи из-за головы пластиковыми палками. Так работают мышцы рук, которые задействованы во время метания ножа. После – спортсмены подходят к специальному стенду – деревянным мишеням. В зависимости от возраста и категории ножи метают с дистанции 3, 5, 7 и 9 метров. Мишень разделена на несколько зон, попадание в которых оценивается от 5 до 20 баллов. Метают, как правило, по три раза в каждой серии. Всего их 5 или 10. Каждая длится не больше минуты. Кто набрал больше очков по итогам бросков – тот и победил [5].

Технике безопасности во время тренировок и соревнований уделяется пристальное внимание. Между спортсменами есть определенное расстояние. Перед каждой серией бросков судья должен убедиться, что на рубеже нет людей и животных. Только после этого он дает команду о начале бросков. По истечении времени арбитр голосом оповещает спортсменов: «Стоп, время». При этом если нож выпустили после этой команды, то бросок считается за промах. Поэтому спортсмены обязаны беспрекословно подчиняться командам арбитра. Также запрещено доставать нож из чехла в свободное от бросков время. Сами ножи должны быть сертифицированы как хозяйственно-бытовые и не относиться к холодному оружию [2].

Во время метания ножа спортсмен задействует много групп мышц: рук, туловища и ног. Этот вид спорта развивает тонкое мышечное чувство, реакцию, координацию, глазомер, вырабатывает чувство дистанции.

Все перечисленное делает метание ножа одним из ценнейших видов спорта. С учетом различных дистанций и видов бросков в состязаниях могут с успехом участвовать как мужчины, так и женщины различных возрастов.

С психологической точки зрения спортсмены становятся более сосредоточенными, способны сбросить напряжение и быть устойчивыми к внешним раздражителям. Воспитанники Владимира Турчина отмечают, что «занятие метанием ножей позволяет им быть более собранными, дисциплинированными и выдержанными».

Особые требования есть и к стендам. Их, как правило, делают из торцов деревянного бруса, чтобы лезвие могло войти в мишень как горизонтально, так и вертикально. Если же он будет дощатым, то нож, попав поперек волокон, может просто не воткнуться.

Регулярные занятия спортивным метанием ножа способствуют укреплению костно-связочного аппарата, развивают силу, выносливость, эластичность мускулатуры, стабилизируют обмен веществ, повышают жизненный тонус, развивают центральную нервную систему.

В процессе тренировок и соревнований метатель приобретает повышенную остроту зрительных восприятий, тонкую мышечную и тактильную чувствительность, быстроту и точность двигательных реакций, позволяющих умело и своевременно выполнить сложные по координации метательные движения.

Приобретается специфическая выносливость всего организма, особенно благотворно влияет она на нервную систему, что позволяет в течение выполнения специальных упражнений выдерживать длительное мышечное напряжение.

Наиболее важным фактором занятий этим видом спорта является возможность использовать спортивное метание ножа как вид социальной и физической реабилитации инвалидов [6]. Спортсмены с ограниченными возможностями здоровья становятся более уверенными в своих силах и социально ориентированными [1].

Игровой характер соревновательных ситуаций делает метание ножа необычайно привлекательным, зрелищным и демократичным. Поскольку правила соревнований одинаковы для всех участников, то успех, главным образом, зависит от стремления, воли и настойчивости спортсмена, его упорства. Следует отметить, что важной составляющей успешного выступления является психологическая устойчивость [4], которая достигается в процессе тренировок.

Сейчас спортивным метанием ножа в Казачинско-Ленском районе стабильно занимаются около ста человек. Помимо районных соревнований, спортсмены стабильно выезжают в город Северобайкальск, где участвуют в соревнованиях Республики Бурятия. Также спортсмены из севера Иркутской области не редкие гости на чемпионате Сибири. А двое уроженцев Казачинско-Ленского района занимали призовые места на всероссийской арене.

В настоящее время Владимир Турчин охотно делится своим опытом и знаниями. Он проводит семинары не только в городах и поселках Иркутской области, но и в соседних регионах. Поэтому со временем эта дисциплина расширит свою географию.

* * *

1. Гарри К. Макивой. Метание ножей. Практическое руководство. М.: Астрель: АСТ, 2004. 111 с.
2. Касьянов Т.Р. Наставление по метанию ножей. М.: Терра Спорт, 2000. 48 с.
3. Левченко В.В. История, теория и практика метания ножей. М.: Эдитус, 2014. 79 с.
4. Марчукова С.Ф. Рефлексия как фактор успешности спортсменов // Проблемы физического воспитания и спортивной работы в системе образования : материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2004. С. 86–88.
5. Трохов А.А., Литвишко О.В., Новиков С.П., Серебряков П.В., Ашкинази С.М., Фроловский А.В.. Спортивное метание ножа: финансово-правовые, организационно-методические и психофизиологические аспекты : учебно-методическое пособие. М., 2017. 160 с.
6. URL: <http://stjag.ru/index.php/2012-02-08-10-30-47/item/30747.html>

СОДЕРЖАНИЕ

Секция «Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта»

<i>Балясников И.Н., Шилов А.С.</i> Связь уровня специальной физической подготовленности и нервно-мышечного аппарата у легкоатлетов-спринтеров	10
<i>Белезова А.С., Володько О.А.</i> Физическая активность при пневмонии	15
<i>Берговина М.Л.</i> Анализ особенностей формирования физического развития детей Севера России	20
<i>Булычева Н.А., Гергенова О.О.</i> К вопросу об утренней гигиенической гимнастике	25
<i>Володько О.А., Тигунцев С.А.</i> Физическая культура при миопии	27
<i>Довжик Ю.С., Уляшева Е.А.</i> Электрокардиографические изменения под влиянием антиортостатической пробы у спортсменов	31
<i>Дронина О.А., Горбатенко Г.А.</i> Восстановление мениска коленного сустава при помощи физических упражнений	39
<i>Дронина О.А., Кокорина Т.В.</i> Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечной-сосудистой системы	43
<i>Ильин Д.В.</i> Оценка физической подготовленности к прыжковым действиям у баскетболисток команды «Ника»	46
<i>Калашиникова Р.В.</i> Применение лечебной физической культуры при восстановлении после переломов	51
<i>Кондратюк И.В.</i> Анатомо-функциональные характеристики стопы как органа движения	54
<i>Кузнецова Е.Д.</i> Оценка функционального состояния студенток специальной медицинской группы	60
<i>Мартынов Н.А.</i> Кровяной допинг и методы его обнаружения	64
<i>Орлова Е.А.</i> Изучение прироста параметров физического развития и результата в плавании вольным стилем у юношей на этапе спортивной специализации	68
<i>Рудакова А.Н.</i> Взаимосвязь уровня развития физических качеств и эффективности стрельбы высококвалифицированных биатлонистов Республики Коми	75
<i>Уляшева Е.А., Шилова М.В.</i> Особенности метаболических изменений при гипоксии нагрузки	80
<i>Яковлева Т.А.</i> Проблема физического развития детей младшего возраста в поселке Троицко-Печорск	85

Секция «Организационно-методическое сопровождение физической культуры и спорта»

<i>Большакова Д.В.</i> Зависимость уровня силовых способностей подростков от режима двигательной активности	90
<i>Булатов А.О.</i> Развитие силовой выносливости волейболистов 11–13 лет	94
<i>Бухрякова Н.А., Койнышева Е.А.</i> Особенности изменения качества гибкости у студенток ИРНИТУ	99
<i>Демаков В.И., Шохирев В.В., Абзаева И.А.</i> «Динамичные шахматы», как пропаганда здорового образа жизни	106
<i>Зеновский Е.В., Денисова Н.С.</i> Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара	110
<i>Киндеркнехт А.А., Берговина М.Л.</i> Изучение уровня точности бросков баскетболисток	115
<i>Кирова Е.В., Берговина М.Л.</i> Исследование уровня развития скоростных способностей баскетболисток	119
<i>Кондратюк И.В., Ильенко В.А.</i> Особенности развития скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов	122
<i>Кондратюк И.В., Солдатова Е.В.</i> Возрастные закономерности формирования коммуникативных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста	127
<i>Кравчук Л.Р.</i> Личностная и реактивная тревожность баскетболистов на гостевых и домашних матчах	133
<i>Кудрина С.Е.</i> Использование адаптивного туризма для корректировки физических качеств детей с задержкой психического развития	137
<i>Марков М.А.</i> Скоростно-силовые способности детей старшего школьного возраста	140
<i>Михайленко Р.Ю., Зеновский Е.В.</i> Исследование уровня специальной выносливости в плавании у юношей 15–16 лет	143
<i>Мишарин И.Ю.</i> Определение уровня развития выносливости у лыжников-гонщиков 14–15 лет	148
<i>Мокеев А.С.</i> Исследование изменения темпа последовательных циклов движения в паралимпийском плавании	151
<i>Момотов А.Н.</i> Исследование взаимосвязи развития гибкости и силовых способностей пауэрлифтеров в зависимости от спортивной квалификации	157
<i>Никифоров Ю.Б., Гарбузов С.П.</i> Спорт в вузе как открытая физкультурно-образовательная среда подготовки творческого педагога физической культуры	162
<i>Портнягина В.А.</i> Особенности развития координационных способностей юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки	169

<i>Родина М.В., Сатосова Н.Л.</i> Динамика развития физической подготовленности старшеклассников под влиянием занятий чирлидингом	173
<i>Сарамсаков А.А.</i> Современный комплекс ГТО: проблемы его внедрения и пути решения	180
<i>Серебрякова У.Б.</i> Педагогическая система подготовки высококвалифицированных биатлонистов	184
<i>Столяревский Г.А., Сатосова Н.Л.</i> Влияние занятий тхэквондо ITF на развитие физических качеств спортсменов 11–14 лет	191
<i>Сычев В.И., Сатосова Н.Л.</i> Влияние физической и технической подготовленности на исполнение полетных элементов гимнасток на брусьях разной высоты	195
<i>Сычев Е.И., Сатосова Н.Л.</i> Оптимизация физической нагрузки средствами спортивной гимнастики у школьников 11–13 лет	201
<i>Тимофеева А.В., Матросова Е.Н.</i> Оценка «внушаемости» студентов ИРНИТУ для эффективной организации занятий по физической культуре	208
<i>Турьев Д.К.</i> Исследование зависимости уровня скоростно-силовой подготовленности и результатов соревнований в лыжных гонках	213
<i>Шутова Т.С.</i> Особенности развития координационных способностей юных волейболистов на начальном этапе подготовки	218

Секция «Сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи в условиях образовательного пространства»

<i>Аванесов В.С., Гарбузов С.П., Стешенко Д.С.</i> Гиревой спорт как средство физической подготовки студентов	224
<i>Акдавлятов Р.С.</i> Сравнительный анализ когнитивных процессов у студентов, занимающихся разными по проявлению физических качеств видами спорта	229
<i>Арушанян Ж.А., Василенко В.Г., Тютюнникова Е.Б.</i> Реализация процесса здоровьесбережения в образовательном пространстве вуза	232
<i>Балакирева Н.А.</i> Ритмическая гимнастика на занятиях по физической культуре и спорту в вузе	239
<i>Бедеева Е.В.</i> Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества	242
<i>Голов В.А., Фролова А.В.</i> Структурно-функциональная технология формирования здоровьесформирующей образованности школьников	247
<i>Дудко О.Е.</i> Сохранение здоровья детей и подростков в школе: проблема профилактики табакокурения	254
<i>Жаркова С.Э.</i> Влияние информационного пространства на физическое и психическое развитие детской личности	260
<i>Калашишникова Р.В., Марчуков П.Ю., Марчукова С.Ф.</i> Развитие спортивного метания ножа в Иркутской области	266

<i>Карманова А.С.</i> Особенности отношения к физической культуре школьников на начальном уровне общего образования	271
<i>Костылев В.С.</i> Превенция вредных привычек у молодёжи в образовательной среде	275
<i>Кузнецова Е.С.</i> Сравнительный анализ хронотипа студентов, обучающихся по разным направлениям подготовки	279
<i>Лапчинская Н.В., Котылева В.Е.</i> Профессиокарта как целевая компетенция по дисциплине «физическая культура»	284
<i>Лысенко О.А.</i> Особенности проведения совместного занятия по физической культуре со студентами основной и специальной медицинских групп	287
<i>Морозова А.В., Койнышева М.А.</i> Физическая подготовленность студенток ИРНИТУ в связи с особенностью построения учебного процесса	291
<i>Недоспасова Т.А.</i> Информационные технологии в подготовке студентов вуза к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	295
<i>Пушкина Н.В.</i> Влияние занятий плаванием на физическое состояние студентов	300
<i>Тигунцев С.А., Володько О.А.</i> Как влияет тхэквондо на формирование личности	306
<i>Хаванова Д.С.</i> Проблемы профилактики рисков виртуального общения и формирования информационной безопасности несовершеннолетних	310

Секция «Социально-медицинские аспекты здоровьесбережения для различных социальных категорий»

<i>Дронина О.А.</i> Актуальность и метод применения иппотерапии	316
<i>Зинченко С.А.</i> Религиозные организации деструктивной направленности: специфика функционирования и профилактика рисков вовлечения молодежи	319
<i>Иванов С.В., Соловьев И.А.</i> Геронтологический и хронобиологический фундамент оценки качества жизни: индикатор адекватности	323
<i>Коюшева Ю.В.</i> Исследование факторов, влияющих на репродуктивное здоровье молодежи	330
<i>Кузнецова Е.М.</i> Оценка влияния СМИ на психоэмоциональное состояние пожилых людей	334
<i>Макаров Н.С.</i> К вопросу формирования здоровьесберегающей среды в учреждениях интернатного типа для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	338
<i>Мяги К.В.</i> Факторы, влияющие на формирование здорового долголетия пожилых людей	342

<i>Нестерова Л.В.</i> Влияние оздоровительной гимнастики «Рождение звезды» на уровень социально-психологической адаптированности женщин зрелого возраста	349
<i>Попов В.Г.</i> Аддикции в подростковой среде: детерминанты и система превенции	357
<i>Попова Р.Э.</i> Проблемы охраны здоровья детей, находящихся в семьях группы риска	360
<i>Потцова Ю.Д., Труфанова О.Б.</i> Исследование информированности обучающейся молодежи по вопросам профилактики ВИЧ/ИППП и их отношения к своему здоровью	365
<i>Шишигина Е.О., Труфанова О.Б.</i> Исследование влияния факторов неблагополучия на здоровье детей в семьях, находящихся в социально опасном положении	371

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

Всероссийская научно-практическая конференция

(Сыктывкар, 19 декабря 2018 г.)

Сборник материалов

Выполнено с использованием программы Microsoft Office Word

Системные требования:

ПК не ниже Pentium III; 256 Мб RAM; не менее 1,5 Гб на винчестере;
Windows XP с пакетом обновления 2 (SP2); Microsoft Office 2003 и выше;
видеокарта с памятью не менее 32 Мб; экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек;
4-скоростной дисковод (CD-ROM) и выше; мышь.

Редактор *Е.М. Насирова*

Корректор *Р.П. Попова*

Техническое редактирование *Н.Н. Шергиной*

Верстка и компьютерный макет *Т.В. Матвеевой*

Выпускающий редактор *Л.Н. Руденко*

3,0 Мб. 1 компакт-диск, пластиковый бокс, вкладыш.

Подписано к использованию 17.04.2019 г. Тираж 100 экз. Заказ № 47.

Адрес типографии:

167023. Сыктывкар, ул. Морозова, 25

Издательский центр ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Тел. (8212)390-472, 390-473.

E-mail: ipo@syktsu.ru

<http://www.syktsu.ru>