



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



МАТЕРИАЛЫ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ,
посвященной 100-летию Министерства спорта,
10-летию науки и технологий РФ

Челябинск, 15 декабря 2023 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры», посвященной 100-летию Министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ

15 декабря 2023 года

Челябинск 2023

УДК 796:612

ББК 75.07

П 78

Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры», посвященная 100-летию Министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ (15 декабря 2023 г.) / Отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 100 с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., профессор, заведующая кафедрой физиологии Н.П. Петрушкина

к.п.н., доцент Е.В. Звягина

Представлены материалы (тезисы) международной научно-практической конференции, отражающие результаты научно-исследовательской работы по направлениям: современные подходы к изучению состояний, возникающих при занятиях физкультурно-оздоровительной, спортивной и рекреационной деятельности, инновационные критерии оценки адаптации к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, проблемы оценки функционального состояния спортсменов на различных этапах тренировочного или физкультурно-оздоровительного процесса, эффективность планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов. Тезисы будут полезны для студентов, магистрантов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава педагогических вузов и вузов физической культуры.

ISBN 978-5-93216-629-1

© УралГУФК, 2023

© Коллектив авторов, 2023



MINISTRY OF SPORT OF THE RUSSIAN FEDERATION
FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF HIGHER EDUCATION
«URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE»

PHYSIOLOGY DEPARTMENT

PHYSIOLOGICAL SUPPORT OF THE TRAINING PROCESS AND PHYSICAL CULTURE LESSONS

*Materials of the Scientists' International Scientific and Practical Conference
«Problems and prospects of physiological support of the training process and physical culture», dedicated to the 100th anniversary of the Ministry of Sports, the 10th anniversary of science and technology of the Russian Federation*

December, 15th, 2023

Chelyabinsk 2023

UDC 796:612

LBC 75.07

P 78

Physiological support of the training process and physical education: materials of the international scientific and practical conference “Problems and prospects of physiological support of the training process and physical culture”, dedicated to the 100th anniversary of the Ministry of Sports, the 10th anniversary of science and technology of the Russian Federation (December 15, 2023) / Rep. ed. N.P. Petrushkina – Chelyabinsk: UralGUFK, 2023. – 100 p.

Editorial team:

Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Physiology N.P. Petrushkina

Ph.D., Associate Professor E.V. Zvyagina

The materials (theses) of the international scientific and practical conference are presented, reflecting the results of research work in the following areas: modern approaches to the study of conditions that arise during physical education, sports and recreational activities, innovative criteria for assessing adaptation to sports and physical education activities, problems of assessing the functional state of athletes at various stages of the training or physical education process, the effectiveness of planning and implementation of programs for restoring and maintaining the health of athletes. Theses will be useful for students, undergraduates, graduate students and teaching staff of pedagogical universities and universities of physical education.

ISBN 978-5-93216-629-1

© UralSUPC, 2023

© Group of authors, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Вяткин С.С. ХАРАКТЕРИСТИКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	8
Даниленко Т.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА (ЖЕНЩИНЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА)	11
Золотов Е.Н. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	14
Иванова В.И. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	19
Колесникова Ю.Н. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ	23
Кузелин В.А., Иванова К.Л., Брындин В.В. ОЦЕНКА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА У СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ НА ПРИМЕРЕ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ	25
Лазук Е.М. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЧИР-СПОРТОМ	27
Лебедь А.Д. ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ТЕННИСИСТОВ ОТ ТИПА ТУРНИРА	29
Ли Хаотянь МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ	34
Лобанова К.В. ОЦЕНКА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ДЕВОЧЕК 7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА СООТВЕТСТВИЕ НОРМАТИВНЫМ ЗНАЧЕНИЯМ	38
Лю Я ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ КАК НАСУЩНАЯ ПРОБЛЕМА	40

Мерзляков П.Е. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	44
Ню Йиндон ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	47
Петрушкина Н.П., Звягина Е.В., Козырева Ю.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕГУЛЯЦИИ ВИСЦЕРАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОСТОЧНЫМИ ПРАКТИКАМИ	50
Рубцов Р.А. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МЕТАНИИ МОЛОТА	55
Сафронова Г.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ», «БЫТ» И «ДОСУГ» СТУДЕНТОВ.....	59
Сафронова Г.В. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДОСУГА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	63
Соловьева Л.И. ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНЯТИЯМИ ЙОГОЙ.....	67
Старостенко В.В., Завалей И.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	69
Федорова Т.А. ХАРАКТЕРИСТИКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	73
Харламов Е.С., Сабирьянов А.Р. СТРУКТУРА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ	75
Чевелев А.В., Поливач А.Н. УРОВНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПРИНТЕРСКИМ БЕГОМ	77

Чжу Хуасин ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ	81
Шакирова В.Р. ПОКАЗАТЕЛИ ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ И ЖИЗНЕННОГО ИНДЕКСА ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	83
Яковлев А.Н. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	86
Milushkina V., Botagariev T.A. «READY FOR LABOR AND DEFENSE» («GTO») COMPLEX STANDARDS PERFORMANCE DYNAMICS WHILE DOING WATER AEROBICS CLASSES	89
Petrushkina Nadezhda, Svetlakova Marina, Rucska Andrea, <u>Judit Plachy</u> EFFICIENCY OF TEACHING SWIMMING CHILDREN WITH DOWN SYNDROME	93

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Иванова В.И.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель, Беларусь

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин – Врублевский Е.П.

Ключевые слова: *уровень физической подготовленности, тройной прыжок, прыжки, легкая атлетика, тренировочный процесс.*

Актуальность. Тройной прыжок – скоростно-силовой вид легкой атлетики, относящийся к горизонтальным прыжкам. Техника прыжка состоит из трех прыжков: «скачок», «шаг» и «прыжок», выполняются один за другим. Перед прыгуном стоит задача так соединить все три прыжка, чтобы в процессе выполнения отдельных опорных фаз горизонтальная скорость терялась намного меньше.

Цель исследования - выявить характеристики физической подготовленности прыгунов тройным различной квалификации.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследований и их обсуждение. На уровне I спортивного разряда прирост результата обеспечивается, прежде всего, увеличением объема тройных прыжков, выполняемых с укороченного и средних разбегов, спринтерского бега, прыжковых упражнений. Достижение результатов на уровне КМС связано с увеличением объема специальных средств подготовки, тройного прыжка с коротких, средних и полного разбегов, спринтерского бега. На уровне достижений высокого класса (МС и МСМК) стабилизируются объемы скоростно-прыжковой и силовой подготовки, но особое значение приобретает фактор «взрывной силы», характеризующийся увеличением интенсивности выполнения упражнений скоростно-силового характера.

Список использованных источников

1. Башкин, В.М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. д-ра пед. наук / В.М. Башкин. – СПб., 2011. – 38 с.
2. Лебедева, Т.Р. Целевое построение тренировки перспективных молодых прыгуний в длину и тройным с учетом их функциональных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.Р. Лебедева. – Волгоград, 2013. – 24 с.
3. Кожедуб, М.С. Исследование физической подготовленности юных легкоатлетов. / М.С. Кожедуб // Актуальные проблемы физической культуры спорта, туризма и рекреации: сборник трудов конференции. - Томск, 2017. - С. 43-46.
4. Оганджанов, А.Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. дис. ...д-ра пед. наук / А.Л. Оганджанов. – М., 2007. – 50 с.

5. Техника тройного прыжка с разбега [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://atlox.ru/>Дата доступа: 18.11.2023

6. Тройной прыжок – это... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://olympic-history.ru/>. Дата доступа: 13.11.2023

7. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта / Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец, Е.В. Жуковская, Е.П. Врублевский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы XII Международной научно-практической конференции, Часть 2. - Гомель: Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, 2017. - С. 74-82.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В.И. Иванова
УО «Гомельский государственный университет имени Ф.
Скорины»,
г. Гомель, Беларусь
Научный руководитель – доктор педагогических наук,
профессор кафедры спортивных дисциплин Е.П.
Врублевский

Цель исследования

Выявить характеристики физической
подготовленности прыгунов тройным на этапе
углубленной специализации.

Актуальность

Тройной прыжок – скоростно-силовой вид легкой атлетики, относящийся к горизонтальным прыжкам. Является олимпийской дисциплиной. Включен в олимпийскую программу с 1896 года у мужчин, а у женщин – с 1996 года. Техника прыжка состоит из трех прыжков: «скачок», «шаг» и «прыжок», выполняются один за другим. Перед прыгуном стоит задача так соединить все три прыжка, чтобы в процессе выполнения отдельных опорных фаз горизонтальная скорость терялась намного меньше. Поскольку длина тройного прыжка зависит в значительной степени от скорости разбега и выполнения отдельных прыжков, важную роль играют тренировка в беге, уровень развития прыжковой силы и владение правильной техникой.

Материал и методы исследования

- Материал исследования: научно-методическая литература.
- Методы исследования: анализ.

По техническому исполнению и большим нагрузкам на нижние конечности относится к сложным видам легкой атлетики. При выполнении прыжка с полного разбега опорно-двигательный аппарат спортсмена испытывает нагрузки, которые превышают в семь и более раз вес тела и достигают у прыгунов высокой квалификации 1000 кг. Одним из основных факторов, определяющих результат в тройном прыжке, является скорость разбега, которая у спортсменов высокой квалификации на последних шагах равна 10,3–10,5 м/с. В связи с изменением направления движений в момент выполнения прыжка часть горизонтальной скорости теряется и последний элемент техники («прыжок») выполняется со скоростью на 1,2– 1,8 м/с ниже.

Женщины

- Техника выполнения тройного прыжка у женщин несколько отличается от мужского. Траектории составных частей прыжка у женщин несколько ниже, чем у мужчин, несколько ниже и скорость разбега, что, соответственно, определяет и более низкие спортивные результаты. Этому также способствуют и анатомо-физиологические особенности женского организма: – биологическое созревание женского организма наступает к 17–18 годам, а рост тела и окостенение скелета – к 19–20 годам; – соотношение между активной мышечной массой (32 %–35 %) и пассивной жировой массой (более 40 %) у женщин менее благоприятное, чем у мужчин; – женщины уступают мужчинам в оптимальном соотношении между быстрыми (белыми) и медленными (красными) мышечными волокнами; – у женщин отмечается излишний изгиб позвоночника в поясничном отделе (лордоз), более слабые мышцы туловища, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних конечностей.
- Спортсменки, показывающие результаты в тройном прыжке на уровне мастеров спорта международного класса, имеют рост 175±3 см и вес 62±4 см, отличаются высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств и хорошей координацией движений

Мужчины

- Спортивных результатов международного класса (превышающих 17 м) достигают спортсмены в возрасте 22–26 лет, имеющие рост 187–193 см и вес 77– 81 кг и показывающие результаты в беге на 100 м 10,3–10,2 с и в прыжке в длину 7,80–7,85 м. В настоящее время у сильнейших прыгунов мира вклад каждого из трех составных частей тройного прыжка следующий: скачок 35–39 %, шаг 26–33 %, прыжок 32–36 %.
- Совершенствование техники тройного прыжка происходит с учетом уровня физической подготовленности спортсмена и его спортивных результатов. Это является основой построения методики тренировки

Заключение

При анализе полученной информации можно сделать вывод, что современный спорт не стоит на месте и система подготовки прыгунов шагнула далеко вперед. В таком координационном виде легкой атлетики как тройной прыжок нельзя недооценивать важность физических качеств спортсмена, а также антропометрических данных. Но, как показывает практика в настоящее время появляется большое количество спортсменов, не попадающих под требования данного вида легкой атлетики и показывающие высокие результаты.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Материалы международной научно-практической конференции
«Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры»,
посвященной 100-летию Министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ*

15 декабря 2023 года

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 7.12.2023 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л.6,25. Тираж 100 экз. Заказ № 117. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258