



Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств



Сборник ежегодной внутривузовской научно-практической конференции магистрантов и аспирантов
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Выпуск-1

Уфа 2018

Ответственная за выпуск: Гареева А.С., канд.пед. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств.

Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов внутривузовской научно-практической конференции магистрантов и аспирантов. Выпуск 1. Уфа: ЦНИЗ и Р, 2018. 204 с.

В сборнике представлены основные результаты исследований магистрантов и аспирантов по трем основным направлениям: проблемы подготовки спортивного резерва, психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.

Всю ответственность за содержание и стиль публикации несут научные руководители.

© Башкирский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2018

исследование позволило убедиться в действенности разработанной методики воспитания специальных физических качеств хоккеистов 12-13 лет. В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанной методики обеспечила более интенсивные изменения в показателях специальной физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы, в сравнении с показателями контрольной группы. Так, в тесте «Бальсама (в контрольной группе - $28,08 \pm 0,03$ (сек), в экспериментальной - $27,5 \pm 0,02$ (сек); $p < 0,05$); «Челночный бег 6x9 м» (контрольной группе - $31,0 \pm 0,3$ (сек), в экспериментальной - $30,2 \pm 0,4$ (сек); $p > 0,05$); «Реакция на движущийся объект» (контрольной группе - $12,69 \pm 0,05$ (мс), в экспериментальной - $12,58 \pm 0,04$ (мс); $p < 0,05$); «Реакция выбора» (контрольной группе - $922,3 \pm 1,0$ (мс), в экспериментальной - $920,4 \pm 0,5$ (мс); $p < 0,05$); «прыжок в длину с места» (контрольной группе - $158,7 \pm 1,2$ (см), в экспериментальной - $161,6 \pm 1,3$ (см); $p < 0,05$.

Выводы. Установлено, что использование разработанной методики воспитания специальных физических качеств хоккеистов 12-13 лет дает возможность тренерам повысить эффективность процесса физической подготовки спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

3. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов [Текст]: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2011. 208 с.
4. Кулич Я.А. Физическая работоспособность и структура тренировочных нагрузок юных хоккеистов (16-18 лет) [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГУФК. 2011. 19 с. www.dissertcat.com (дата обращения 17.09.2017).

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ

Соломкина А.К.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность: В дошкольном периоде имеет место так называемый первый ростовой сдвиг, при котором могут наступить изменения в

строении тела по удлинению конечностей и уменьшению жировой подкожной клетчатки. В ходе изучения научной литературы, которая рассматривает проблемы осанки в дошкольном возрасте, становится актуальной тема изучения изменений и состояния мышечного корсета, а также проведение диагностики осанки. Главным и действенным средством симметричной осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание, в котором особое внимание следует уделять равномерному развитию и укреплению мышечного аппарата [4].

Цель работы. Проанализировать методическую литературу возрастной периодизации детей 6-7 лет, с целью выявления появления отклонений от здоровой осанки на этапе ее формирования.

Полученные результаты. Каждый возрастной период от рождения до зрелости организма имеет собственные специфические особенности в строении и функционировании. Для того, чтобы организм независимо от возрастных особенностей был физически здоров, необходимо знать и выявлять физиологические особенности каждого периода[6].

Рассматривая некоторые особенности анатомо-физиологических функций организма на этапе его формирования, а именно, 6-7летнего возраста, Гальперина С.И. отмечает, что дети в этом возрасте продолжают интенсивно формировать опорно-двигательный аппарат, притом, что практически каждая из 206 костей значительно изменяется по форме, размеру и внутреннему строению.

Гальперина С.И. пишет, что физиологические изгибы у дошкольников облегчают сохранение равновесия, обеспечивают значительную подвижность позвоночника, шейными и поясничными лордозами улучшается возможность движений ротационного характера, боковых наклонов, наклонов вперед, а также в меньшей степени назад. В качестве одного из наиболее подвижных участков позвоночника считают переходный отдел от грудных позвонков к поясничным. При сильном выражении или уплощении грудного кифоза уменьшается подвижность грудной клетки [3].

Имеют место различные мнения специалистов (Шарманов С. Б., 2001, Храмцов П. И., 2006) по поводу сроков и порядка появления физиологических изгибов позвоночника [8].

В возрасте 6-7 лет форма позвоночника не закреплена. В возрасте 7 лет прочно закреплен изгиб шейный и грудной, поясничный же появляется в пубертатном возрасте.

На основании данных Анисимова В. В., Терентьева Г. В., размер физиологических изгибов позвоночника увеличивается по мере роста детей.

Мальчики 4-7 лет по средней величине шейного лордоза растут от 2,5 до 2,7 см., при поясничном лордозе, растут от 2,9 до 3,5 см, у девочек того же возраста по шейному отделу показателей наблюдается рост от 2,5 до 2,7 см., а по поясничному отделу от 2,9 до 3,5 см [4].

Назаренко Л.Д. пишет, что к семи годам мышечная масса человека достигает почти 27% от совокупного веса тела. Рост по массе скелетной мускулатуры связан с ростом двигательной активности. Дошкольный период предполагает энергичный рост мышечной ткани, равно как и значительное прогрессирование роста ее силы. Тонус сгибателей при этом превалирует над тонусом разгибателей. Мышцы живота не могут держать напряжение, которое связано с подъемом тяжестей [5]. У дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, притом, что мелкие мышцы спины имеют серьезное значение по удержанию позвоночного столба в правильном положении и развиваются слабее. Неправильная вынужденная поза при занятиях с чрезмерной нагрузкой в процессе физического воспитания предполагает прогрессирование нарушений в опорно-двигательном аппарате. Создание правильной осанки предполагает значительное место при гармоничном физическом развитии детей.

По мнению Асташкиной Е.Ю., в результате полуростового скачка в дошкольном возрасте изменяется форма грудной клетки, проявляется ее типологическая конфигурация, которая тесно связана с развитием и функциональными возможностями легочной ткани [2].

В ходе изучения научной литературы, которая поднимает вопросы физиологии дошкольного возраста, можно увидеть, что у детей 6-7 лет мышечный корсет ещё не достаточно сформирован. В данный период только начинают формироваться изгибы позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. То, насколько глубокими и симметричными будут эти изгибы, зависит на этапе его становления. Недостаточная тренированность мышц, как принято считать в обществе, не является ведущей в патогенезе сколиотической осанки и тем более, сколиоза, как на это указывают Бойкова О.С. Многолетние наблюдения показывают, что причиной формирования сколиотической осанки, чаще всего, является отсутствие воспитания и контроля за правильным положением позвоночника во фронтальной плоскости. При плановых осмотрах детей, занимающихся

гимнастикой, плаванием, лыжным спортом и т.д. значительный процент выявленной сколиотической осанки был обусловлен отсутствием контроля и неправильной методикой занятий, а не слабостью связочно-мышечного аппарата [1].

Слугин В.И., Синицына Т.Б. установили, что у детей, занимающихся в музыкальной школе, сколиоз развивается чаще, соответственно 66,51% и 49,85%. Авторы отметили, что у учащихся, занимающихся в струнном и духовом отделениях, чаще развиваются искривления позвоночника влево, а на фортепианном – вправо [7].

Статико-динамические нарушения, определяющие развитие сколиоза, наблюдаются и при занятиях некоторыми видами спорта, когда имеется асимметричная тренировка отдельных мышечных групп, наклонное положение позвоночника и его ротация. Кураченков А.И. наблюдал формирование сколиоза у детей, занимавшихся велоспортом и Чоговадзе А.В. - гребцов. Особое значение эти факторы приобретают в период формирования позвоночного столба.

Выходы. На основании полученных результатов, становится очевидным, что для дошкольного возраста необходимо подбирать такие виды спорта, в которых группы мышц будут развиваться симметрично. Для формирования здорового организма необходимо давать физическую нагрузку, но в тоже время нагрузка должна быть адекватной данному возрастному периоду. Для дошкольников в возрасте 6-7 лет оптимальными видами спорта являются: танцы, художественная гимнастика, плавание, детская аэробика, и те направления спорта, где организм может развиваться и формироваться симметрично.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология [Текст]: учебник. Основные закономерности роста и развития. М.: 2008. 15-18 с.
2. Асташкина Е.Ю. Динамика физической подготовки старших дошкольников в процессе занятий оздоровительным плаванием [Текст]: Монография. М.: 2016. 312 с.
3. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека [Текст]: учебник. М.: Высшая школа. 1974. 555 с.
4. Кашуба В.А. Изгибы позвоночника (по Анисимову- Терентьеву) [Текст]: методические указания. СПб.: 2003. 87 с.

5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков [Текст]: учебник. Теория и практика физической культуры. М.: 2001. 332 с.
6. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ НМИЦ здоровья детей Минздрава России. [Электронный ресурс]: <http://nigd.ru> (обращение 7.05. 2018)
7. Слугин В.И. Отдельные виды спорта при сколиозе [Текст]: методическое пособие. Тольяттинский лечебно-реабилитационный центр «Ариадна» 2017. 54 с.
8. Храмцов П.И. Методология коррекции осанки у детей и подростков [Текст]: // Вестник № 7 РАМН. 2006. 12-20 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЫСОКО ОЦЕНИВАЕМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СНОУБОРДИСТОВ НА КУБКАХ МИРА И КУБКАХ РОССИИ

Сурков Е.Н.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. С каждым годом все большую популярность приобретают экстремальные зимние виды спорта, такие как фристайл, сноубординг. После прошедших Зимних Олимпийских Игр в Сочи остро стал вопрос подготовки высококвалифицированных спортсменов сноубордистов в дисциплине «Слоуп-Стайл», а с 2015 года в олимпийские игры Олимпийским комитетом включена еще одна дисциплина сноуборда – «Биг-Эйр». Данная дисциплина популярна во всем мире и формат соревнований проходит обычно в виде Сити Эвентов, где в центре крупного города строится конструкция, на которой проходят соревнования по «Биг-Эйру», на которые приходит большое количество зрителей [1].

В последнее время в мировом сноуборд фристайле наблюдается рост результатов в дисциплине Биг Эйр, а соответственно возрастает уровень конкуренции и сложность выполняемых элементов. На сегодняшний день в российском сноубординге нет спортсменов готовых соревноваться на уровне Чемпионата Мира и Олимпийских Игр. В Олимпийских Играх в Корее ни одному представителю российской команды в данной дисциплине не удалось участвовать в

финале соревнований. При этом представители нашей страны неоднократно становились финалистами крупных международных соревнований [2].

Однако, в настоящее время научно-методическое обеспечение по проблеме повышения технического мастерства у спортсменов высокой квалификации, занимающихся сноубордом, раскрыто недостаточно [1]. Таким образом, существует необходимость определить высоко оцениваемые элементы у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках мира, Кубках России в зависимости от величины пролета для определения направления повышения технического мастерства данных спортсменов.

Цель работы – определить высоко оцениваемые элементы у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках мира и Кубках России в зависимости от величины пролета.

Результаты исследования. Для определения высоко оцениваемых элементов у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках мира и Кубках России было произведено стенографирование видео записей на 7 этапах Кубка Мира по сноуборду за 2017-2018 год, где пролет (от края трамплина до начала зоны приземления) был от 17-21 метра и 5 этапов Кубках России по сноуборду за 2017-2018 год с пролетом от 12-16 метров. Результаты приведены в таблице 1 и таблице 2 соответственно.

Таблица 1

Высоко оцениваемые элементы у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках Мира

Элементы	Частота выполнения, (%)	Результативность, (%)
FsTripleCork 14	8,50	49,09
BsTripleCork 16	6,54	35,45
SwBs 16	2,61	11,82
Fs 14	11,11	50,91
Bs 14	2,61	11,82
cab 14	3,27	13,64
BsTripleCork 14	14,38	53,64
SwBack 12	6,54	49,09
CabTripleCork 18	3,92	11,82
FsDoubleCork 10	1,31	11,82
BsQuadCork 18	1,31	11,82
SwBsTripleCork 16	2,61	13,64
BsTripleCork 16	3,92	11,82