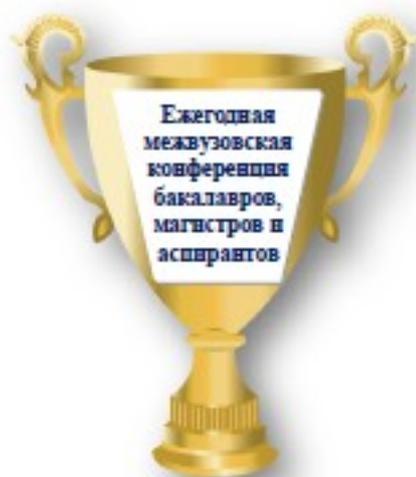




**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ЕЖЕГОДНОЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**«Психолого-педагогические, медико-биологические и социальные  
проблемы физической культуры и спорта»**



Уфа – 2021

<p><i>Сиплатов М.А.</i>  научный руководитель <i>Даянова А.Р.</i>, канд. биол. наук, доцент  Башкирский институт физической культуры  <b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ КОМБИНАЦИИ  «ПОЗИЦИОННАЯ ОБОРОНА И АТАКА» ХОККЕИСТОВ 13-14  ЛЕТ</b></p>	292
<p><i>Соболев Д.О.</i>  научный руководитель <i>Нургалеев А.Ф.</i>, ст. преподаватель  Башкирский институт физической культуры  <i>Григорьян Д.А.</i>  НИУ Московский государственный строительный университет  <b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ  ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ</b></p>	296
<p><i>Соколов Я.А.</i>  научный руководитель <i>Даянова А.Р.</i>, канд. биол. наук, доцент  Башкирский институт физической культуры  <b>СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ</b></p>	300
<p><i>Соломкина А. К.</i>  научный руководитель <i>Макина Л.Р.</i>, д-р пед. наук, профессор  Башкирский институт физической культуры  <b>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ  ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-  ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b></p>	304
<p><i>Степанова В.И.</i>  научный руководитель <i>Гареева А.С.</i>, канд. пед. наук, профессор  Башкирский институт физической культуры  <b>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ  РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ  8-9 ЛЕТ</b></p>	309
<p><i>Стогова Н.С.</i>  научный руководитель <i>Коновалова И.Э.</i>, канд. биол. наук, доцент  Башкирский институт физической культуры  <b>ИЗМЕНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОГО  КОРСЕТА СПИНЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ КУРСА ЛФК У  ДЕВОЧЕК С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ СУТУЛОСТИ</b></p>	312
<p><i>Ташибулатов Д.Е.</i>  научный руководитель <i>Юламанова Г.М.</i>, д-р пед. наук, профессор  Башкирский институт физической культуры  <b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ  ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ</b></p>	314

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанного комплекса, направленного на воспитание скоростных качеств хоккеистов 11-12 лет.

*Выводы:* после педагогического эксперимента все показатели уровня проявления скоростных способностей у хоккеистов экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой: бег на 30 м на коньках; бег на 10 м на коньках; ловля метрической линейки. Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанной методики, направленной на воспитание скоростных способностей у хоккеистов 13-14 лет.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский, Л.П. Тренировка хоккеистов: Учеб пособие. Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна) / Л.П. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 151 с.
2. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учеб. пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Асар, 2003. – 352с.
3. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк. 2–е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.  
[Электронный ресурс]. <http://eurogym.glinka.ru/kozlov/tah.htm> (дата обращения 17.03.2020)

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Соломкина А. К.

Макина Л. Р. д-р пед. наук, профессор

Башкирский институт физической культуры, кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического воспитания

*Актуальность.* На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей: все ниже опускается порог жизненной устойчивости, выносливости и защитных механизмов в человеческой жизни. Л.Д. Назаренко (2001) утверждает, что стремительно увеличивается число функциональных нарушений и хронических заболеваний. По официальным данным, только 10%

российских школьников можно считать относительно здоровыми - к такому выводу пришли медики, проанализировав данные о состоянии здоровья юных россиян за последние 20 лет [3].

Н.В. Сократов (2005) утверждает, что состояние здоровья ухудшается уже в дошкольном возрасте, а в период обучения школы ситуация обостряется [5].

Л.Б. Ким (2020) пишет, что проживание детей в суровых климатических условиях усугубляет ситуацию. Официальные данные указывают, что проживание детей в условиях Крайнего Севера неблагоприятно сказывается на растущем организме. Это связано со значительными перепадами температуры, сухим климатом и магнитной активностью. Неблагоприятные климатические условия не позволяют детям проводить на улице достаточно времени, что приводит к гиподинамии и гипоксии. Короткий световой день провоцирует дефицит солнечного света - это влияет на иммунную систему, обмен веществ и плохую усвояемость кальция в организме детей. Ученые утверждают, что у жителей Крайнего Севера кости, суставы и связки более слабые, чем у жителей Южной полосы [1].

По мнению М.Е. Снигур (2010), система оздоровительных мероприятий в дошкольных учреждениях предусматривает проведение оздоровительных занятий, развитие опорно-двигательного аппарата (ОДА) и привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. Однако потребность в оздоровительных мероприятиях детей 6-7 лет растет, а литературные источники предлагают не достаточно эффективные средства для детей, которые проживают в условиях Крайнего Севера [2].

*Цель исследования.* Определить эффективность методики профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

С целью профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях Крайнего Севера в образовательный процесс дошкольного учреждения г. Когальма была внедрена методика.

Методика содержит 64 занятия оздоровительного плавания по 30-35 минут и 160 утренних гимнастик по 8-12 минут, из них: 80 занятий на развитие миофасциальных структур (40 занятий направлены на укрепление миофасциальных структур и 40 на развитие эластичности миофасциальных структур), 40 занятий «сухое плавание», 40 занятий стретчинга.

Форма и характер нагрузки в контрольной и экспериментальной группах были относительно одинаковыми. Контрольная группа занималась по

Анализ результатов, между показателями контрольной и экспериментальной групп в октябре 2018 года не выявил достоверно значимых различий.

Анализ результатов, между показателями контрольной и экспериментальной групп в мае 2019 года выявил достоверно значимые различия по всем показателям: определение выносливости мышц спины (статическое усилие) (КГ: 39,3±4,1; ЭГ: 74,1±3,8; p<0,05) прирост составил 34,8 см; определение выносливости мышц живота (динамическое усилие) (КГ: 9,6±2,5; ЭГ: 20,7±1,7; p<0,05) прирост составил 11,1 колд. раз; определение выносливости мышц живота (статическое усилие) (КГ: 33,8±1,5; ЭГ: 76,8±2,8; p<0,05) прирост составил 43 сек.; определение подвижности позвоночного столба (КГ: 2,1±0,5; ЭГ: 8,1±0,8; p<0,05) прирост составил 6 см; определение подвижности в плечевом суставе правая рука сверху (КГ: 4,1±0,6; ЭГ: 1,8±0,4) прирост составил 2,3 см; определение подвижности в плечевом суставе левая рука сверху (КГ: 6,7±0,1; ЭГ: 2,5±0,6) прирост составил 4,2 см.

Таблица 2  
Межгрупповые результаты диагностики на выявление отклонений (смещений, наклонов, сгибаний, вращений) в состоянии ОДА у детей старшего дошкольного возраста (n=120) в течение педагогического эксперимента

Диагностика		Год/месц	КГ	ЭГ	p 1-2
Фронтальная плоскость Вид сверху	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона см.	окт. 2018	0,82±0,03	0,85±0,06	p>0,05
		май 2019	0,75±0,03	0,35±0,03	p<0,05
Фронтальная плоскость Вид сверху	Грудной отдел (линия сосков) см.	окт. 2018	0,79±0,06	0,79±0,04	p>0,05
		май 2019	0,71±0,03	0,28±0,02	p<0,05
Фронтальная плоскость Вид сверху	Верхние границы плечевого региона см.	окт. 2018	0,83±0,06	0,84±0,05	p>0,05
		май 2019	0,72±0,03	0,24±0,03	p<0,05
Фронтальная плоскость Вид сверху	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона см.	окт. 2018	0,86±0,03	0,86±0,05	p>0,05
		май 2019	0,79±0,03	0,27±0,03	p<0,05
Фронтальная плоскость Вид сверху	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона (линия, соединяющая акромиально-ключевые суставы) относительно таза.	окт. 2018	0,84±0,03	0,85±0,04	p>0,05
		май 2019	0,75±0,03	0,27±0,03	p<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое вариационного ряда; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1-2 – достоверность различий между контрольной и экспериментальной группам по показателям октябрь 2018г и май 2019г.

общепринятой методике утренней гимнастики в первой половине дня, преимущественно для развития основных видов движений. Во второй половине дня по программе Е.К. Вороновой (2003) «Программа обучения детей плаванию в детском саду». Дети экспериментальной группы занимались по методике профилактики и коррекции нарушений ОДА. Утренняя гимнастика которая является частью экспериментальной методики отличается от общепринятой гимнастики содержанием основной части.

*Полученные результаты.* Измерение проходило в октябре 2018 и мае 2019. Проанализированы результаты 120 детей возраста 6-7 лет, из них 60 детей составили контрольную группу и 60 детей экспериментальную группу, группы сформированы по принципу аналога, все дети являются праворукими.

Таблица 1

Межгрупповые показатели уровня выносливости мышц спины, живота и подвижности суставов детей 6-7 лет (n-120) в течение педагогического эксперимента

Тест	Год/месяц	КГ	ЭГ	p 1-2	
Тест на определение выносливости мышц спины (статическое усилие) (сек.)	окт. 2018	33,9±4,5	31,4±6,2	p>0,05	
	май 2019	39,3±4,1	74,1±3,8	p<0,05	
Тест на определение выносливости мышц живота (динамическое усилие) (колл. раз)	окт. 2018	6,9±2,2	6,7±2,1	p>0,05	
	май 2019	9,6±2,5	20,7±1,7	p<0,05	
Тест на определение выносливости мышц живота (статическое усилие) (сек.)	окт. 2018	26,9±2,5	27,8±6,1	p>0,05	
	май 2019	33,8±1,5	76,8±2,8	p<0,05	
Тест на определение подвижности позвоночного столба (см)	окт. 2018	-0,6±1,1	-0,5±1,1	p>0,05	
	май 2019	2,1±0,5	8,1±0,8	p<0,05	
Тест на определение подвижности в плечевом суставе (см)	Правая рука сверху	окт. 2018	4,8±0,8	4,8±0,8	p>0,05
		май 2019	4,1±0,6	1,8±0,4	p<0,05
	Левая рука сверху	окт. 2018	7,7±0,8	8,5±0,9	p>0,05
		май 2019	6,7±0,1	2,5±0,6	p<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое вариационного ряда; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1-2 – достоверность различий между контрольной и экспериментальной группам по показателям октябрь 2018г и май 2019г.

Анализ результатов, между показателями контрольной и экспериментальной групп в октябре 2018 года не выявил достоверно значимых различий.

Анализ результатов, между показателями контрольной и экспериментальной групп в мае 2019 года выявил достоверно значимые различия по всем показателям: определение выносливости мышц спины (статическое усилие) (КГ:  $39,3 \pm 4,1$ ; ЭГ:  $74,1 \pm 3,8$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 34,8 см; определение выносливости мышц живота (динамическое усилие) (КГ:  $9,6 \pm 2,5$ ; ЭГ:  $20,7 \pm 1,7$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 11,1 колл. раз; определение выносливости мышц живота (статическое усилие) (КГ:  $33,8 \pm 1,5$ ; ЭГ:  $76,8 \pm 2,8$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 43 сек.; определение подвижности позвоночного столба (КГ:  $2,1 \pm 0,5$ ; ЭГ:  $8,1 \pm 0,8$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 6 см; определение подвижности в плечевом суставе правая рука сверху (КГ:  $4,1 \pm 0,6$ ; ЭГ:  $1,8 \pm 0,4$ ) прирост составил 2,3 см; определение подвижности в плечевом суставе левая рука сверху (КГ:  $6,7 \pm 0,1$ ; ЭГ:  $2,5 \pm 0,6$ ) прирост составил 4,2 см

Таблица 2

Межгрупповые результаты диагностики на выявление отклонений (смещений, наклонов, сгибаний, вращений) в состоянии ОДА у детей старшего дошкольного возраста (n-120) в течение педагогического эксперимента

Диагностика			Год/месяц	КГ	ЭГ	p 1-2
Фронтальная плоскость	Вид спереди	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона см.	окт. 2018	$0,82 \pm 0,03$	$0,85 \pm 0,06$	$p > 0,05$
			май 2019	$0,75 \pm 0,03$	$0,35 \pm 0,03$	$p < 0,05$
	Вид сзади	Грудной отдел (линия сосков) см.	окт. 2018	$0,79 \pm 0,06$	$0,79 \pm 0,04$	$p > 0,05$
			май 2019	$0,71 \pm 0,03$	$0,28 \pm 0,02$	$p < 0,05$
Сагиттальная плоскость	Вид сверху	Верхние границы плечевого региона см.	окт. 2018	$0,83 \pm 0,06$	$0,84 \pm 0,05$	$p > 0,05$
			май 2019	$0,72 \pm 0,03$	$0,24 \pm 0,03$	$p < 0,05$
	Вид снизу	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона см.	окт. 2018	$0,86 \pm 0,03$	$0,86 \pm 0,05$	$p > 0,05$
			май 2019	$0,79 \pm 0,03$	$0,27 \pm 0,03$	$p < 0,05$
Вид сверху	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона (линия, соединяющая акромально-ключевые суставы) относительно таза.	окт. 2018	$0,84 \pm 0,03$	$0,85 \pm 0,04$	$p > 0,05$	
		май 2019	$0,75 \pm 0,03$	$0,27 \pm 0,03$	$p < 0,05$	

Примечание: М – среднее арифметическое вариационного ряда; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1-2 – достоверность различий между контрольной и экспериментальной группам по показателям октябрь 2018г и май 2019г.

Анализ результатов, между показателями контрольной и экспериментальной групп в октябре 2018 года не выявил достоверно значимых различий.

Анализ результатов, между показателями контрольной и экспериментальной групп в мае 2019 года выявил достоверно значимые различия по всем показателям: определение асимметрии, нижних границ шейного региона и верхних границ грудного региона (линия, проходящая через грудино-ключичные суставы и соединяющая акромияльные отростки) во фронтальной плоскости, вид спереди (КГ:  $0,75 \pm 0,03$ ; ЭГ:  $0,35 \pm 0,03$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 0,25 см; определение асимметрии в грудном отделе (линия сосков), во фронтальной плоскости, вид спереди (КГ:  $0,71 \pm 0,03$ ; ЭГ:  $0,28 \pm 0,02$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 0,43 см.; определение асимметрии, верхних границ плечевого региона во фронтальной плоскости, вид сзади (КГ:  $0,72 \pm 0,03$ ; ЭГ:  $0,24 \pm 0,03$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 0,48 см; определение, смещения нижних границ шейного региона и верхних границ грудного региона относительно грудной клетки в сагиттальной плоскости (КГ:  $0,79 \pm 0,03$ ; ЭГ:  $0,27 \pm 0,03$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 0,52 см; определение смещения нижних границ шейного региона и верхних границ грудного региона (линия, соединяющая акромияльно-ключевые суставы) относительно таза, вид сверху (КГ:  $0,75 \pm 0,03$ ; ЭГ:  $0,27 \pm 0,03$ ;  $p < 0,05$ ) прирост составил 0,48 см.

*Вывод.* Анализ межгрупповых показателей уровня выносливости мышц и подвижности суставов выявил, что у детей старшего дошкольного возраста увеличилась выносливость мышц спины и живота, улучшилась подвижность позвоночного столба, плечевые суставы стали симметричными и более подвижными. Анализ результатов диагностики на выявление отклонений (смещений, наклонов, сгибаний, вращений) в состоянии ОДА выявил положительную динамику. Асимметрия и смещения уменьшились в грудном и поясничном регионах ОДА. Следовательно, можно предположить, что методика, направленная на коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера эффективна.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ким Л.Б. Газовый состав кислотно-основное состояние крови у жителей Крайнего Севера. Бюллетень СО РАМН. №1 (103), 2020. С. 77-81
2. Макина Л.Р. Злобина Д.А. Влияние плавания на осанку //Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины:

материалы III международного конгресса VITA REHAB WEEK (Екатеринбург, 8-10 октября 2019 г.) - Челябинск: Уральская академия, 2019. С. 36-37

3. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. 332 с.

4. Снигур М.Е., Сетяева Н.Н. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста: учебное пособие, 2010.167 с.

5. Сократова Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья: учебное пособие. М.: ТЦ Сфера, 2005. 224 с.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК 8-9 ЛЕТ

Степанова В.П.

Гареева А.С., канд. пед. наук, профессор  
кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств Башкирского  
института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

*Актуальность.* Координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [1].

Футбол предъявляет высокие требования к проявлению и уровню развития координационных способностей. От уровня проявления координационных способностей во многом зависит техническая подготовленность, а так же быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема. Следовательно, проблема воспитания координационных способностей юных футболистов является актуальной [2].

При высоком уровне координационных способностей футболист может быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, переходить от одних действий к другим [3].

*Цель работы:* - определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей футболисток 8-9 лет.