



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

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	16 3
Соломкина А.К. научный руководитель Даюнова А.Р., канд. биол. наук, доцент ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ ..	16 5
Сурков Е.Н. Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент ВЫЯВЛЕНИЕ ВЫСОКО ОЦЕНИВАЕМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СНОУБОРДИСТОВ НА КУБКАХ МИРА И КУБКАХ РОССИИ.....	16 9
Тильш Л.А. научный руководитель Даюнова А.Р., канд. биол. наук, доцент АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ 16-17 ЛЕТ ..	17 3
Тильш Л.А. научный руководитель Даюнова А.Р., канд. биол. наук, доцент ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ 16-17 ЛЕТ.....	17 7
Тищенко С.С. научный руководитель Макина Л.Р. д-р. пед. наук, ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГИГАНТСКОМ СЛАЛОМЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	18 1
Хамматов Б.М. Научный руководитель Юламанова Г.М., д-р. пед. наук, доцент ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ, ВЛИЯЮЩИХ НА УРОВЕНЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	18 4
Цайслер А.В. научный руководитель Гареева А.С., канд. пед. наук, профессор ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ.....	18 7
Цыбульский В.С. Гареева А.С.	

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 - $28,08\pm0,03$ (сек), в экспериментальной - $27,5\pm0,02$ (сек); $p<0,05$); «Челночный бег 6x9 м» (контрольной группе – $31,0\pm0,3$ (сек), в экспериментальной - $30,2\pm0,4$ (сек); $p>0,05$); «Реакция на движущийся объект» (контрольной группе - $12,69\pm0,05$ (мс), в экспериментальной - $12,58\pm0,04$ (мс); $p<0,05$); «Реакция выбора» (контрольной группе - $922,3\pm1,0$ (мс), в экспериментальной - $920,4\pm0,5$ (мс); $p<0,05$); «прыжок в длину с места» (контрольной группе - $158,7\pm1,2$ (см), в экспериментальной - $161,6\pm1,3$ (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 появлений отклонений от здоровой осанки на этапе ее формирования.
Полученные результаты. Каждый возрастной период от рождения до зрелости организм 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, 6-7 летнего возраста, Гальперина С.И. отмечает, что дети в этом возрасте продолжают интенсивно формировать опорно-двигательный аппарат, притом, что практически каждая из 206 костей значительно изменяются 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].

Слутин В.И, Синицина 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.

Выводы. 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://niigd.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 приходят 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