

75.4
п 48



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЗМА

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
молодых ученых,
аспирантов, магистрантов,
соискателей и студентов

г. Омск, 13–14 декабря 2017 г.

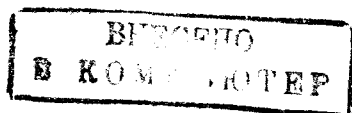


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ОЛИМПИЗМА**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
молодых ученых, аспирантов, магистрантов,
соискателей и студентов



Омск 2018

Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / Под общ. ред. В. А. Аикина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (13–14 декабря 2017 г., г. Омск). – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 288 с.

ISBN 978-5-91930-090-8

Под общей редакцией д-ра пед. наук,
профессора В. А. Аикина



ISBN 978-5-91930-090-8

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ 16–18 ЛЕТ

А. С. Алексеева, Р. С. Жуков, А. Н. Волков, г. Кемерово

На основе полученных данных сделано заключение о том, что период наиболее бурного роста специальной выносливости приходится на возраст 17–18 лет, а общей – на 16–17 лет.

Ключевые слова: возрастные особенности, спортивное плавание, общая выносливость, специальная выносливость, спортсмены-пловцы 16–18 лет.

ACCOUNTING OF AGE FEATURES IN DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF SWIMMERS AGED 16–18 YEARS

A. S. Alekseeva, R. S. Zhukov, A. N. Volkov, Kemerovo

On the basis of data the conclusion that the period of the most rapid growth of special endurance fell on an age 17–18 years, and the general – for 16–17 years is made.

Keywords: age features, sporting float, general endurance, special endurance, athletes-swimmers of 16–18 years.

Целенаправленное воспитание выносливости создает благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снижает вероятность появления у начинающих ошибок, обусловленных недостаточно высоким уровнем физической подготовленности [3].

В настоящей работе рассматривается важность комплексного подхода к воспитанию различных видов выносливости пловцов. Мы старались

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- А. С. Алексеева, Р. С. Жуков, А. Н. Волков
УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ
РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ 16–18 ЛЕТ 3
- В. Е. Аслаева, Е. С. Жукова
РАЗРАБОТКА СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ НА ДИСТАНЦИИ 200 м В ЛАСТАХ 7
- С. Е. Базарбаев, М. П. Мухина
АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ОМСКИХ БЕГУНОВ-СТАЙЕРОВ
НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ 13
- С. В. Белохон, О. Б. Галеева, М. В. Романенко
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КОРИДОРОВ
С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ 17
- А. С. Белякова
СПЕЦИФИКА ПСИХОМОТОРНОГО СТАТУСА
ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ 22
- Р. С. Бобрус, О. Б. Галеева
УПРАВЛЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫМ СОСТОЯНИЕМ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ
С УЧЕТОМ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ 28

Л. А. Большакова, С. Ю. Иванова ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА	32
Е. Н. Горбачева, Я. В. Сираковская, О.В. Шкирева ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТАРШЕКЛАССНИЦ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	39
Ш. Х. Гочуева, Л. Ю. Башта ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ	45
Д. А. Иванов ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИЕМОВ АТАКИ И КОНТРАТАКИ УЧАЩИМИСЯ, ИЗУЧАЮЩИМИ ЭЛЕМЕНТЫ САМОЗАЩИТЫ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	48
Д. А. Иванов ОЦЕНКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ ВЫПОЛНЯТЬ ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ В НЕСТАНДАРТНЫХ СИТУАЦИЯХ СХВАТКИ	51
И. Д. Карпов, Е. С. Жукова РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО ВАРИАНТА ПРОПЛЫВАНИЯ ДИСТАНЦИИ 100 м БАТТЕРФЛЯЙ ДЛЯ ПЛОВЦА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	55
К. В. Колыванова, С. В. Костарева ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ШКОЛЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УЧАСТИЯ В ТЕСТЕ ВФСК ГТО «БЕГ НА ЛЫЖАХ»	62
С. С. Лада ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	67

А. А. Мартин, А. В. Литманович СИТУАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО	71
А. Г. Моисеев, Е. В. Козырева, Р. С. Жуков ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	76
А. А. Нестерюк, Л. Г. Пашенко АКТИВИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ	79
А. Э. Пиарсон ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОЛ И ПАЛЬЦЕВОЙ ИНДЕКС У СПОРТСМЕНОВ	84
А. В. Полежаев, А. С. Казызаева ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БАТТЕРФЛЯЕМ У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	87
Б. Г. Толистинов ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОСНОВЕ СТРАХА ЗА СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ	93
Т. Е. Чернякова, А. А. Шерстюк О НЕОБХОДИМОСТИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ В СЕКЦИЯХ СКАЛОЛАЗАНИЯ	101
О. М. Чусовитина, К. Г. Свешникова ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	107

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- К. В. Алексеева, В. А. Масленников
ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-ПРОЕКТА
«СТРОЙНЕЙ ЗА 90 ДНЕЙ» НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ШЕЙПИНГ-ПРОГРАММЫ 115
- Р. Р. Болквадзе, А. Н. Фураев, И. В. Стрельникова
ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУДНЫХ МЫШЦ У СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА 121
- А. А. Джумок, А. А. Павлова, А. А. Капустина
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ТЕННИСИСТОВ, ИМЕЮЩИХ ДЕФОРМАЦИИ СВОДОВ СТОП 126
- А. А. Джумок, А. А. Павлова, Е. А. Шагова
ОСОБЕННОСТИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ 130
- А. А. Кайгородова, А. Н. Чернова, С. В. Шабашева
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КРОССФИТОМ 133
- В. Л. Кузнецова, О. Н. Кудря
ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ
ГЕМОДИНАМИКИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ 136
- Т. А. Непомнящих
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СЕКЦИИ
СПРИНТЕРСКОГО БЕГА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-НОВИЧКОВ 140

Е. Д. Татарина ОЦЕНКА ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКОЙ И КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ	147
Р. С. Тяпушкин ОСОБЕННОСТИ МОРФОТИПА ВОЛЕЙБОЛИСТОК 17–20 ЛЕТ	152
Р. Ш. Файзрахманов, А. Ф. Сиразетдинов ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ НА СТУПЕНЧАТО-ВОЗРАСТАЮЩУЮ НАГРУЗКУ У ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА	155
Е. А. Шигина, О. Н. Кудря ВЛИЯНИЕ ТРАНСКРАНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	158
В. В. Юров, Е. В. Бодюков АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	164
 СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 	
К. С. Беспалов, Л. Г. Пашенко ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ	171
Ю. В. Ворожко, М. Г. Гончарова СПОРТИВНАЯ НАУКА: ПРОБЛЕМА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ В РОССИЙСКОЙ ИСТОРИОГРАФИИ	175

Ю. В. Ворожко, К. К. Мейер СПОРТ И ПОЛИТИЧЕСКИЙ РЕЖИМ В СССР (1920–1930-е ГОДЫ)	180
Ю. В. Ворожко, Л. С. Седаш АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В СПОРТЕ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	187
А. М. Гетьман, А. В. Мальцева, Н. Р. Арбузина СОСТОЯНИЕ РЫНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ПО ПЛАВАНИЮ В г. ОМСКЕ	192
В. А. Горчакова, Ю. В. Ворожко ИСТОРИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР: РЕАЛИЗАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ОБЩЕСТВЕ	198
Е. С. Нерсисян, Ю. В. Ворожко ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ИСТОРИЯ, ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ	203
Е. А. Филиппова, Е. А. Симонова ЭВОЛЮЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА НА ПРИМЕРЕ БЕРЕЗОВСКОГО РАЙОНА (ХМАО-ЮГРА)	208
Н. А. Шуина, Т. С. Сусикова ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОЕ ПАРТНЕРСТВО В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	216

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

В. А. Аикин, Л. И. Аикина ПЛАВАНИЕ. ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО	223
--	-----

- Е. А. Буданова
ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ КемГУ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО 227
- Ю. Д. Врублевский, М. Л. Куликова
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ИНДИКАТОР
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА 230
- Р. С. Жуков, Н. Ю. Козлова, П. Т. Щербинин
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК ВУЗА
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА ВФСК ГТО
«СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ» 232
- П. Я. Захаров, К. А. Текенов
РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
В РЕСПУБЛИКЕ АЛТАЙ 235
- М. Л. Куликова
ГТО КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ
К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ В ХГУ ИМ. Н. Ф. КАТАНОВА 237
- И. В. Майоркина, А. А. Сергиевич, А. Э. Бацевич, В. Г. Турманидзе
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 241
- В. А. Макогончук
КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
МАССОВОГО СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ 246
- Н. В. Матюнина
ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ОМСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ 249

Л. Е. Медведева МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДОПУСКУ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО В г. ОМСКЕ	254
А. В. Парыгин, Л. Н. Фитина НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО СТИМУЛИРОВАНИЮ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	260
А. В. Русяйкина ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО	266
Е. А. Труевцева, Н. А. Ульянова, С. Н. Буравлев ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВО «АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»	271
В. Г. Турманидзе, А. А. Фоменко, А. В. Турманидзе КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАСТНИКОВ ВФСК ГТО С РАЗЛИЧНЫМИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ	275