

74.58

У-59



**IV Международная научная  
конференция студентов  
и молодых ученых**

**«УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ:  
Здоровье и процветание нации»**  
посвящается 20-ой годовщине  
Конституции Республики Таджикистан  
и 90-летию столице Таджикистана  
города Душанбе

**СБОРНИК СТАТЕЙ**

23-26 октября 2014  
Душанбе, Таджикистан

ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН  
АССОЦИАЦИЯ БАЙНАЛМИЛАЛИИ ДОНИШГОҲҶОИ  
ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ВА ВАРЗИШ  
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ДОНИШКАДАИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНИИ ТОҶИКИСТОН  
БА НОМИ САИДМУЪМИН РАҲИМОВ  
ТАДЖИКСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ИМЕНИ САИДМУМИНА РАХИМОВА

**«ВАРЗИШИ ДОНИШГОҲӢ: СОЛИМӢ ВА ШУКУФОИИ МИЛЛАТ»  
«УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ»**

IV Конфронси байналмилалии илмии донишҷӯён ва олимони ҷавон дар мавзӯи  
«Варзиши донишгоҳӣ: солимӣ ва шукуфоии миллат» бахшида ба  
20-солагии Сарқонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон ва  
90-солагии ш. Душанбе, Пойтахти Ҷумҳурии Тоҷикистон

IV Международная научная конференция студентов и молодых ученых на тему  
«Университетский спорт: здоровье и процветание нации» посвященная  
20-ой годовщине Конституции Республики Таджикистан  
и 90-летию столице Таджикистана города Душанбе

# МАҶМӯИ МАҚОЛАҶО СБОРНИК СТАТЕЙ

23-26 октябри 2014

В КОМПЬЮТЕР

Душанбе, 2014

ББК 75,3+75,4 (2 таж)+51,1 (2 тадж) +63,3 (2 тадж)

У - 59

**«Университетский спорт: здоровье и процветание нации»**

IV Международная научная конференция студентов и молодых ученых на тему «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» посвященная 20-ой годовщине Конституции Республики Таджикистан. Сборник статей – Душанбе: «Сомон-граф», 2014. – 450 стр.

В сборнике представлены научные статьи и материалы IV Международной научной конференции студентов и молодых ученых на тему «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» посвященная 20-ой годовщине Конституции Республики Таджикистан, проходившей 23-26 октября 2014 года на базе Таджикского института физической культуры имени Саидмумина Рахимова.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, преподавателей вузов, студентов, тренеров и спортсменов.

Корректоры: Губанова Л. А., Джумаев Ф. Н., Каримова Д. Д., Самиев Т. А..

Технический редактор: Джумаев Фахриддин



## МУНДАРИЦА/ СОДЕРЖАНИЕ

### 1 СЕКЦИЯ

<i>Ермаханова А.Б., Жексенбинова А.</i> <b>Особенности технической подготовки юных синхронисток в Республике Казахстан.....</b>	<b>4</b>
<i>Султоналиева Гулистон</i> <b>Особенности физического развития организма юношей вахшской и гиссарской долин.....</b>	<b>7</b>
<i>Маллаева Мархабо, Якубова Огулнор</i> <b>Физическое развитие детей дошкольного возраста.....</b>	<b>9</b>
<i>Татьяна Рожкова</i> <b>Диагностика и коррекция нарушений осанки у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивных танцах.....</b>	<b>14</b>
<i>Доля Владислав Леонидович</i> <b>Изменение количества общей энергии затраченной танцорами под воздействием тренировки дыхательных мышц на трёх уровнях сопротивления дыхательного тренажера "powerbreathek5".....</b>	<b>17</b>
<i>Ибайдуллоев Х.</i> <b>Ахамияти машгулиятҳои тарбияи бадан дар инкишофи ҷисм.....</b>	<b>20</b>
<i>Ғайбуллоев И., Сафарова Ш.</i> <b>Мухорибахон варзишӣ.....</b>	<b>23</b>
<i>Данилов С.А.</i> <b>Выявление готовности к инновационной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.....</b>	<b>27</b>
<i>Букенбаева А.С, Курамысов Б.</i> <b>Гендерная проблема высококвалифицированных женщин-боксеров.....</b>	<b>30</b>
<i>Сморчков В.Ю.</i> <b>Горные походы 1-2 категории сложности, как средство физического оздоровления студентов.....</b>	<b>34</b>
<i>Джепбарова Гуннур</i> <b>Инновационные технологии в физическом воспитании студентов.....</b>	<b>38</b>
<i>Краснокутская А., Махмадов А. Н., Губанова Л. А.</i> <b>Человек и пути формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.....</b>	<b>41</b>
<i>Можжаев Э.Э.</i> <b>Проблемы и трудности внедрения опыта США в систему подготовки кадров сферы «физическая культура и спорт в России.....</b>	<b>51</b>
<i>Тургулбекова Н.М.</i> <b>Предпосылки и факторы развития туризма и подготовка специалистов в Республике Казахстан.....</b>	<b>53</b>

### 2 СЕКЦИЯ

<i>Коваленко Я.О.</i> <b>Особенности организации подготовки спортсменок высокого класса, специализирующихся в художественной гимнастике в период учебы в вузе.....</b>	<b>58</b>
<i>Митусова Е.Д.</i> <b>Волонтерское движение – фактор развития студенческого спорта.....</b>	<b>62</b>
<i>Джумаев Фахриддин</i> <b>Нравственное воспитание в детско-юношеских спортивных школах.....</b>	<b>65</b>
<i>Зайдуллоев Х.</i> <b>Опыт проведения спортивной ориентации у учащихся общеобразовательных школ.....</b>	<b>67</b>
<i>Зайдуллоев Х.Р., Ибронов Дж.</i> <b>Формирование на уроках физической культуры моральных и нравственных норм поведения учащихся.....</b>	<b>70</b>

<i>Сафаров Ш.А.</i> <b>Организация и проведение национальных подвижных игр в Республике Таджикистан.....</b>	<b>73</b>
<i>Яманов П., Салимов Х.</i> <b>Оценка эффективности модели воспитания основ патриотизма младших школьников посредством народной игры.....</b>	<b>84</b>
<i>Бокирзода Ш., Губанова Л.А.</i> <b>Индивидуальные особенности двигательной активности учащихся младших классов.....</b>	<b>90</b>
<i>Шарипов М., Губанова Л.А., Тешаев К.</i> <b>Особенности организации и проведения комплексных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками в режиме групп продлённого дня как оздоровительного фактора.....</b>	<b>95</b>
<i>Хуросониева О. З., Каландарбекова Б.Х.</i> <b>Особенности нравственного воспитания учащихся средствами таджикских национальных подвижных игр на занятиях физической культурой.....</b>	<b>107</b>
<i>Рахматова Тоҷиннисо</i> <b>Хусусиятҳои психологӣи ғайолияти мураббӣён.....</b>	<b>114</b>
<i>Қаюмов М.Ҷ</i> <b>Замони истиқлолият ва инкишофи варзиш.....</b>	<b>118</b>
<i>Айдмамадова Насрина, Самиев Т.А.</i> <b>Вазифа ва хусусиятҳои тарбияи ҷисмонӣ.....</b>	<b>122</b>
<i>Сафаров Саидаъзам, Сафаров Садрӣддин</i> <b>Хусусиятҳои инкишофи синну-солӣ ва воситаҳои тарбияи ҷисмонии кӯдакони синну соли хурди мактабӣ.....</b>	<b>124</b>
<i>Сафаров Садрӣддин, Зафаров Хол Авзалович</i> <b>Солимии ҷомеа – бақои давлат тарбияи ҷисмонӣ асоси солимист.....</b>	<b>128</b>
<i>Захро Камоли</i> <b>Школа здоровья и формирование здорового образа жизни учащихся.....</b>	<b>130</b>
<i>Восиев К.</i> <b>Действие музыкального сопровождения на стимуляцию физиологических и психических процессов человека.....</b>	<b>136</b>
<i>Тешаев К., Маллаева М.</i> <b>Таботати номавзунии таппиши дил (аритмия).....</b>	<b>142</b>
<i>Литвиненко Ю.В.</i> <b>Характеристика статодинамической устойчивости тела высококвалифицированных фристайлистов различного пола.....</b>	<b>145</b>
<b>3 СЕКЦИЯ</b>	
<i>Чеверда А. О.</i> <b>Двигательная активность как компонент здорового образа жизни студентов.....</b>	<b>150</b>
<i>Карпук Н.С.</i> <b>Характеристика двигательной активности и особенностей физического состояния студенческой молодежи Украины.....</b>	<b>152</b>
<i>Бородин А.М., Благий А.Л.</i> <b>Пейнтбол в структуре двигательной активности студенческой молодежи.....</b>	<b>155</b>
<i>Тошматов Р.Н.</i> <b>Анализ и оценка стимулирование персонала туристических организаций в Республики Таджикистан.....</b>	<b>158</b>
<i>Ибайдуллоев Х.</i> <b>Тренировка для развития силы и увеличения мышечной массы.....</b>	<b>161</b>

<i>Бахридинов С.</i> <b>«Наврӯз - важнейший фактор здоровья нации».....</b>	<b>162</b>
<i>Наботов А.</i> <b>Игра в шахматы как духовная культура древних народов и творческое мышление личности.....</b>	<b>166</b>
<i>Степанов М.С.</i> <b>Контрольные тесты и нормативы физической подготовленности горных туристов.....</b>	<b>173</b>
<i>Бондарь А. А.</i> <b>Формирование техники у гребцов-академистов в процессе многолетней подготовки.....</b>	<b>176</b>
<i>Цугланов Р.Т.</i> <b>Повышение работоспособности дзюдоистов на подготовительном этапе тренировочного процесса..</b>	<b>180</b>
<i>Кириченко Виктория Николаевна</i> <b>Особенности развития координационных способностей школьников в процессе занятий баскетболом.....</b>	<b>185</b>
<i>Мария Пальчук, Галина Панчук</i> <b>Преемственность процесса физического воспитания школьников: проблемы, пути обеспечения....</b>	<b>189</b>
<i>Борисейко В.С.</i> <b>Программа летних юношеских олимпийских игр: особенности построения и перспективы развития.....</b>	<b>193</b>
<i>Лисица Л., Каримова Д. Д.</i> <b>Валеологическое воспитание школьников и олимпийское движение.....</b>	<b>197</b>
<i>Салимов Х., Краснокутская А.</i> <b>Воспитание патриотических чувств у младших школьников как главной основы формирования личности.....</b>	<b>200</b>
<i>Раҷабова Х. Д.</i> <b>Организация процесса воспитания гуманистических ценностей у студентов института физической культуры на занятиях по иностранному языку.....</b>	<b>210</b>
<i>Наботов А.</i> <b>Легенды и происхождения шахмат как творческое отражение народа.....</b>	<b>216</b>
<i>Саидова М.Х., Каримова Дилором Джумаевна</i> <b>Современная подготовка квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта Республики Таджикистан.....</b>	<b>227</b>
<i>Якубов И.</i> <b>Интерес учащихся к спорту и подвижным играм.....</b>	<b>230</b>
<i>Рахмихудоева Т.</i> <b>Организация спортивной секции в школе.....</b>	<b>235</b>
<i>Сафарова Ш. Ҷ.</i> <b>Дастваҳои варзишӣ ва хусусиятҳои он.....</b>	<b>245</b>
<i>Абдуллаева Р.Х., Намозов Т.</i> <b>Взаимосвязь эстетического и физического воспитания в развитии и формировании подрастающего поколения.....</b>	<b>248</b>
<i>Корбут В.</i> <b>Влияние физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности кардио-респираторной системы организма студентов.....</b>	<b>251</b>
<i>Быкова А. Е.</i> <b>Методика оздоровительной фитнес-тренировки женщин с учетом соматотипа.....</b>	<b>254</b>
<i>Губанова Л. А., Шарипов М.</i> <b>Особенности организации и проведения комплексных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками в режиме групп продлённого дня.....</b>	<b>258</b>

#### 4 СЕКЦИЯ

- Барейчев А.В.*  
Сравнительный анализ новых правил в боксе.....272
- Орехов Л.И., Акимов В.И., Авсиевич В.Н.*  
Пауэрлифтинг: организация для юношей щадящего тренировочного процесса с использованием силовых упражнений на тренажёрах.....274
- Асодуллоев Р.*  
Организация и проведение физкультурно-спортивного праздника в детском оздоровительном лагере как сложной дидактической системы.....277
- Тешаев К., Губинова Л.А.*  
Соблюдение режима дня как основного фактора эффективной постановки комплексных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.....285
- Дехканова З. Б., Эшова Н. Ш.*  
Двигательная активность и здоровье.....293
- Евгения Зубковская*  
Теоретический аспект образа жизни и смертности украинских мужчин на современном этапе.....297
- Андріяш Роман Олегович*  
Факторы риска у женщин с ишемической болезнью сердца на санаторно-курортном этапе.....300
- Кравченко Елена Викторовна*  
Особенности внешнего коммуникационного взаимодействия центров физического здоровья населения «спорт для всех» с населением в Украине.....303
- Якубов И.*  
Здоровье – сбережение средствами физической культуры.....306
- Бокирзода Ш.*  
Специалист "синтетического" профиля по проблемам здоровья: реальность и перспективы подготовки.....313
- Петрова Г.С.*  
Принцип наглядности, как источник привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом.....314
- Катерина У.Н.*  
Социально - педагогические условия внедрения учебно-оздоровительных комплексов в процесс физического воспитания студентов.....318
- Мингазова Д.В.*  
Особенности тренировочного процесса спортсменов-гребцов с ограниченными возможностями.....322
- Бахридинов Саидахмад*  
"Наврӯз муҳимтарин омили солимии миллат.....325
- Давлатбоева С. А.*  
Мақоми зан дар олами варзиш.....329
- Оёҳмадов Шерафган Раҷабалиевич*  
Варзиш- омили асосии рушди ҷомеа.....331
- Гордеева М.В.*  
Характеристика соревновательной деятельности и кинематической структуры техники гребковых движений спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании.....333

#### 5 СЕКЦИЯ

- Ахметшин И.М.*  
Поиск перспективных направлений развития прыгучести у юных волейболистов.....338
- Гамирова Э.И.*  
Формирование у детей младшего дошкольного возраста экологических знаний средствами физического воспитания.....339
- Васильева А.О.*

Изучение проблемы ассиметрии движений в гребле.....	341
<i>Мещеряков А.Е.</i> Развитие координационных способностей у гребцов на байдарках и каноэ.....	342
<i>Осенкова Д.И.</i> Коррекция психосоматических расстройств у людей с ограниченными возможностями здоровья гомеопатическими методами лечения. ....	344
<i>Шайдуллин Э.А.</i> Предпосылки создания теории и методики паркура.....	345
<i>Серебренникова Н.А.</i> Экспертное мнения по проблеме: агрессия и агрессивность как основной аспект эмоционального выгорания в игровых видах спорта.....	347
<i>Афанасьева В. М.</i> Отношение студентов-спортсменов к интеграции спортивной подготовки и образовательного процесса.....	351
<i>Гарипова А.З.</i> Мотивационные составляющие спортивной деятельности у пауэрлифтеров.....	354
<i>Шатунов Д. А.</i> Формирование отстающих показателей соматического здоровья, двигательной подготовленности и уровня тревожности средствами экспериментальной программы для учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха.....	356
<i>Сафаров С.</i> Обучение игре в волейбол по школьной программе.....	360
<i>Салимов Х., Губанова Л.А.</i> Патриотизм всегда конкретен и направлен на реальные объекты.....	371
<i>Сафаров Ш.А., Салимов Х.</i> Подвижные игры как средство патриотизма и физического развития младших таджикских школьников.....	378
<i>Хуросониева .О.З., Дилором Каримова</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	399
<i>Рахматова Т.</i> Научно-дидактические компоненты нетрадиционной психологии в сфере физической культуры и спорта.....	403
<i>Хусейн чош Ёфтаков</i> Варзиш косиди сулх аст.....	405
<i>Носова Н.Л.</i> Обоснование экспресс-контроля состояния пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания.....	407
<i>Бутенко Г.А., Гончарова Н.Н.</i> Проблема повышения уровня физического состояния детей младшего школьного возраста и пути ее решения.....	412
<i>Мамадносирова М.М.</i> Роль народной традиции в эстетическом воспитании девочек.....	416
<i>Ҳалимова Оймоҳ</i> Тарбияи ватандӯстӣ ва ифтихори миллии ҷавонон дар замони муосир.....	421
<i>Бозтаева С.Ж.</i> Оценка физической подготовленности студентов первого курса специальности промышленной инженерии.....	423
<i>Захро Қамоли</i> Бадминтон на занятиях по физическому воспитанию, как одно из средств повышения двигательной активности и интереса к занятиям у студентов.....	326