

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

VII МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС

**ПРОБЛЕМЫ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ,
МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ**

7—8 апреля 2022 г.



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2022

УДК 796:37
ББК 75р
П78

Редакционная коллегия:
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»:
к. п. н., профессор, ректор *А. В. Сысоев*;
к. п. н., профессор, проректор по научно-исследовательской
деятельности *О. Н. Савинкова*;
к. п. н., профессор, проректор по образовательной деятельности
Е. В. Суханова

Рецензенты:
д. пед. н., профессор ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
педагогический университет» *Л. Н. Акулова*;
д. пед. н., профессор, ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет
Министерства внутренних дел Российской Федерации» *А. А. Горелов*

П78 **Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация** : материалы VII Международного научного конгресса 7—8 апреля 2022 года / [под ред. А. В. Сысоева и др.]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-4446-1661-1. — Текст : непосредственный.

Сборник включает тексты научных статей участников VII Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация». Представлены результаты исследований по актуальным вопросам развития и перспективам подготовки специалистов по физической культуре и спорту, профессионально-прикладной физической подготовке, оздоровительной и адаптивной физической культуре, нормативно-правовому регулированию в отрасли, современным технологиям управления тренировочным процессом, направлениям модернизации физического воспитания и дошкольных учреждениях и школах. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры.

УДК 796:37
ББК 75р

ISBN 978-5-4446-1661-1

© ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022
© Изд. оформление. Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНЫХ ИГРОВЫХ ПОДХОДОВ <i>Григорьев О. А., Стеблецов Е. А., Аксенов В. П.</i>	8
АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА» <i>Сысоев А. В., Татаринцева И. А.</i>	13
АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (РАЗДЕЛ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ») <i>Сысоев А. В., Ирхина Е. Н.</i>	17
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО МЕТОДУ ТАБАТА ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА <i>Черняева С. В.</i>	26
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕГУЛЯТОРНЫЙ ОПЫТ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПРАКТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА <i>Яковлева Е. В.</i>	31

СЕКЦИЯ 2 СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ <i>Антипина Е. Ю.</i>	38
--	----

меньше, грубо говоря по 20 %. Не стоит забывать про суточную потребность организма в витаминах и минералах, которые необходимы для усвоения основных пищевых веществ.

Важно правильно распределить прием пищи в течение тренировочного дня. До тренировки в основном это должны быть продукты питания, богатые углеводами, и лишь немного белков и жиров. Важно, чтобы все съеденное до начала тренировки полностью перешло из желудка в кровь. Поэтому поесть следует не меньше, чем за 1 час до выхода в зал. В постнагрузочное время суток белки и углеводы потреблять следует примерно поровну. Не нужно избегать животных жиров. Их должно быть не меньше 1/4 от растительных, иначе в организме не будет хватать таких важных гормонов как тестостерон [2]. Типичным соотношением БЖУ рациона при наборе мышечной массы является 20—25 % / 20—30 % / 55—60 % — или около 2-х граммов белков, 0,7 г жиров и 4-х г углеводов на килограмм веса тела. При этом нехватка жиров (ровно как переизбыток белков) негативно сказываются на уровне тестостерона. Качество углеводов также играет роль, особенно при наборе сухой массы.

Для правильного питания спортсмену очень важно потреблять нужное количество жидкости. В день необходимое оно должно составлять 1,7—2 литра. Повышение температуры окружающей среды на каждые 3°C выше комфортного уровня требует увеличения количества потребляемой жидкости на 15 %. Увеличение веса тела на каждые 5 кг больше 70 кг требует увеличения количества потребляемой жидкости на 10 %. Каждая повторная нагрузка продолжительностью до 2 часов требует увеличения количества потребляемой жидкости в виде напитков и воды на 15—30 % в зависимости от условий, в которых выполняется нагрузка.

Заключение. Грамотно планируя рацион питания, спортсмен дает организму все необходимые энергетические и строительные ресурсы, способствуя повышению работоспособности, снижению утомляемости, лучшему развитию силовых и других физических качеств.

Литература

1. Попова И. Е. Особенности питания прыгунов в воду / И. Е. Попова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР. — 2020. — С. 274—275.

2. Рожкова Е. А. Влияние фактического питания на работоспособность и выносливость лиц, занимающихся спортом / Е. А. Рожкова,

С. В. Клочкова, В. А. Бадтиева, М. А. Рассулова, Е. А. Турова, Д. Б. Никитюк // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. — 2020. — Т. 97. № 6-2. — С. 103—104.

ИЗУЧЕНИЕ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В БИЛАТЕРАЛЬНОМ ТЕСТЕ С ПОВОРОТОМ ГОЛОВЫ

С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация. В статье представлен анализ параметров стабилметрического билатерального тестирования прыгунов в воду. Выявлены изменения функции равновесия, связанные с нарушением кровообращения в вертебробазиллярном бассейне при повороте головы вправо у 16,67 % прыгунов в воду, при повороте головы влево у 30 % испытуемых, в том числе у 6,67 % прыгунов в воду выявлено изменение функции равновесия при повороте головы в обе стороны. У 46,67 % прыгунов в воду девиация исследуемых параметров не показала значимых изменений.

Ключевые слова: прыгуны в воду, стабилметрическое тестирование, тест с поворотом головы, билатеральные показатели.

Изучение стабилметрических показателей спортсменов осуществляется учеными всего мира.

В частности при анализе показателей устойчивости стрелков-винтовочников в процессе выполнения стрелкового упражнения, осуществлялся при проведении билатерального стабилметрического тестирования (оценивались показатели общего центра давления) [2]. При тестировании с поворотом головы квалифицированных баскетболистов и теннисистов 18—23 лет выявлено изменение устойчивости связанное со спецификой спортивной деятельности, причем при поворотах головы устойчивость у баскетболистов изменялась не значительно (в сравнении с фоновой пробой), а у теннисистов имела значимый разброс, указывающий на снижение качества функции равновесия и увеличение амплитуды микроколебательных движений [6]. При оценке результатов пробы с поворотом головы у стрелков-пулевиков 12—13 лет при повороте головы влево выявлен ряд значений, различия в которых более чем в 1,5 раза отличаются от фоновых, что является свидетельством

нарушения кровотока в сосудах со стороны противоположной повороту головы, то есть справа [1]. При оценке стабиллографических параметров теста с поворотом головы у студентов-спортсменов динамичных симметричных видов спорта 18,2 лет (волейбол, баскетбол, плавание, гребля на байдарке) выявлены значимые изменения параметров при повороте головы влево [3].

У квалифицированных прыгунов в воду выявлялись только стабиллометрические параметры кратковременной двигательной памяти и результативность занятий прыгунов в воду на стабиллотренажерах с биологической обратной связью, стабиллометрическое тестирование с поворотом головы в доступной литературе нами не выявлено, что и обусловило актуальность данного исследования [4, 5].

Настоящее исследование осуществлялось в рамках Приказа Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 года «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019—2021 годы» по теме «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду».

В эксперименте приняли участие квалифицированные прыгуны в воду ($n = 30$), из них 7 девушек в возрасте от 13 до 19 лет и 23 юноши в возрасте от 13 до 23 лет. Стабиллометрическое тестирование осуществлялось на базе учебной лаборатории №1 ФГБОУ ВО «Воронежской государственной академии спорта».

Стабиллометрическое тестирование с поворотом головы квалифицированных прыгунов в воду направлено на выявление изменений функции равновесия, связанных с нарушением кровообращения в вертебробазиллярном бассейне.

Цель обследования заключалась в выявлении изменений функции равновесия квалифицированных прыгунов в воду, связанных с нарушением в вертебробазиллярном бассейне. Методика состоит из трех проб: с открытыми глазами и поворотов головы налево/направо. Анализ полученных результатов основан на оценке смещения и величины девиации при поворотах головы относительно фоновой пробы. Воздействие поворотов головы, вызывающее увеличение показателей более чем в 1,5 раза считается отрицательным.

Оценивались следующие показатели:

Смещение по фронтالي / сагиттали — математическое ожидание положения центра давления по фронтали / сагиттали

Разброс по фронтали/сагиттали — среднеквадратическое отклонение центра давления по фронтали / сагиттали

Средний разброс — средний радиус отклонения центра давления

Площадь эллипса — основная часть площади, занимаемой стабиллограммой, без случайных выбросов. Характеризует рабочую площадь опоры человека.

Оценка движения — отношение длины статокинезиограммы к среднему разбросу, отнесенное ко времени исследования.

Смещение в фронтальной/сагиттальной плоскости — величина отклонения от совокупного центра давления опоры по фронтали/сагиттали. Рассчитывается как разница фронтальной/сагиттальной составляющей центра статокинезиограммы и совокупного центра опоры.

Девиация в фронтальной/сагиттальной плоскости — средняя величина отклонений по фронтали/сагиттали центра давления от центра статокинезиограммы.

Таблица 1

Стабиллометрические показатели прыгунов в воду ($n = 30$) тестирования по методике «Билатеральный тест с поворотом головы»

Параметры пробы	фон		прав		лев	
	М	$\pm m$	М	$\pm m$	М	$\pm m$
смещение по фронтали	1,00	0,71	3,04	1,93	2,60	1,59
смещение по сагиттали	-0,21	1,13	2,33	1,63	-3,57	2,19
разброс по фронтали	1,91	0,39	1,63	0,25	1,58	0,18
разброс по сагиттали	4,76	0,79	3,13	0,32	4,27	0,44
средний разброс	3,70	0,40	3,11	0,34	3,82	0,38
площадь эллипса	189,51	69,63	73,31	14,17	103,80	19,34
оценка движения	94,34	7,43	112,32	9,34	95,90	7,09
смещение в фронт. плоскости			4,26	0,87	5,64	1,21
смещение в сагитт. плоскости			2,93	0,58	7,31	1,70
девиация в фронт. плоскости			2,10	0,29	1,46	0,12
девиация в сагитт. плоскости			2,23	0,31	1,69	0,19

В сравнении с фоновой записью у прыгунов в воду средние показатели смещения и разброса по фронтали и сагиттали при поворотах головы имели не высокие значения. Средний разброс в фоновой и нагрузочных пробах имел схожие значения. Площадь эллипса в фоновой записи $189,51 \pm 69,63$, при повороте головы направо $73,31 \pm 14,17$, а при повороте головы налево $103,80 \pm 19,34$ такая динамика указывает на уменьшение амплитуды микроколебаний при поворотах головы у испытуемых. Однако показатели оценки движения в фоновой записи $94,34 \pm 7,43$, при повороте головы направо $112,32 \pm 9,34$, при повороте головы налево $95,90 \pm 7,09$ указывают на значимое снижение устойчивости при повороте головы направо. Смещение в направлении вправо и вперед в фронтальной и сагиттальной плоскостях имели значимые показатели для поворота головы вправо у 43,33 % испытуемых, для поворота головы влево смещение влево и вперед наблюдалось у 53,33 % прыгунов в воду. Значимый разброс девиации во фронтальной плоскости при повороте головы направо отмечен у 10 % прыгунов в воду, а при повороте головы налево у 6,67 % спортсменов. Тот же параметр в сагиттальной плоскости имел увеличенные показатели только при повороте налево у 23,33 % испытуемых, в том числе у 6,67 % прыгунов в воду было выявлено увеличение показателей при повороте головы в обе стороны.

Таким образом, можно констатировать изменений функции равновесия, связанных с нарушением кровообращения в вертебробазиллярном бассейне при повороте головы вправо у 16,67 % прыгунов в воду, при повороте головы влево у 30 % испытуемых, в том числе у 6,67 % прыгунов в воду выявлено изменение функции равновесия при повороте головы в обе стороны. У 46,67 % прыгунов в воду девиация исследуемых параметров не показала значимых изменений.

Сравнительный анализ аналогичного тестирования студентов спортсменов показал: значение оценки движения были в фоновой пробе $63,08 \pm 1,57$, при повороте вправо $60,64 \pm 4,82$, в лево $74,08 \pm 3,49$ [3], у прыгунов в воду для сравнения выявленные параметры имели значения в фоновой пробе $94,34 \pm 7,43$, при повороте головы вправо $112,32 \pm 9,34$, в лево $95,90 \pm 7,09$. Разброс по фронтали у студентов-спортсменов $1,48 \pm 0,16$, $2,05 \pm 0,31$, $2,25 \pm 0,21$ соответственно [3], а у прыгунов в воду $1,91 \pm 0,39$, $1,63 \pm 0,25$, $1,58 \pm 0,18$. Разброс по сагиттали у студентов спортсменов $2,23 \pm 0,23$, $2,73 \pm 0,31$, $2,43 \pm 0,20$ [3], а у прыгунов в воду $4,76 \pm 0,79$, $3,13 \pm 0,32$, $4,27 \pm 0,44$ соответственно. Сравнительный анализ указывает на то, что даже в фоновой пробе у прыгунов в воду зна-

чения оценки движения на 33 % хуже, чем у студентов спортсменов, при повороте головы вправо на 46 %, при повороте головы в лево на 23 %. Разброс по фронтали у прыгунов в воду имел разнонаправленные отличия: в фоновой пробе у них значения были лучше на 23 %, а при поворотах головы хуже на 26 % (при повороте вправо) и на 42 % (при повороте влево). Сравнительный анализ разброса по сагиттали продемонстрировал худшие показатели у прыгунов в воду на 53 %—13 %—43 % соответственно. Из представленной динамики видно, что устойчивость студентов спортсменов симметричных динамичных видов спорта выше, чем прыгунов в воду, особенно в сагиттальном направлении. У студентов спортсменов выявлено значительное увеличение параметра оценка движения при повороте головы влево, а у прыгунов при повороте вправо, что очевидно связано с специальными тренировочными движениями и с наиболее часто принимаемой оперативной позой [3].

Таким образом, можно заключить, что у квалифицированных прыгунов в воду изменения функции равновесия, связанные с нарушением кровообращения в вертебробазиллярном бассейне, как в основной стойке, так и при поворотах головы имели более значимые проявления, чем у студентов-спортсменов.

Литература

1. Седоченко С. В. Динамика стабилметрических параметров стрелков-пулевиков 12—13 лет в тесте с поворотом головы в ответ на коррекционные воздействия / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4. № 2. — С. 179—190.

2. Седоченко С. В. Анализ билатеральных стабิโลграфических показателей устойчивости «изготовки» в процессе выполнения стрелкового упражнения / С. В. Седоченко, А. В. Черных, И. А. Сабирова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник статей Всеросс. с междунар. участием очно-заочной научно-практич. конф. — Воронеж, 2016. — С. 447—455.

3. Седоченко С. В. Динамика стабилметрических параметров в пробе с поворотом головы у студентов-спортсменов / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // Человек. Спорт. Медицина. — 2019. — Т. 19. № 2. — С. 63—68.

4. Седоченко С. В. Оценка кратковременной двигательной памяти квалифицированных прыгунов в воду / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник статей Всеросс. с междунар. участием научно-практич. конф. / под ред.: А. В.

Сысоев [и др.]; «ВГИФК». — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2021. — С. 309—313. — ISBN 978-5-4446-1614-7.

5. Седоченко С. В. Результативность занятий прыгунов в воду на стабилотренажерах с биологической обратной связью / С. В. Седоченко // Вестник ВИРО. — Воронеж : ВИРО им. Н. Ф. Бунакова. — 2021. — № 8. — С. 9—14.

6. Тришин А. С. Особенности постурального контроля у высококвалифицированных спортсменов в ситуационных видах спорта при воздействии латерализованных факторов / А. С. Тришин, Е. С. Тришин, Е. М. Бердичевская, Л. В. Катрич // Асимметрия. — 2015. — Т. 9. № 1. — С. 4—12.

СЕКЦИЯ 7

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ