

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
АНОО ВО «Воронежский институт высоких технологий»
Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

«Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта»

Сборник научных статей

I-я Международная российско-белорусская научно-практическая
конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов

(27-28 февраля 2020 г)

2020

УДК 796
ББК 75

Научные статьи печатаются при поддержке Министерства спорта Российской Федерации

Редакционная коллегия:

Ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК», к.п.н., профессор А.В. Сысоев
Президент АНОО ВО «ВИВТ», д.т.н. профессор Я.Е. Львович
Начальник отдела магистратуры и аспирантуры ФГБОУ ВО «ВГИФК»,
к.б.н., профессор С.Н. Горлова
Зам. декана ФФК УО «ГГУ им. Ф. Скорины», РБ,
к.п.н., доцент А.Е Бондаренко,
Заведующий кафедрой ФВиС УО «ГГУ им. Ф. Скорины», РБ,
к.п.н., доцент К.К Бондаренко

Рецензенты:

к. п. н., профессор ФГБОУ ВО «ВГУИТ» В.М. Суханов;
д.п.н. профессор, зав.кафедрой ФВиС УО «БТЭУ ПК» В.А. Медведев

Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст]: сборник научных статей Международная научно-практической конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / [под ред. А.В. Сысоева, Я.Е. Львовича, С.Н. Горловой, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко] – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. - 836с.

ISBN 978-5-6044499-1-2

Материалы международной научно-практической конференции посвящены широкому спектру направлений научных исследований в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796
ББК 75

©Коллектив авторов, 2020
©Издательство «РИТМ», 2020

ISBN 978-5-6044499-1-2

Содержание

<i>В.А. Акулова, Феки Саид, А.В. Елсова</i>	19
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	
<i>Е.А. Алексеенко, С.М. Гузь</i>	21
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>И.В. Алухов, И.Н. Маслова</i>	28
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛИОМЕТРИИ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ С ТРАМПИНА	
<i>Д.А. Альбаркайи, Е.П. Врублевский</i>	30
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	
<i>А.М. Артемьева, А.В. Плотищников</i>	34
СПОРТИВНЫЕ ЗРЕЛИЩА КАК ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ РЕЖИССЕРСКОГО ЗАМЫСЛА	
<i>С.М. Архангельская, Г.Е. Сякина, Н.В. Волкова</i>	38
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭКОНОМИКУ И ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА	
<i>С.А. Бабакин, А.М. Пухов</i>	41
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ МЕТОДАМИ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	
<i>Ж. Баражегетера, О.М. Холодов, Е.А. Корякина</i>	47
ВЛИЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА	
<i>Н.С. Бояринцева, Г.Г. Плотищникова</i>	51
ЗРЕЛИЩНЫЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОГО СОБЫТИЯ В КОНТЕКСТЕ ПРАЗДНИКА	
<i>А.С. Барсукова, А.Э. Беланов</i>	57
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И ЕГО СУЩНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>А.С. Барсукова, Я.В. Готовцева, Л.Б. Барсукова</i>	60
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ (ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ)	
<i>В.К. Беляшова, М.А. Карлэн</i>	65
МАГЧЫМАСЦІ ФАРМАВААННЯ АДВОЛЬНАЙ САМАРЭГУЛЯЦЫЙ РУХАЛЬНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ МАЛОДШЫХ ШКОЛЬНІКАЎ НА АСНОВЕ ВЫКАРЫСТААННЯ РУХОМЫХ ГУЛЬНЯЎ	
<i>Е.Д. Богданова, А.А. Ярмонова</i>	69
СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	
<i>М.П. Бойченко, М.В. Попова</i>	72
ПРОБЛЕМЫ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕС	

- 16.Хрипкова Л.Т. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1988. – 287 с.
- 17.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. - 480 с.
- 18.Тихвинский С.Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка. Л.: Знание, 1988. – 32 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛИОМЕТРИИ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ С ТРАМПЛИНА

И.В. Алтухов, магистрант

Научный руководитель:

И.Н. Маслова, к.п.н., доцент

Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *высота прыжка, прыгуны в воду, техника отталкивания.*

Аннотация: *Плиометрическая тренировка является довольно напряженной для организма. Таким образом, предполагается, что плиометрическая тренировка должна вводиться в тренировочный процесс высококвалифицированных прыгунов в воду.*

Многие спортсмены прыгуны в воду стремятся прыгать выше при отталкивании от трамплина. Типичные программы подготовки состоят из резистивных упражнений, таких как плиометрия (спортивная методика, использующая ударный метод, прыжковые тренировки) или силовая тренировка [5].

Силовая тренировка для прыгунов в воду обычно состоит из тренировки мышц, участвующих в прыжках и/или выполнении элементов соревновательных упражнений на мини-батуте с отягощениями [1].

Эти методики широко используются наряду с резистивными упражнениями, которые комбинируются или заменяются другими упражнениями, например, повторяющимися прыжками, которые совершенствуют технику [2].

Повторяющиеся прыжки на мини-батуте в момент приземления могут свести травму к минимуму или уменьшить риск получения травм. Кроме того, на мини-батуте совершенствуют технику в прыжках. Во-первых, хороший баланс имеет решающее значение для техничного прыжка. Во-вторых, высококвалифицированные прыгуны, по-видимому, используют меньший диапазон движений в совершении прыжка по сравнению со своими менее квалифицированными соперниками. Учитывая, что часть тяги вверх на мини-батуте обеспечиваются за счет отдачи от упругого ложа, в этом меньше необходимости для прыгуна в глубоком приседе [3, 4].

Таким образом, целью данного исследования было проверить эффективность повторяющихся прыжков на мини-батуте для совершенствования вертикали в прыжке на трамплине.

Первая задача состояла в том, чтобы определить, изменилась ли высота прыжка после окончания исследования. Второй задачей являлось изучение изменений в технике отталкивания на трамплине после проведения эксперимента.

Программа прыжковой подготовки состояла из 500 повторных прыжков с отягощением на мини-батуте два раза в неделю в течение 5 недель. Испытуемые стремились к проявлению максимального усилия.

Анализировались максимальные вертикальные прыжки до и после эксперимента. Велась видеосъемка. Техника отталкивания от трамплина оценивалась по диапазону сгибания колена в приседании.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Высота прыжка до и после эксперимента колебалась от 34,3-41,5 см до тренировки и от 35,6-45,7 см после тренировки. У шести из 8 испытуемых высота прыжка увеличилась в среднем на 4,5 см, а 2 испытуемых увеличили высоту прыжка на 6,3 см. Средний прирост 4,95 см в высоту прыжка был значительным. Таким образом, программа тренировки на мини-батуте была эффективна для увеличения высоты прыжка на трамплине.

Диапазон движений, о чем свидетельствует сгибание колена в приседании, варьировался от 87,2-120,9° до эксперимента и от 99,0-114,6° после эксперимента. Шесть из 8 испытуемых уменьшили сгибание колена после эксперимента, но для 2 из них изменение было меньше 5°. То есть наблюдается общая тенденция к меньшему сгибанию колена или более мелкое приседание после эксперимента.

Это соответствовало ожиданиям от тренировок на мини-батуте, но такая тренировка может быть наиболее эффективной для прыгунов с более глубоким диапазоном движений приседания в прыжке.

Шесть испытуемых добились успехов в прыжках в высоту после эксперимента; все они перестали прыгать вперед, и каждый из них добился высокой координации в вертикальном направлении. Самый квалифицированный прыгун до начала эксперимента сохранял хорошие результаты баланса, вертикальность движения и высоту прыжка, после эксперимента его высота прыжка также увеличилась.

Более широкое толкование этих результатов заключается в следующем: равновесие редко изменяется в вертикальных прыжках. Умение сохранять равновесие и технику в вертикальных прыжках относится, в основном, к высококвалифицированным спортсменам.

ВЫВОДЫ

Мини-батут, по-видимому, является эффективным устройством для увеличения высоты вертикального прыжка на трамплине. Кроме того, мини-батут вызывает улучшение техники у прыгунов воду: с точки зрения удержания вертикальности и равновесия, было значительно меньше наклона вперед в полете. Диапазон движений, о чем свидетельствует сгибание колена в приседании, уменьшился для большинства испытуемых. И техническая скоординированность движений бедра и голени была относительно синхронной после окончания эксперимента.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры.- 1968.- № 8.-59-63.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
3. Дьячков, В.М. Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов: В кн. «Проблемы спортивной тренировки» / В.М. Дьячков.- М.: Физкультура и спорт, 1961.- С. 54-72.
4. Зацюрский, В.М. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения / В.М. Зацюрский, Ю.И. Смирнов // Теория и практика физической культуры. - 1981. - № 7. - С. 63-68.
5. Chris Salvato. Плиометрика. Упражнения. Основы / Salvato Chris.- <https://workout.su/articles/403- pliometrika-uprazhnenija-osnovy>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Д.А. Альбаркайн, аспирант

*Гродненский государственный университет
им. Янки Купалы, Беларусь
Научный руководитель:*

Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор

*Гомельский государственный университет
им. Франциска Скорины, Беларусь*

Ключевые слова: *школьники, легкоатлетические упражнения, игровая направленность, подготовленность, урочные и внеклассные занятия.*

Аннотация: *Представлен комплексный подход к планированию начального построения занятий легкоатлетической направленности, который позволяет рационально использовать игровую и спортивно-игровую формы проведения учебно-тренировочных занятий.*

Полученные данные позволят учителям и тренерам планировать учебно-тренировочные занятия на начальном этапе многолетнего совершенствования так, чтобы они повышали мотивацию и дисциплинированность занимающихся, а также необходимый уровень их физической подготовленности.

Введение. По мнению ведущих специалистов в области физической культуры и спорта улучшить физическое состояние подростков возможно при условии использования новейших подходов и методов к занятиям физической культурой, которые должны учитывать индивидуальные особенности детей, их интересы и способности [6]. Учебная программа занятий должна основываться на возрастных и половых особенностях развития двигательных способностей школьников,