



АГЕНТСТВО МЕЖДУНАРОДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

**ПЕДАГОГИКА,
ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ:
ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Сборник статей
по итогам
Международной научно-практической конференции
23 августа 2018 г.**

Стерлитамак, Российская Федерация
АГЕНТСТВО МЕЖДУНАРОДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
AGENCY OF INTERNATIONAL RESEARCH
2018

УДК 00(082)
ББК 65.26
П 24

П 24

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Пермь, 23 августа 2018 г.). - Стерлитамак: АМИ, 2018. - 168 с.

ISBN 978-5-907088-48-1

Сборник статей подготовлен на основе докладов Международной научно-практической конференции «ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ», состоявшейся 23 августа 2018 г. в г. Пермь.

Научное издание предназначено для докторов и кандидатов наук различных специальностей, преподавателей вузов, докторантов, аспирантов, магистрантов, практикующих специалистов, студентов учебных заведений, а также всех, проявляющих интерес к рассматриваемой проблематике с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Авторы статей несут полную ответственность за содержание статей, за соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за сам факт их публикации. Редакция и издательство не несут ответственности перед авторами и/или третьими лицами и/или организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Издание статей размещено в научной электронной библиотеке eLibrary.ru по договору № 1152-04/2015К от 2 апреля 2015г.

© ООО «АМИ», 2018
© Коллектив авторов, 2018

Чтобы отличить фазы Луны: первую четверть от последней, наблюдатель, находящийся в северном полушарии, может использовать следующее мнемоническое правило. Если месяц похож на букву «С», то он Старейший (С - старик) - это последняя четверть. Если он повернут в обратную сторону и тогда, мысленно приставив к нему палочку, можно получить букву «Р», то месяц «Растущий» (Р - ребенок), то есть это первая четверть.

Все предложенные приемы рассматриваются лишь как вспомогательное средство для активизации фоновых знаний учащихся. Рифмованная форма определений и законов, другие мнемонические приемы физики облегчают запоминание учебного материала, повышают работоспособность. Применение мнемотехники дает возможность продуктивного переключения, своеобразного «отвлечения» от науки на уровень житейских ассоциаций, игры воображения и фантазии. Мнемоприемы позволяют экономить время на уроках повторения и систематизации пройденного, особую пользу они приносят при подготовке к экзаменам и зачетам.

Список использованной литературы:

1. Интеллектуальное развитие в процессе обучения физике / под ред. Бетева В.А., Самойлова Е.А. Самара: ПГСГА, 2010. 245 с.
2. Челпанов Г.И. О памяти и мнемонике. С. - Петербург: «Скороходова И.Н.», 1983. 87 с.
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Мнемоника>.
4. <https://seria.ru/mnemotekhnika-dlya-razvitiya-pamyati>.

© Пикалова Ж.В., 2018

Попова И.Е.,

к.б.н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»,

г. Воронеж, Российская Федерация

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Аннотация

Целью исследования явилось выявление морфологических особенностей квалифицированных прыгунов в воду. Показаны антропометрические особенности и состав тела квалифицированных прыгунов в воду.

Ключевые слова

прыжки в воду, морфологические признаки, состав тела.

Введение. В настоящее время известно, что спортивные достижения прыгунов в воду в значительной степени обусловлены рядом факторов, из которых одними из наиболее значимыми являются морфологические [2]. Они определяют запас физических сил организма, его выносливость и дееспособность, позволяют сделать рекомендации по рациональному планированию тренировок [1].

В связи с этим целью исследования явилось выявление морфологических особенностей квалифицированных прыгунов в воду.

Объект и методы исследования. Объектом исследования явились 6 девушек – прыгунов в воду, имеющих разряд – м.с. и м.с.м.к. по прыжкам в воду, в возрасте от 16 до 19 лет. Исследования проводили на базе НИЛ ВГИФК.

С целью оценки морфологических характеристик спортсменов применяли метод антропометрии. Для этого использовали основные антропометрические параметры такие как рост, массу тела, кистевую и стантовую силы, индекс Пинье [1].

Сегментарный состав тела изучали при помощи метода биоимпедансного анализа, используя весы - жиросанализаторы японской фирмы Tanita. Анализ результатов полученных данных осуществляли по следующим параметрам: FAT (%) – относительное содержание жировой ткани, FATmass (кг) – масса жировой ткани, FFM (кг) – безжировая масса; TBW (кг) – масса воды, BMI - весо - ростовой индекс (отн. ед.) [3].

Результаты исследования обрабатывали методами вариационной статистики с использованием параметрических критериев выборочной совокупности.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди множества морфологических показателей наибольшее внимание в практике врачебного контроля за физическим состоянием привлекают тотальные размеры тела, пропорции тела, показатели состава, массы тела.

Анализ антропометрического обследования спортсменов позволил установить, что квалифицированные прыгуны в воду имеют рост, в среднем, равный 161 см, вес - 55,6 кг. При этом весо - ростовой индекс (BMI), указывающий на соотношение веса к росту человека, составил в среднем 21,4 (табл. 1). Полученные данные свидетельствуют о том, что успешные в прыжках в воду спортсменки имеют небольшой вес, однако весо - ростовой индекс находится в средних пределах нормы. Это указывает на активное развитие у них костно - мышечного аппарата, обеспечивающего движения тела, производство силы и мощности.

К основным антропометрическим показателям физического развития атлетов относят также соотношение «активных» и «пассивных» тканей тела (безжировая, жировая массы) и другие характеристики состава тела. Состав тела спортсмена дает более точную информацию о его возможностях, чем размеры и масса тела [3].

Таблица 1.

Состав тела квалифицированных прыгунов в воду

Параметры	
Рост, см	161,3 ± 1,7
Вес, кг	55,6 ± 2,6
BMI, отн. ед.	21,4 ± 0,7
FAT, %	18,2 ± 1,5
FAT, кг	10,1 ± 0,7
FFM, кг	45,6 ± 2,3
TBW, кг	32,7 ± 1,5
Кистевая сила правой руки, кг	31,1 ± 1,9
Кистевая сила левой руки, кг	32,3 ± 1,8
Стантовая сила, кг	140,0 ± 2,1
Индекс Пинье, усл.ед	7,0 ± 1,0

Установлено, что квалифицированные прыгуны в воду имеют небольшое содержание жира в организме (нижняя граница нормы) и достаточное количество активной безжировой массы (табл. 1), которая участвует в обеспечении физиологических процессов адаптации организма к специфическим физическим нагрузкам и совершенствовании спортивного мастерства.

При анализ содержания воды в организме установлены значения данного параметра, соответствующие нижней границе нормы.

На ряду с оценкой состава тела измеряли силу мышц сгибателей кисти на обеих руках при помощи кистевого динамометра. Показано отсутствие статистически достоверных отличий между силой кисти правой и левой рук. Полученные данные, вероятно, связаны с особенностями физических упражнений в избранном виде спорта. Становую силу оценивали при помощи станкового динамометра. При оценке становой силы установлено, что в среднем, данный параметр составляет 140 кг. С целью оценки крепости телосложения рассчитывали индекс Пинье. Значения данного показателя испытуемых соответствуют крепкому телосложению.

Заключение. Анализ результатов полученных данных позволяет заключить, что квалифицированные прыгуны в воду имеют свои морфологические особенности, связанные с многолетними тренировками и специфической вида спорта. Их учет и своевременный анализ позволит более эффективно планировать тренировочный процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов.

Список использованной литературы

1. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, Ч. 1, 2004. – 304 с.
2. Распопова Е.А. Особенности многолетней динамики спортивных достижений прыгунов в воду экстра класса / Е.А. Распопова // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). - № 7 (16). – 2015. – С. 109 – 112.
3. Третьяк А.В. оценка жировой и мышечной массы у спортсменов методом биоимпедансометрии / А.В. Третьяк // Теория и практика физической культуры. - № 7. – 2009. – С. 54.

© Попова И.Е., 2018

Решетнякова Е.А.

Педагог дополнительного образования, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования станция детского и юношеского туризма и экскурсий г. Курганинска, г.Курганинск, РФ

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА

Аннотация:

В статье рассматриваются вопросы организации детского пешеходного туризма, его различные формы и особенности выбора района похода, а также маршрута и план.

Ключевые слова:

Детский пешеходный туризм, кружки пешеходного профиля поход, района похода, прогулка, экскурсия, маршрут, план.