

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чайковская государственная академия
физической культуры и спорта»**

**Сборник материалов
всероссийской научно-практической конференции**

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

памяти профессора С.П. Селякина

26 апреля 2024 г.

**Чайковский
2024**

УДК 796/799 + 611/618

ББК 75.0

А 64

А 64 Анатомо-физиологические и медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности: Материалы всероссийской научно-практической конференции памяти профессора С.П. Селякина, 26 апреля 2024 г. (г. Чайковский) / под общ. ред. А. Е. Ардашева. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2024. – 351 с.
ISBN 978-5-94720-088-1

В сборник научно-практических материалов всероссийской научно-практической конференции «Анатомо-физиологические и медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности» памяти профессора С.П. Селякина вошли теоретические и практические разработки ученых, специалистов физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений России по следующим направлениям: анатомические, физиологические, медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности; педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности; физическая реабилитация.

Сборник предназначен научным работникам, преподавателям вузов, аспирантам, педагогам и специалистам, занимающимся проблемами научно-методического, медицинского, медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности.

УДК 796/799 + 611/618

ББК 75.0

Редакционная коллегия:

к.м.н., доцент А.Е. Ардашев

к.п.н., доцент А.И. Попова

к.п.н. Е. В. Панькова

ISBN 978-5-94720-088-1

© Коллектив авторов, 2024
© ФБОУ ВО «ЧГИФК», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

АНДРЕЕВ В.В. Развитие скоростных способностей мальчиков 11-12 лет, занимающихся регби.....	7
АНДРЕЕВ Д. С., КОНОВАЛОВ И.Е. Оценка постурального контроля баскетболистов студенческой команды до и после соревнований.....	13
АХИЯРОВ А.И., КОНОВАЛОВА И.Э. Использование эспандера и эластичной ленты в физической реабилитации мужчин 35-40 лет с невритом локтевого нерва в восстановительном периоде.....	18
АХМЕТОВА А.А., ФОНАРЕВ Д.В. Совершенствование технологии предварительного спортивного отбора в художественной гимнастике.....	24
БЕЛИЧЕВА Т. В., ПОСТНИКОВ Н. К., РЯБОВА А. Н., КОЛУПЕВ А. А. Анализ морфофункциональных показателей студентов факультета автоматизи и вычислительной техники.....	30
БУШМАНОВА Т.С., ГОГАРСКИХ П.И. Анатомические и биомеханические особенности бега на протезах.....	35
ВАЛЕЕВ Р. М., МАКАРОВ В.А. Совершенствование скоростно-силовых способностей у волейболисток 15-16 лет.....	43
ВАРАНКИНА К. А., СИНЯК Е. Д., ЛАВРОВА Н. Ю. Развитие подвижности плечевого пояса в плавании.....	48
ВАХРУШЕВА С. В., СКУРЫГИН В. В., СЕРГЕЕВ В. Г. Оценка ассоциации полиморфизма генов со спортивным мастерством в беге на средние дистанции.....	54
ВОДИНСКОВ Д.Ю., КОСТЮНИНА Л.И. Модель повышения технико-тактической подготовленности баскетболисток 14-15 лет на основе развития познавательной активности.....	67
ГАЗИМОВА Р.И., ФОНАРЕВ Д.В. Комплексный подход в определении спортивной одаренности детей.....	74
ГРОШЕВ Ю.М., КРАВЕЦ-АБДУЛЛИНА А.В. Определение соревновательных стресс-факторов, влияющих на результативность технико-тактических действий хоккейных вратарей 15-16 лет.....	79
ДАУТОВ А.И., ПОПОВ А.А. Методика совершенствования техники выполнения бросков баскетболистов 15-16 лет.....	84
ЗАЙКО М.В., ФЕДОРОВА Н.И. Фитнес-программа в физической реабилитации лиц с остеохондрозом позвоночника.....	89
ЗАШИХИНА П.А., АРДАШЕВ А.Е. Опыт применения изометрической гимнастики в сочетании с миофасциальным релизом при гонартрозе и коксартрозе.....	94
ЗОЛОТУХИНА К. В., МЕДВЕДКОВА Н.И. Влияние специальных упражнений на развитие гибкости юных спортсменов.....	100
КАБЕЕВА Е.Н., НАГОВИЦЫН Р.С. Развитие ловкости у школьников среднего звена, занимающихся волейболом.....	105

КОВЯЗИНА Г.В., МОРОЗОВА М.А., БЕСПЯТЫХ О.Ю. Организация физического воспитания, физической реабилитации и рекреации студентов, с учетом рисков и дефицитов здоровья.....	110
КОЗНОВА Н. Н., МЕДВЕДКОВА Н.И. Развитие координационных способностей у обучающихся среднего школьного возраста.....	118
КОРОБЕЙНИКОВА Т.П., ПИУНОВА М.А. Организация спортивного клуба в МБОУ «Нижне-талицкая ООШ».....	123
КРАВЧЕНКО Е. А., ТОКМАКОВА Н.Ю. Применение термально-электроимпульсного костюма-тренажера «Reforma» в реабилитации лиц с детским церебральным параличом.....	129
КУМПЯК А.М., ХУРМЕЕВА С.Х., НАГОВИЦЫН Р.С. Специальная физическая подготовка школьников среднего звена, занимающихся мини-футболом.....	134
ЛАВРЕШИН М.С., КРАВЕЦ-АБДУЛЛИНА А.В. Исследование корреляционных связей между показателями специальных физических качеств и эффективностью технико-тактических действий высококвалифицированных следж-хоккеистов.....	141
ЛАСТОЧКИН А. А., ГАЙНУЛЛИН Д. Р., АХМАДИЕВ П. А. Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы студентов-биологов.....	147
ЛЕБЕДЬ Е.И., БУБНЕНКОВА О.М. Использование современного оборудования для анализа состава тела спортсменов различных видов спорта.....	155
МАЛЬЦЕВА И.С., МИКРЮКОВА А.В. Нейроатлетика в лечебной физической культуре при ишемическом инсульте.....	162
МАРКОВА А.А., МЕЛЬНИКОВА Л.В., МЕЛЬНИКОВ Д.А. Особенности проведения «Туристского похода с проверкой туристских навыков» в рамках нормативов (теста) ВФСК «Готов к труду и обороне».....	169
МАХИЯНОВ И.И., ВОЛКОВА Е.С. Лечебная гимнастика при диабетической невропатии.....	178
МЕРЗЛЯКОВ А.А., ЗЕБЗЕЕВ Вик.В. Предматчевая подготовка хоккеистов высокой квалификации.....	183
МОРОЗОВА М.А., АБРАМОВА И.А. Андрагогический подход к организации физической рекреации женщин-педагогов с признаками эмоционального выгорания.....	188
МУСАКАЛИМОВА Л. Т., ВОЛКОВА Е.С. Программа восстановительных мероприятий у детей первого года жизни с мышечным гипертонусом.....	194
НАСЫРОВА Р.И., ПОПОВА А.И. Обучение ходьбе детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом.....	199
ПАТРУШЕВА А. А., МЕДВЕДКОВА Н.И. Развитие выносливости у обучающихся старшего школьного возраста.....	204
ПОПОВА Д.А., ВЯТЧАНИНОВА И.А. Причины внезапной смерти при занятии физической культурой и спортом.....	211

ПУШКАРЕВА А.М., ПОПОВА А.И., ПУШКАРЕВ А.В. Применение цифровых инструментов на занятиях по баскетболу в вузе.....	216
ПЬЯНКОВА В. С., РАЙЗИХ Н. Б., МАШАНОВ В. С., ГОРБУНОВ Е. О., МАШАНОВ С. И. Комплексное развитие физических качеств студенток специализации «фитнес-аэробика» посредством круговой тренировки....	222
РОМАНОВ В.А., КОСТЮНИНА Л.И. Методика обучения баскетбольным броскам в кольцо учащихся 5-х классов на уроках физической культуры.....	227
САМОЙЛОВА А.П., КОНОВАЛОВ И.Е. Методика совершенствования зонной защиты квалифицированных баскетболисток.....	235
САФАРОВА Э.М., ВОЛКОВА Е.С. Эффективность дозированной ходьбы для кардиологических больных.....	241
СЕЛЕЗНЕВА М. А., МЕДВЕДКОВА Н.И. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста.....	245
СЕРОВА А.А., ТОКМАКОВА Н.Ю. Восстановительная программа занятий для женщин 30-35 лет в позднем послеродовом периоде в условиях фитнес-клуба.....	251
СОКОЛОВ Д.С., ФЕДОРОВА Н.И. Динамика результатов гониометрии плечевого сустава при физической реабилитации онкобольных, перенесших мастэктомию.....	256
СОЛОВАРОВА П.П., КОСТАРЕВА С.В. Соревновательная тревожность лыжников-гонщиков в разных возрастных группах.....	263
СТЕПАНОВА Е. И., КОНОВАЛОВА И.Э. Использование эллиптического тренажера в процессе физической реабилитации девочек 8-9 лет с алиментарным ожирением.....	269
СУНГАТУЛЛИНА А.Х., ФОНАРЕВ Д.В. Диагностика и коррекция пострурального баланса у квалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.....	274
ФЕДОТОВА А.Д., РЫБАКОВА Е.О. Функциональное состояние девушек 18-20 лет занимающихся греблей на лодках класса «Дракон» в различные периоды подготовки.....	281
ФОТИНА Ю.С., КОСТАРЕВА С.В. Влияние силовых способностей на результативность в лыжных гонках.....	291
ХАМДАН Х., СТЕЦЕНКО Н.В. Мини-футбол как средство адаптивного физического воспитания детей с синдромом дауна.....	298
ХАРИН А.А., ДЯТЛОВА О.В., АНАНЬЕВА А.Г. Исследование уровня физической подготовленности студенток 1 курса Удмуртского государственного университета.....	303
ХУДАЙБЕРГЕНОВА П.В., КРУТЬКО В.Б. Воспитание гибкости на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.....	307
ЧУПРИЯНОВ А.Ю., МОКРУШИНА И.А. Обоснование методики развития скоростно-силовых способностей у лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки.....	312

ШАНГУРОВ А.В., КРУТЬКО В.Б. Совершенствование техники стрельбы из лука у спортсменов 13-15 лет.....	320
ШИГАПОВА И.В., СТЕЦЕНКО Н.В., ГОЛУБЕВА Г.Н. Нейройога как инструмент развития и коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья.....	324
ШИРОБОКОВА Н.А., АРДАШЕВ А.Е. Методика физической реабилитации при ожирении I степени для женщин среднего возраста....	333
ШУЛЬЦ Д.В., ЗЕБЗЕЕВ Вик.В. Профилактика травматизма в хоккее. прошлое, настоящее и будущее.....	339
ЯПАЕВ А.О., КРАВЕЦ-АБДУЛЛИНА А.В., КРУТЬКО В.Б. Выявление часто встречаемых игровых ситуаций в соревновательной деятельности хоккеистов 9-10 лет и технико-тактических действий в них.....	346

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОК 1 КУРСА УДМУРТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

ХАРИН А.А., ДЯТЛОВА О.В., АНАНЬЕВА А.Г.

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается уровень физической подготовленности студенток 1 курса по результатам тестов, которые были сопоставлены с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» (7 ступень – нормы ГТО для женщин 18-19 лет). Исследования были проведены на базе кафедры физического воспитания Удмуртского государственного университета.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки, тесты, физические качества, ВФСК «ГТО».

**THE STUDY OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF 1ST YEAR
STUDENTS OF UDMURT STATE UNIVERSITY**

KHARIN A.A., DYATLOVA O.V., ANANYEVA A.G.

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Annotation. This article examines the level of physical fitness of 1st year students based on the results of tests that were compared with the regulatory requirements of the VFSK "GTO" (stage 7 – GTO standards for women 18-19 years old). The research was conducted on the basis of the Department of Physical Education of the Udmurt State University.

Key words: physical fitness, students, tests, physical qualities, VFSK "GTO".

В современном обществе, особенно среди молодежи, с ростом информационно-коммуникационных технологий меняется образ жизни, который существенно влияет на их двигательную активность, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья.

Так, всего лишь 10-12% выпускников школ имеют высокий уровень здоровья, остальные выпускники имеют различные отклонения в состоянии здоровья [1]. Все это негативно влияет и на уровень развития физических качеств выпускников школ.

При обучении в вузе, где многократно возрастает умственная нагрузка, уровень здоровья и показатели физической подготовленности продолжают ухудшаться. Поэтому важно исследовать реальное состояние уровня физической подготовленности студентов 1 курса, для коррекции учебного процесса по физической культуре с учетом выявленных отклонений.

Цель исследования: оценить уровень физической подготовленности студенток 1 курса УдГУ.

Материалы и методы исследования. В комплексном исследовании уровня физической подготовленности, были проанализированы результаты тестов 358 студенток 1 курса основной медицинской группы разных специальностей. Программа тестов включала следующие виды испытаний: бег 100 метров, бег 2000 метров, сгибание разгибание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места.

Результаты исследования. Для оценки уровня физической подготовленности полученные данные в ходе тестирования были сопоставлены с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» (7 ступень – нормы ГТО для женщин 18-19 лет) [2].

Полученные данные уровня физической подготовленности студенток путем сопоставления их с нормативными требованиями 7 ступени ВФСК «ГТО» для женщин 18-19 лет, показал, что только в 2 видах испытаний большинство девушек смогли выполнить нормативные требования (Таблица).

Таблица - Доля испытуемых девушек 1 курса, выполняющих требования ВФСК «ГТО» в отдельных видах испытаний

№	Виды испытаний	Количество студентов (%)				
		Золото	Серебро	Бронза	Выполнили	Не выполнили
1	Бег 100 м (с)	6,3%	15,5%	22,9%	44,7%	55,3%
2	Бег 2000 м (мин, с)	2,5%	12,9%	27,9%	43,3%	56,7%
3	Прыжок в длину с места (см)	10,9%	22,3%	34,1%	67,3%	32,7%
4	Сгибание разгибание туловища из положения лежа (кол. раз за 1 мин)	8,7%	21,8%	23,7%	54,2%	45,8%

Так, нормативы бронзового значка в беге на 100 метров, выполнили 22,9% девушек. На серебряный значок пробежали 15,5%. И лишь 6,3% выполнили нормативы на золотой значок. В целом, в данном виде испытаний, смогли выполнить требования ВФСК «ГТО» (золотой, серебряный, бронзовый значок) 44,7% студенток 1 курса. 55,3% не смогли выполнить минимальных требований в данном виде испытаний.

Нормативные требования в беге на 2000 метров на бронзовый значок показали результат 27,9%, на серебряный 12,9% девушек. Результат на золотой значок, в данном тесте, показали минимальное количество студенток из всех видов испытаний, всего 2,5%. Доля студенток, выполнивших требования по данному тесту, составило 43,3%. Не смогли выполнить минимальных требований в данном испытании 56,7%. Дополнительно проведенное анкетирование, среди студенток 1 курса, показало, что из общего количества опрошенных студенток, только 49,3% сдавали данный тест в школе.

В тесте «Прыжок в длину с места» смогли выполнить минимальные требования 67,3%. Это самый высокий результат из 4 видов испытаний. На золотой значок, в данном тесте, выполнили требования 10,9%, на серебряный

22,3%, на бронзовый 34,1%. И только 32,7% не выполнили минимальных требований в данном тесте.

Нормативы бронзового значка в тесте «Сгибание разгибание туловища из положения лежа за 1 мин.» выполнили 23,7%, серебряного значка 21,8%. На золотой значок показали результат 8,7%. В целом, 54,2% выполнили требования ВФСК «ГТО». 45,8% не смогли выполнить минимальных требований в данном тесте.

Заключение. Полученные данные о физической подготовленности студенток 1 курса, позволяют выделить несколько позиций, которые нужно учитывать при организации физического воспитания в вузе, с учетом выполнения требований ВФСК «ГТО».

1. Только в 2 видах испытаний большинство девушек смогли выполнить нормативные требования ВФСК «ГТО».

2. Для повышения физической подготовленности и соответствия уровню требований ВФСК «ГТО» при организации физической культуры в вузе, особое внимание уделить развитию общей выносливости и скоростно-силовых качеств девушек.

Литература

1. Баранов А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации // Педиатрия. 2012. Т. 91, № 3. С. 9–14.

2. ВФСК ГТО: нормативы. URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 15.03.2024)

Научное издание

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции памяти
профессора С.П. Селякина

(г. Чайковский, ЧГАФКиС, 26 апреля 2024 г.)

Подписано в печать 27.05.2024 г. Формат 60x84 1/8

Уч. печ. л. 40,8. Объем данных 3,64 Мб Заказ № 1190.

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта

617760 г. Чайковский Пермский край ул. Ленина, 67, ауд. 201

www.chgafkis.ru