

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК  
И ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

*Материалы  
Международной научно-практической  
конференции*

**26 апреля 2019 г.**

Издательский дом «Астраханский университет»  
2019

УДК 796  
ББК 75.1  
Р17

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом  
Астраханского государственного университета

**Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте** : материалы Международной научно-практической конференции (26 апреля 2019 г.) / сост.: Н. А. Зинчук, О. В. Морозова. – Астрахань : Издательский дом «Астраханский университет», 2019. – 146 с.

Содержат основные положения докладов по актуальным проблемам различных направлений модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях, различные аспекты адаптивной физической культуры, а также состояние и пути развития современного спорта.

Представляют интерес для учителей, педагогов, аспирантов и студентов, анализирующих широкий круг проблем развития современных методик и инноваций в физической культуре и спорте.

ISBN 978-5-9926-1166-3

© Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2019

© Н. А. Зинчук, О. В. Морозова, составление, 2019

© Т. А. Сызганова, оформление обложки, 2019

# **ПРОДОЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

*Давыдов В.Ю. (v-davydov55@list.ru) – доктор биологических наук, профессор, Полесский государственный университет, Республика Беларусь, г. Пинск*

*Шантарович В.В. – тренер национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, Республика Беларусь, г. Минск*

*Пригодич Д.Н. (prig-dm@yandex.ru) – магистр педагогических наук, Полесский государственный университет, Республика Беларусь, г. Пинск*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается сравнительный анализ продольных и поперечных размеров тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, выступающих на различных соревновательных дистанциях.

*Ключевые слова:* гребля, байдарка, каноэ, дистанция.

## **THE LONGITUDINAL SIZES OF A BODY OF HIGHLY SKILLED SPORTSMEN SPECIALISING IN ROWING ON KAYAKS AND A CANOE**

*Davydov V.Yu. (v-davydov55@list.ru) – Doctor of Biological Sciences, Professor, Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus*

*Shantarovich V.V. – coach of the national team of the Republic of Belarus in rowing and canoeing, Minsk, Republic of Belarus*

*Prigodich D.N. (prig-dm@yandex.ru) – Master of Pedagogical Sciences Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus*

**Annotation.** This article discusses a comparative analysis of the longitudinal and transverse dimensions of the body highly skilled paddlers in kayaks and canoes, exposed to various competition distances.

**Keywords:** rowing, kayak, canoe, distance.

**Актуальность.** В условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одарённых, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к условиям деятельности, с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одарённых спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [3, 4].

Проблема совершенствования спортивного отбора остаётся одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Поиск одарённых спортсменов является важной задачей, от решения которой зависит успех всей многолетней подготовки [1].

**Цель научной работы** – сравнить продольные и поперечные размеры тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, выступающих на различных соревновательных дистанциях.

**Методы, организация исследований.** Были обследованы высококвалифицированные гребцы на байдарках и каноэ, выступающих на различных дистанциях (200, 500, 1000 и 5000 метров). Всего было обследовано 174 спортсмена от мастера спорта до заслуженного мастера спорта, из них 92 гребцов-байдарочников и 82 гребцов-каноистов.

Измерение продольных размеров тела проводилось антропометром Мартина по общепринятой методике [2]. Измерение диаметров производилось большим толстотным циркулем.

**Результаты исследования.** Средние значения некоторых показателей продольных размеров тела высококвалифицированных белорусских мужчин-гребцов на байдарках, выступающих на различных соревновательных дистанциях, приведены в таблице 1.

Анализ этих показателей выявил, что наибольшими значениями длины корпуса, туловища, руки, плеча, предплечья и ноги, бедра, голени, тазобедренного диаметра (ширина таза) обладают спортсмены, специализирующиеся на дистанции 500 м. Статистически достоверные различия выявлены между показателями длины корпуса, длины руки и длины плеча, длины ноги в группах гребцов на байдарках, специализирующихся на дистанциях 500 и 5000 метров ( $p < 0,05$ ).

Мужчины-байдарочники, специализирующиеся на дистанциях 1000 и 5000 метров, имеют относительно меньшие продольные размеры тела, чем гребцы, выступающие на спринтерских дистанциях 200 и 500 метров.

Таблица 1

**Продольные и поперечные размеры тела  
высококвалифицированных гребцов на байдарках,  
выступающих на различных соревновательных дистанциях (мужчины)**

Показатели	Соревновательная дистанция							
	200 м		500 м		1000 м		5000 м	
	n = 26		n = 32		n = 18		n = 16	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$
Длина корпуса, см	82,6	2,32	83,7*	3,26	80,2	2,48	79,6*	3,18
Длина туловища, см	54,3	2,52	55,4	2,98	53,2	2,79	52,8	2,64
Длина руки, см	80,6	3,27	81,9*	3,85	78,7	4,04	78,1*	3,24
Длина плеча, см	34,4	1,92	35,3*	2,15	32,3	1,98	31,8*	1,26
Длина предплечья, см	26,2	2,37	26,5	1,96	26,0	2,07	25,9	1,12
Длина ноги, см	98,3	3,17	100,1*	5,01	94,2	4,47	94,1*	3,18
Длина бедра, см	48,7	1,85	48,8	3,12	46,8	3,15	46,3	3,36
Длина голени, см	42,1	2,48	42,6	3,23	41,2	2,91	41,0	2,46
Акромиальный диаметр, см	42,1	1,64	42,1	1,62	41,3	1,80	40,8	1,63
Газогребневый диаметр, см	28,0	1,87	28,2	2,26	27,7	2,41	26,9	2,52

Примечание: t – критерий Стьюдента; \* –  $p < 0,05$ .

В таблице 2 приведены средние значения показателей продольных размеров тела сильнейших белорусских мужчин-гребцов на каноэ, выступающих на соревновательных дистанциях 200, 500, 1000, и 5000 метров.

Анализ этих показателей выявил, что наибольшими значениями длины корпуса, плеча, обладают спортсмены, специализирующиеся на спринтерской 200-метровой дистанции. Различия статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

Спортсмены-каноисты выступающие на дистанции 500 метров имеют наибольшие показатели только по длине голени. На дистанции 1000 м наибольшие показатели у спортсменов по длине туловища, длине предплечья, длины бедра.

Специализирующихся на дистанции 5000 метрах имеют наибольшие значения по длине туловища, длине руки, длине ноги, длине голени, акромиального диаметра (ширина плеч) и тазогребневого диаметра (ширина таза).

**Продольные и поперечные размеры тела  
высококвалифицированных гребцов на каноэ,  
выступающих на различных соревновательных дистанциях (мужчины)**

Показатели	Соревновательная дистанция							
	200 м		500 м		1000 м		5000 м	
	n = 22		n = 30		n = 18		n = 12	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$
Длина корпуса, см	83,6*	2,52	83,2	2,46	81,4*	3,42	83,5	3,26
Длина туловища, см	55,1	2,58	55,1*	2,47	53,3	3,85	55,3	3,20
Длина руки, см	81,5	3,07	80,5	3,27	80,4	3,83	81,8	2,85
Длина плеча, см	35,5*	1,91	35,1	1,98	34,5*	2,26	35,3	2,15
Длина предплечья, см	26,7	3,07	26,3	3,67	26,8	2,21	26,6	1,96
Длина ноги, см	99,3	3,13	99,8	3,22	97,8	3,86	100,1	4,01
Длина бедра, см	48,7	1,95	48,8	1,68	49,1	2,36	48,3	3,12
Длина голени, см	42,5	2,42	42,9	2,23	41,3	2,28	42,9	3,23
Акромиальный диаметр, см	42,4	1,64	40,4	1,69	41,7	1,56	43,4	1,62
Газогребневый диаметр, см	28,5	1,81	28,1	1,84	28,4	2,09	29,2	2,26

*Примечание:* t – критерий Стьюдента; \* –  $p < 0,05$ ; коэффициенты корреляции достоверны при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости.

**Выводы.** Было выявлено, что спортсмены-байдарочники, выступающие на дистанции 500 м, имеют наибольшие значения по продольным и поперечным размерам тела. Байдарочники-стайеры имеют наименьшие продольные и поперечные размеры тела, чем гребцы, выступающие на спринтерских дистанциях.

Анализ продольных и поперечных размеров тела гребцов-каноистов выявил незначительное различие по всем показателям спортсменов, выступающих на различных дистанциях. Однако спортсмены-стайеры (5000 м) имеют наибольшие значения по наиболее информативным показателям: длина туловища, длина руки и ноги.

#### Список литературы

1. Антонов А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов / А. А. Антонов. – М. : ГОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования», 2010. – 13 с.
2. Бунак В. В. Антропометрия / В. В. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941. – 368 с.
3. Давыдов В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ / В. Ю. Давыдов [и др.] : метод. рек. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 88 с.
4. Мартиросов Э. Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности / Э. Г. Мартиросов // Итоги науки и техники: Антропология. – М., 1985. – Т. 1. – С. 100–153.

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Алашев Б.Н., Зинчук Н.А.*

Исследование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников спецподразделений МВД РФ ..... 7

*Бейкун О.Ю., Марченко В.С.*

Обучение детей 5–7 лет плаванию с элементами синхронного плавания ..... 10

*Бувевич А.Ф.*

Использование танцевальных движений на уроках физической культуры в 10–11 классах ..... 13

*Гелдимырадов Ч., Ярошинская А.П.*

Метод круговой тренировки в воспитании двигательных способностей юных футболистов ..... 16

*Давыдов В.Ю., Шантарович В.В., Пригодич Д.Н.*

Продольные размеры тела высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ ..... 19

*Давыдов В.Ю., Шантарович В.В., Пригодич Д.Н.*

Показатели компонентов жировой и мышечной массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках, и их взаимосвязь со спортивным результатом ..... 23

*Джумаев Д.*

Совершенствования физических качеств у студентов вуза средствами игры волейбол ..... 27

*Доронцев А.В.*

Эффективность использования спортивных тренажеров на занятиях физической культурой в медицинском вузе ..... 30

*Королевич А.Н., Давыдов В.Ю.*

Комплексная оценка морфофункционального состояния и специальной подготовленности спортсменок, специализирующихся в плавании способом кроль на спине ..... 32

*Котельников С.В.*

Эффективность методики сопряженного развития физических качеств на этапе начальной подготовки в футболе ..... 36

*Кузьмина К.И.*

Развитие координационных способностей младших школьников средствами ритмической гимнастики ..... 39

*Лаврентьева Е.А.*

Воспитание ловкости на внеклассных занятиях у младших школьников ..... 42

<b>Лосева И.В.</b>	
Содержание уроков физической культуры с учетом региональных особенностей Астраханской области.....	47
<b>Меджидов А.М.</b>	
Повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у боксеров 13–15 лет .....	50
<b>Моренко Л.Н.</b>	
Особенности воспитания выносливости у спортсменов в тайском боксе.....	53
<b>Мухамбеталиев Р.Р., Рахимов З.З.</b>	
Повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у боксеров 13–15 лет .....	56
<b>Сабирова К.И., Морозова О.В.</b>	
Исследование тенденций развития женского гандбола на примере чемпионатов мира .....	59
<b>Семенова М.В.</b>	
Организация секционнo-кружковой работы по легкой атлетике со школьниками 5–7 классов.....	63
<b>Тагирова Н.Д.</b>	
Совершенствование техники ведения мяча на этапе начальной специализации .....	66
<b>Хажиев З.</b>	
Тенденции развития спорта в Туркменистане на примере Всемирных игр кочевников .....	69
<b>Ходжамов З., Ярошинская А.П.</b>	
Специальная физическая подготовка волейболистов .....	72
<b>Яфарова К.Р.</b>	
Развитие творческих способностей младших школьников в условиях детского музыкального театра .....	74

## **СЕКЦИЯ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<b>Бугаенко К.А., Ермолина Н.В.</b>	
Влияние занятий лечебной гимнастикой на физическую подготовленность школьников с ожирением 1–2 степени .....	78
<b>Замараева О.И., Ярошинская А.П.</b>	
Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста.....	81
<b>Кушкарлова А.Р., Ярошинская А.П.</b>	
Профилактика травматизма у борцов вольного стиля средствами специальной физической подготовки.....	84

<b>Лимонов Р.М., Морозова О.В.</b>	
Развитие адаптивного спорта в Астраханском регионе .....	88
<b>Мажитова А.Р., Чернов А.А.</b>	
Влияние занятий гимнастикой по системе Бодифлекс на физическое состояние женщин зрелого возраста .....	91
<b>Мухтарова Г.Р.</b>	
Методика реабилитации спортсменов после травм плечевого сустава .....	95
<b>Сафаралиев Р.Ю., Дремков А.Ю.</b>	
Особенности тренировочного процесса глухих и слабослышащих спортсменов в адаптивном спорте .....	98
<b>Сисенова К.Д, Ермолина Н.В.</b>	
Особенности организации и проведения соревнований по юнифайд-гандболу .....	101
<b>Смагина И.А., Жмыхова А.Ю.</b>	
Физическая реабилитация восстановительного периода лиц, перенесших ишемический инсульт .....	104
<b>Субботина А.С., Тагирова Н.Д.</b>	
Формирование игровых навыков у детей 7 лет с расстройствами аутистического спектра средствами физического воспитания .....	107
<b>Трусова К.В., Вахнин И.Е.</b>	
Реабилитационная методика восстановления после травм вратарей в гандболе .....	111
<b>Филиппов Н.В.</b>	
Лечебная физкультура с детьми с нарушением ОДА в младших классах по методике С.М. Бубновского .....	114

### **СЕКЦИЯ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СИСТЕМНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОБРАЗОВАНИИ**

<b>Абакумова Е.Н., Жафярова И.В.</b>	
Профессиональные обязанности и методы работы преподавателей физической культуры и спорта в условиях системных изменений в высшем образовании .....	118
<b>Александрова С.Е.</b>	
Самообразование как ведущий фактор развития профессиональных компетенций педагога .....	121
<b>Грунин И.О., Шульгин В.В.</b>	
Профессиональные компетенции преподавателей физической культуры и спорта в условиях системных изменений в образовании .....	125

<b><i>Лямина Ю.А., Замесина К.А.</i></b>	
Значимость профессиональной компетентности педагогов физической культуры и спорта .....	129
<b><i>Майорова Е.Б., Константинова Л.А.</i></b>	
Компетенции преподавателей физической культуры в условиях системных изменений в высшем образовании .....	132
<b><i>Павлова С.Ю., Попова А.А.</i></b>	
Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере плавания) .....	135
<b><i>Федорова Т.А., Федоровская Е.С.</i></b>	
Профессиональная компетентность современного преподавателя физической культуры и спорта .....	138
<b><i>Шамышева А.К., Лосев В.П.</i></b>	
Необходимость профессиональной компетенции тренера-преподавателя в современных условиях .....	142