

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
современное состояние и перспективы развития**

*СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 20-ЛЕТИЮ
ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФГБОУ ВО УРАЛГУФК*



25 марта 2021 г.

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФГБОУ ВО «УралГУФК»

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 20-ЛЕТИЮ
ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

(25 марта 2021 г.)

Челябинск 2021

УДК 378+377+796
ББК 74.48+74.47+75
С 75

Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию Челябинского колледжа физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК» (25 марта 2021 года) / Под ред. М. В. Габова. – Челябинск: «Уральская Академия», 2021. – 420 с.

Сборник содержит материалы научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, работников физкультурно-спортивных учреждений, научных работников, тренеров-преподавателей, административно-управленческого персонала министерств, управлений, комитетов, клубов по физической культуре, спорту и туризму **Российской Федерации, Узбекистана, Белоруссии, Украины.**

Все права на данное издание защищены. При перепечатке ссылка обязательна. Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты отпечатаны с авторских электронных вариантов. В материалах сохранено авторское изложение и выполнено только необходимое редактирование.

ISBN 978-5-93216-582-9

© Уральский государственный университет физической культуры, 2021
© Коллектив авторов, 2021

8. Козлов, И. М. Социальные и гносеологические проблемы детского футбола в Российской Федерации / И. М. Козлов, М. А. Правдов. - Технологии образования в области физической культуры : сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - С. 126-130.

9. Кубеков, Э. А. Многолетняя подготовка юных футболистов / Э. А. Кубеков, Э. Э. Кочкаров, Б. Х. Калмыков. - Материалы III Всеросс. науч.-практ. конф. : Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения. – Нальчик : Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 2007. - С. 206-218.

10. Лаптев, А. П. Юный футболист / А. П. Лаптев, А. А. Сучилин. - Москва, 1983. – 255 с.

11. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболиста / Г. В. Монаков. – Москва : А.О. "Офсет", 1995. - 128 с.

12. Нетто, И. А. Это футбол / И. А. Нетто. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. - 92 с.

13. Стрончински, В. Исследование зависимости между аэробной выносливостью, двигательными способностями и морфологическими данными футболистов / В. Стрончински. - Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 3. - С. 74-77.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИЗНЕННОГО ИНДЕКСА СТУДЕНТОВ I и II КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО И ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ

Вольский Д. И., Гузаревич И. М.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
Брест, Республика Беларусь

Ключевые слова: студенты, жизненный индекс, физическое воспитание, жизненная ёмкость лёгких, масса тела.

Актуальность. Морфологические показатели организма, позволяют оценить характер наиболее общих закономерностей, лежащих в основе развития и физического совершенствования человека. Однозначно можно утверждать, что морфологические характеристики могут рассматриваться как индивидуальные особенности процессов роста, служить зеркальным отражением в вопросах воздействия на организм природных, климатических, социальных, бытовых и др. факторов.

Основным фактором укрепления здоровья молодежи, является правильно построенная двигательная активность и выполнение физических упражнений на занятиях физической культурой в период обучения в вузе. Исследования последних лет свидетельствуют о том, что индивидуальный подход к применению объёма и интенсивности физических нагрузок в определенной мере зависит от антропометрических и физиометрических характеристик студентов [1; 2].

Особенно важны подобные исследования в организации и проведении занятий физической культурой учащейся молодежи. Сегодня наибольшую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы индивидуально-дифференцированного подхода к оценке состояния здоровья учащейся молодежи.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода важна оценка уровня физического развития.

Под физическим развитием современными авторами понимается динамический процесс изменения размеров тела, телосложения, пропорций, мышечной силы и работоспособности человека в течение жизни, обусловленный наследственными и средовыми факторами [1; 2; 3].

На каждом возрастном этапе, а именно в студенчестве они характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Высокий уровень физического развития студентов сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Цель работы. Целью исследования является сравнительная характеристика жизненного индекса у студентов I-II курсов юридического и географического факультетов.

Результаты и их обсуждение. Экспериментальное исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина». В исследовании принимали участие юноши основного отделения I-II курсов юридического и географического факультетов в количестве I курс – юноши (n=23) и девушки (26); II курс – юноши (n=21) и девушки (n=24); I курс – юноши (n=24) и девушки (n=24); II курс – юноши (n=22) и девушки (n=22).

Жизненный индекс характеризует функциональные возможности дыхательного аппарата. В исследовании были использованы антропометрические, физиометрические методы и метод стандартов и индексов. Массу тела (МТ) фиксировали с использованием напольных весов. Жизненную емкость легких (ЖЕЛ) определяли с помощью спирометра MikroLab. По полученным результатам рассчитывался жизненный индекс (ЖИ = ЖЕЛ / МТ).

Таблица 1.1 – Характеристика жизненного индекса студентов (юноши) I курса юридического и географического факультета

Показатели	Факультет						t-критерий Стьюдента
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	x	σ	$\pm m$	x	σ	$\pm m$	
Масса тела (кг)	73,24	6,9	1,44	74,33	7,04	1,51	0,52
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (мл)	4529	272,02	56,72	4415	241,02	52,2	1,48
Жизненный индекс	62,09	3,32	0,69	59,4	3,64	0,73	2,68

Анализ уровня жизненного индекса, представленный в таблице 1.1, студентов (юноши) I курса юридического и географического факультета, позволил нам выявить ряд статистических достоверных различий только в показателе «жизненный индекс» (t=2,68).

Таблица 1.2 – Характеристика жизненного индекса студентов (девушки) I курса юридического и географического факультета

Показатели	Факультет						t-критерий Стьюдента
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	x	σ	$\pm m$	x	σ	$\pm m$	
Масса тела (кг)	61,11	6,96	1,37	63,25	7,03	1,51	1,05
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (мл)	2776	259,57	50,91	2840	276,57	52,32	0,88
Жизненный индекс	45,64	3,28	0,64	44,9	3,43	0,69	0,79

Результаты студентов (девушки) I курса юридического и географического факультета, позволили выявить следующее: не выявлены статистически достоверные изменения в показателе жизненного индекса.

Таблица 1.3 – Характеристика жизненного индекса студентов (юноши) II курса юридического и географического факультета

Показатели	Факультет						t-критерий Стьюдента
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	x	σ	$\pm m$	x	σ	$\pm m$	
Масса тела (кг)	74,66	7,17	1,57	75,43	7,09	1,43	0,36
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (мл)	4584	281,97	61,53	4509	263,5	60,2	0,87
Жизненный индекс	61,66	3,35	0,73	59,42	3,41	0,63	2,32

Результаты студентов (юноши) II курса юридического и географического факультета, позволили свидетельствовать нам о статистически достоверных различиях в показателях «жизненный индекс» (t=2,32).

Таблица 1.4 – Характеристика жизненного индекса студентов (девушки) II курса юридического и географического факультета

Показатели	Факультет						t-критерий Студент
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	x	σ	$\pm m$	x	σ	$\pm m$	
Масса тела (кг)	63,14	6,65	1,36	65,16	6,32	1,28	1,08
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (мл)	2855	246,29	50,27	2935	267,21	52,31	1,10
Жизненный индекс	45,22	3,24	0,66	45,04	3,21	0,69	0,19

Результаты студентов (девушки) II курса юридического и географического факультета, позволили выявить следующее: не выявлены статистически достоверные изменения в показателе жизненного индекса.

Выводы. Результаты сравнительного анализа позволили нам установить, что показатель «жизненный индекс» студентов-юношей I-II курса юридического и географического факультета, носят статистически достоверные различия.

Изучение жизненного индекса студентов с учетом их принадлежности к различным группам здоровья дает более объективную оценку их физического состояния. Правильный и всесторонний подход позволит еще более индивидуально подходить к вопросам развития физических качеств студенческой молодежи.

Список литературы.

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
3. Баранов, А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008 – 216 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ФИГУРИСТОК 7-8 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ НА РОТАТОРЕ

Голубченко А. В., Ершова В. С., Гузь С. М.
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»,
Петрозаводск, Россия

Ключевые слова: фигурное катание, применение ротатора в фигурном катании, развитие координационных способностей, развитие координации у юных фигуристок, детско-юношеский спорт.

Актуальность. Фигурное катание на коньках наряду с аэробикой и гимнастикой характеризуется как, один из сложно координационных видов спорта, так как в нём присутствуют различные двигательные действия, предъявляющие повышенные требования к развитию координации у спортсмена. Также, данный вид спорта выделяется достаточно ранней специализацией (5 лет) отчасти это связано с тем, что в раннем детском возрасте юному спортсмену относительно проще овладеть сложными элементами [1; 2; 3]. Кроме прочего, это связано с тем, что во время взросления тело спортсмена становится больше (как по внешним габаритам, так и по общему весу), а мышечная масса при этом увеличивается относительно меньше, а это в свою очередь приводит к проблемам с исполнением сложных в координационном и физическом плане элементов [3].

Техническая подготовка в фигурном катании очень важна и, в то же время, очень сложна и требует от тренера больших временных затрат, а также нахождения различных индивидуальных решений её задач для каждого спортсмена. Методика тренировки в фи-