

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Российский государственный
университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»
в г. Иркутске

***Актуальные проблемы развития физической
культуры и спорта в Восточной Сибири***

*Материалы XIV Областной
научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых
(23 апреля 2021 г.)*



г. Иркутск, 2021

УДК 796.011

ББК 75

А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (23 апреля 2021 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2021. – 212 с.

В сборнике представлены материалы XIV-й Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры, и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры и адаптивной физической культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

•

Ответственные редакторы:

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по УВ и НР, к.ф.н., *Ю.В. Карнова*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.п.н., *И.Н. Киселева*

Зав. кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин, к.э.н., доцент *С.В. Боровских*

Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин, к.б.н., доцент *А.М. Садовникова*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2021

этапе начальной подготовки, в рамках макроцикла, основан на процентном соотношении времени, направленное на развитие физических способностей и выглядит следующим образом: силовые способности – 20%, скоростные способности – 25%, выносливость – 20%, координационные способности – 15%, гибкость – 20%. Техничко-тактическая и психологическая подготовка экспериментальной группы не будет отличаться от контрольной.

Планирование тренировочного процесса подразумевает под собой создание системы планов на определенные периоды, в течение которых должны быть реализованы поставленные задачи.

На данный момент педагогический эксперимент продолжается, разработанный нами план по повышению физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся вольной борьбой, на этапе начальной подготовки, в рамках макроцикла, внедрен в тренировочный процесс, и к сожалению, достоверных результатов мы не можем предоставить, но мы считаем, что при проведении заключительного педагогического тестирования физической подготовленности юных борцов, у экспериментальной группы показатели будут выше, чем у контрольной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба [Текст] : учеб. пособие / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала : Научно-методические основы многолетней подготовки борцов, ИД «Эпоха», 2011. – №2. – 368 с.
2. DeWeese, B. H. The training process: Planning for strength–power training in track and field [Text] / Brad H. DeWeese, Guy Hornsby, Meg Stone, Michael H. Stone // Journal of Sport and Health Science. – 2015. - № 4. – P. 308 – 317.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Гузаревиц И.М., Вольский Д.И.

Белоруссия, г. Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Актуальность темы обусловлена недостаточностью исследований показателей физического развития студентов непрофильных специальностей УВО.

С целью разработки программы средств по повышению состояния здоровья, функциональной и физической подготовленности студентов. [3].

Обучение – самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействие на здоровье студентов. Необходимым условием гармоничного развития личности студента является достаточная двигательная активность.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в университете и дома у большинства студентов отмечается дефицит в режиме дня,

недостаточная двигательная активность, хроническое перенапряжение адаптационных механизмов, что может вызвать ряд серьёзных изменений в организме [2].

Нашей задачей было проследить зависимость адаптационных способностей студентов от их физической активности.

Для определения физической активности (ФА) использовался опросник Ваеске (1982), который позволяет определить общий уровень физической активности в условиях повседневной жизни. Для оценки адаптационных способностей рассчитывался адаптационный потенциал (АП) по формуле, предложенной А.П. Бересневой [1].

По результатам оценки индекса Ваеске было установлено, что 62% детей имеют средний уровень ФА, 20% – выше среднего и 18% – ниже среднего.

Таблица 1 – Уровень физической активности и адаптационного потенциала

Оценочные уровни	Индекс Ваеске	Адаптационный потенциал
высокий	-	-
выше среднего	20%	6%
средний	62%	72%
ниже среднего	18%	22%
низкий	-	-

Из таблицы 1 видно, что 72% учащихся имеют напряжение механизмов адаптации, у 22% детей – адаптация ниже среднего уровня и только у 6% детей – выше среднего.

Далее студенты с различными уровнями АП были распределены по критериям оценки ФА. Результаты представлены в табл.2

Таблица 2 – Адаптационный потенциал с различным уровнем физической активности

Индекс Ваеске	Адаптационный потенциал		
	Удовл. адаптация	Напр. адаптации	Неудовл. адаптация
Выше среднего	10%	70%	20%
Средний	7%	71%	23%
Ниже среднего	-	89%	11%

Из данных, изложенных в таблице, видно, что среди студентов, имеющих уровень ФА ниже среднего всего 11% испытуемых с неудовлетворительной адаптацией, а имеющих уровень ФА выше среднего – 20% соответственно, что на порядок больше. Почти 90% детей с оценкой ФА

«ниже среднего» имеют напряжение механизмов адаптации, а удовлетворительной адаптации не встречается совсем. Высокий процент напряжения адаптации и у детей с ФА выше средней (70%), но в эту категорию попадает 10% детей с удовлетворительным уровнем АП, тогда так у студентов с низкой ФА удовлетворительной адаптации не встречается совсем.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что адаптационный потенциал студенческой молодёжи зависит от уровня физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 298 с.
2. Комаров, Г.Д. Оценка здоровьесберегающей составляющей педагогических технологий: учебное пособие. Часть 1. Физиолого-гигиенические аспекты // Г.Д. Комаров, Н.Б. Панкова. – М. : ООО «ИПЦ „Маска“», 2009. – 282 с.
3. Новиков, В. Н. Динамика физических качеств состояние здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе / В. Н. Новиков // Физкультура и здоровье студентов. – М., 1988. – 207 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Дылгин Е.О., Томилин К.Г.

Россия, г. Сочи, Сочинский государственный университет

Введение. Проведение Российской Федерацией внешней и внутренней политики происходит на фоне новых угроз национальной безопасности, имеющих комплексный взаимосвязанный характер, предусматривающий оказание на нее политического, экономического, военного и информационного давления.

Происходящие изменения в военно-политической и военно-стратегической обстановке выдвинули перед Россией объективную необходимость принятия комплекса мер по вопросам укрепления национальной безопасности для противодействия этим намерениям. Решающая роль в выполнении этих задач принадлежит Вооруженным Силам Российской Федерации (далее ВС РФ). Современные боевые действия предъявляют высокие требования к уровню профессиональной подготовленности военнослужащих [6]. Они могут быть реализованы только при условии эффективного овладения оружием и боевой техникой, что под силу только профессиональным воинам, составляющим основу ВС РФ [3–5].