

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет  
имени В.И. Вернадского»  
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ, ИННОВАЦИИ – 2022**

**Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions,  
innovations – 2022**

Сборник научных трудов  
Collection of Scientific Works



Симферополь  
ИТ «АРИАЛ»  
2022

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

З 46

*Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 9 от 28.09.2022 г.*

Коллектив авторов.

**З 46 Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: тенденции, традиции, инновации:** Сборник научных трудов. – Электрон. дан. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2022. – Электрон. версия.

ISBN 978-5-907656-10-9

H 46 Healthy lifestyle, physical culture and sport [Electronic resource]: trends, traditions, innovations: Collection of scientific papers.– Electron. dan. – Simferopol : IT «ARIAL», 2022. – Electron. version.

ISBN 978-5-907656-10-9

В сборнике размещены статьи, обобщающие результаты научных исследований работников высших учебных заведений, школ, сотрудников государственных и региональных организаций и учреждений, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни, физической культурой, спортом. Материалы сборника отпечатаны в редакции авторских оригиналов. Редакционная коллегия не всегда полностью разделяет точки зрения авторов, тем не менее, считает их интересными и поддерживает их начинания. В рукописи сборника сохранена авторская позиция каждого автора, внесенные изменения носят исключительно редакционный характер. Сборник предназначен для учёных, специалистов, изучающих сферу физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, обучающихся. Техническая редакция: кандидат педагогических наук, доцент Терницкая С.В.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт  
(филиал)

●  
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени  
В. И. Вернадского», 2022 ●

© Коллектив авторов, 2022

© ИТ «АРИАЛ», макет, оформление, 2022

ISBN 978-5-907656-10-9

1. Болотин, А. Э. Педагогическая модель подготовки стрелков из лука к соревновательной деятельности [Текст] : науч.-теор. журн. / учредитель: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 39. – ISSN 2308-1961 (Online)
2. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии [Текст] / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с. : ил.; 21 см. – 30000 экз.
3. Напалков, Д. А. Диагностика и оптимизация психофизиологического состояния стрелка [Текст] / Д. А. Напалков // Медико-биологические технологии повышения работоспособности в условиях напряженных физических нагрузок. – М. : Анита Пресс Москва, – 2007. – № 3. – С. 117–129.
4. Волкова, Е. А. Влияние механических параметров материальной части на изменение показателей точности стрельбы у лучников высокой квалификации [Текст] / Е. А. Волкова, Т. В. Байдиченко // Итоговая научная конференция молодых ученых РГУФКСиТ. – М., 2010. – С. 45–47.
5. Пухов, А. М. Электромиографические характеристики результативности прицельных движений человека : на примере стрельбы из лука и пистолета [Текст] : дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 : защищена 28.03.13 : утв. 00.00.00 / Пухов Александр Михайлович [Место защиты: Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Великие Луки, 2013. – 96 с. : ил. РГБ ОД, 61 13-3/374. – 04201354930.
6. Разработать и внедрить методику комплексного анализа биомеханических и физиологических параметров, отражающих состояние специальной физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов : отчет о НИР (этап 2) [Текст] / Белорус. нац. тех. ун-т ; рук. Васюк В. Е. ; исполн.: Парамонова Н. А. [и др.]. – Минск, 2019. – 35 с. – Библиогр.: с. 33-35. – № ГР 20181318.

*УДК 796.05*

**Ларюшина Светлана Григорьевна,**  
преподаватель кафедры физической культуры  
УО “Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина”,  
г. Брест, Республика Беларусь  
● **Зинкевич Галина Николаевна,**  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
УО “Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина”,  
г. Брест, Республика Беларусь

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ**

**Аннотация.** Использование классической и современной хореографии, средств гимнастики, акробатики и аэробики в тренировочном процессе синхронного плавания на этапе начальной подготовки позволяет более эффективно развивать двигательное качество – гибкость (подвижность суставов). Методика учебно-тренировочного процесса в синхронном плавании на протяжении многих лет постоянно совершенствовалась и усложнялось. Считалось, что для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в синхронном плавании необходимо применять более современные формы управления подготовкой, основу которой составляет комплексный подход. Нами была предложена

модель управления тренировочным процессом, где наиболее важным моментом является точное, синхронное и четкое соблюдение выполняемых упражнений. Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе целесообразнее использовать комплексные методы, где можно более точно дозировать нагрузку, и тем самым добиваться лучшего развития физических качеств у спортсменов.

**Ключевые слова:** процесс, подготовка, развитие, гибкость, тренировка, совершенствование, нагрузка, результат, синхронное плавание, соревнования.

**Larushyna S.G., Zinkevich G.N. features of using the complex impact of physical means on the development of flexibility in synchronous swimming**

**Annotation.** The use of classical modern choreography, means of gymnastics, acrobatics and aerobics in the training process of synchronized athletes at the stage of initial training makes it possible to more effectively develop the motor quality - flexibility (joint mobility). The methodology of the training process in synchronized swimming has been constantly improved and complicated for many years. It was believed that in order to increase the effectiveness of the training process in synchronized swimming, it is necessary to apply more modern forms of training management, the basis of which is an integrated approach. We have proposed a training process management model, where the most important point is the exact, synchronous and precise observance of the exercises performed. To develop flexibility in the training process, it is more expedient to use complex methods, where you can more accurately dose the load, and thereby achieve a better development of physical qualities in athletes.

**Key words:** process, preparation, development, flexibility, training, improvement, exercise stress, result, synchronized swimming, competitions.

Одним из важнейших физических качеств в синхронном плавании является гибкость (подвижность суставов). Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движений, чёткость, пластичность, совершенствовать технику, выполнять упражнения с большой амплитудой и синхронно. Проблемы совершенствования данного качества исследуются многими учеными [1, с.37]. Анализ литературы показал, что использование эффективных средств физической культуры, в частности средств гимнастики, акробатики, аэробики, фитнеса, а также элементы из классической и современной хореографии позволит более эффективно развивать гибкость (подвижность суставов) у юных синхронисток на начальном этапе подготовки, а также разнообразить учебно-тренировочный процесс. С целью совершенствования межсистемных связей организма детей средствами физической культуры, особую актуальность приобретает поиск новых форм, путей и средств для достижения высоких результатов в физкультурно-оздоровительной работы в детско-юношеских спортивных школах, а также в центрах Олимпийского резерва. Такие виды спорта как художественная гимнастика, акробатика, спортивная гимнастика, синхронное (художественное) плавание и спортивная аэробика относятся к видам спорта с заданной программой, с определёнными чёткими требованиями, где точно известно амплитуда движения.

**Цель работы.** Апробировать разработанный комплекс физических упражнений с элементами гимнастики, аэробики в учебно-тренировочном процессе с «синхронницами» в группах начальной подготовки, для повышения эффективности развития физического качества гибкости (подвижности суставов).

**Методы и организация исследования.** Анализ литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты показали, что у занимающихся гимнастикой, классической и современной хореографией эффективность развития физического качества гибкость выше, чем у тренирующихся по обычной государственной программе; отмечены достоверные улучшения по развитию гибкости в плечевом поясе, позвоночном отделе и тазобедренном суставе с достоверностью в 89,9%; эффективность тренировочных занятий существенно может быть улучшена при использовании средств общей физической и специальной подготовки выполняемых с музыкальным сопровождением в спортивном зале с дозированной нагрузкой.

Эксперимент проходил в течение двух лет. В начале и в конце эксперимента, девочки, как экспериментальной, так и контрольной группы подверглись тестированию. Контрольная группа девочек занималась по программе центра Олимпийского резерва, а экспериментальная группа по программе центра Олимпийского резерва, а второй час по экспериментальной программе в зале с использованием средств аэробики, фитнеса и элементы из художественной гимнастики с музыкальным сопровождением. Для изучения уровня развития гибкости плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника и тазобедренного сустава были использованы четыре теста: прокручивание гимнастической палки, гимнастический мост, наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, поперечный шпагат. До и после эксперимента в контрольной и экспериментальных группах было проведено тестирование.

Сравнительный анализ уровня развития гибкости (подвижности суставов) до эксперимента плечевого пояса позвоночного столба тазобедренного сустава, находился на уровне  $p < 0,7$  и свидетельствует о незначительных и в большинстве случаев статически недостоверных различиях сравниваемых групп и позволяет обеспечить проведение объективного педагогического эксперимента. После эксперимента показатели развития гибкости по всем тестам отражают улучшение результатов у девочек экспериментальной группы ( $p > 0,003$ ). Улучшения носят достоверный характер по следующим параметрам развития гибкости: плечевого сустава ( $p < 0,007$ ); позвоночного столба ( $p < 0,007$ ); тазобедренного сустава ( $p < 0,007$ ).

Наблюдаемое нами увеличение всех контролируемых показателей обусловлено, на наш взгляд, заинтересованностью и большим старанием девочек на занятиях спортивной секции. Включение в экспериментальную методику новых современных музыкальных произведений, средств акробатики способствовало оптимизации психоэмоционального состояния занимающихся. Позволили придать новый смысловой импульс мотивации в двигательной деятельности.

У спортсменов гибкость, в основном, определяется тремя факторами: возрастом, видом спорта и квалификацией. Важно, чтобы спортсмен четко знал, в каких суставах (имея в виду специализацию) ему в особенности нужна гибкость. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у девочек с 7 до 12 лет. С возрастом прирост гибкости снижается.

Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает в 5-8 лет, а в 10-14 лет снижается. При активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях увеличивается до 11-12 лет. В тазобедренных суставах рост подвижности наибольший от 5 до 10 лет в последующие годы рост замедляется.

Есть дети, которые отличаются высокой гибкостью, подвижностью во всех суставах (голеностопном, локтевом, плечевом), а также в позвоночнике. Здесь можно говорить о проявлении феномена «общая гибкость». Однако, значительно чаще встречаются случаи, когда ребенок имеет отличную подвижность в одном суставе (например - плечевом), но удовлетворительную – в тазобедренном. Поэтому проявление гибкости носит скорее специфический характер. Это значит, что, во-первых, с помощью одного теста, измеряющего гибкость (подвижность) какого-либо сустава ученика, спортсмена нельзя получить исчерпывающую информацию о степени ее развития вообще; во-вторых, при тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех остальных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

«Оперативное» состояние гибкости (т.е. состояние, выражающееся в степени её фактических проявлений в тот или иной момент) зависит, естественно, от общего функционального состояния организма в данный момент и от внешних условий, влияющих на него. В частности, оно зависит от суточной периодики функций: утром (обычно с 10 до 12 часов) гибкость с большим трудом поддается предельной мобилизации, чем днем (хотя это, в принципе, не исключает возможности ее максимальных проявлений и сразу после пробуждения). Под влиянием разминки и разогреванием тела (функционального или вызванного повышенной температурой внешней среды) оперативное состояние гибкости улучшается, под влиянием же охлаждения тела ухудшается.

Подводящие и специальные упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления и формирования правильной осанки, гармоничного физического развития ребёнка. По формам проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. По способу проявления гибкость подразделяют динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая в позах.

В зависимости от режима работы мышечных волокон, а так же наличия либо отсутствия внешней помощи выделяют восемь основных разновидностей гибкости. В практике измерения пассивной гибкости экспериментатор физически воздействуя на какой-либо участок тела испытуемого, приводит его в движение, продолжающееся до достижения максимальной его амплитуды, т.е. до появления у испытуемого выраженных болевых ощущений и его отказа от дальнейшего продолжения движений.

Проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов, которые должны учитываться тренерами. В научных исследованиях используются оптические, механические, механико-электрические и рентгенографические методы измерения объёма движения в суставах. В практике тренерской работы используются наиболее простые механические методы.

**Выводы.** Подход, который был применен при составлении методики по использованию средств гимнастики, аэробики, фитнеса в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных спортсменок-«синхронниц» может быть использован при составлении программ по различным видам двигательной активности в общеобразовательных и спортивных школах, детских дошкольных учреждениях. Использование межпредметных

связей и интеграции в учебный процесс нетрадиционных средств гимнастики (аэробики, аквааэробики) позволит более эффективно решать вопросы выполнения государственных программ физического развития, физической подготовленности, оздоровления, профилактики у учащихся простудных заболеваний и другие.

#### **Список использованных источников**

1. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптативное плавание [Текст] / Н. Ж. Булгакова. – М. : Академия, 2005. – 339 с.
2. Лапутин, А. Н. Обучение спортивным движениям на воде [Текст] / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'є, 2006. – 253 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 239 с.
4. Абзалов, Р. А. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие [Текст] / Р. А. Абзалов, Н. И. Абзалов. – Казань : Вестфалика, 2013. – 202 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2010. – 480 с.
6. Шукевич, Л. В. Теория и методика физической культуры : учеб.- метод. комплекс [Текст] / Л. В. Шукевич, А. А. Зданевич ; под. общ. ред. А. А. Зданевича ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2016. – 200 с.

*УДК 796.012.62:796.322-055.2*

**Маджаров Александр Петрович,**

Главный тренер женской гандбольной команды «Гомель»,

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

Гандбольный клуб «Гомель»,

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

**Бондаренко Константин Константинович**

Доцент, кандидат педагогических наук,

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

### **ВЛИЯНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ НА УДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ ГАНДБОЛИСТОК**

**Аннотация.** Проведено исследование влияния упражнений эксцентрической направленности на формирование адаптационных процессов в подколенных сухожилиях гандболисток женской гандбольной команды «Гомель» в течение восьминедельной тренировки предсезонной подготовки. Выявлена взаимосвязь характера функционального состояния подколенных сухожилий на показатели динамического баланса во время выполнения упражнений игровой направленности. В качестве критерия оценки динамической вертикальной устойчивости использовался суммарный балл на основании Y баланс-теста до начала и после окончания экспериментальной программы в течение восьми недель. Выявленные параметры декремента, характеризующего эластичность скелетных мышц и сухожилий показали улучшение в результате применения специальных