

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



Сборник материалов
Всероссийской научно-практической
конференции
с международным участием



**СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ:
ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, РАЗВИТИЕ**



Санкт-Петербург
15-16 октября 2020 г.

УДК 796.01

ББК 75.1

«Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие». Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (15-16 октября 2020 года). / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. – СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2020. – 328 с.

Сборник содержит материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие», представляющие собой анализ состояния и направлений развития спортивного движения на современном этапе, обмен научным и практическим опытом в области инновационных технологий и передовых практик в системе спортивной подготовки, оздоровительной физической культуре, совершенствования научно-методического сопровождения спорта высших достижений, паралимпийского и адаптивного спорта, подготовки спортивного резерва.

Издан в соответствии с техническим заданием государственного контракта, заключенного между Министерством спорта Российской Федерации и ФГБУ СПбНИИФК на оказание услуг по организации и проведению Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие».

Редакционная коллегия:

С.А. Воробьев, канд.пед.наук, доцент

А.А. Баряев, канд.пед.наук, доцент

А.К. Короткова, канд.психол.наук

Л.В. Винокуров, канд.психол.наук, доцент

Н.Д. Гольберг, канд.биол.наук, доцент

К.Г. Коротков, докт.техн.наук, профессор

ISBN 978-5-6044829-3-3



9 785604 482933

ISBN 978_5_6044829_3_3

УДК 796.01

ББК 75.1

© Министерство спорта РФ, 2020

© ФГБУ СПбНИИФК, 2020

© Коллектив авторов, 2020

Список литературы:

1. Боген, М. М. Спортивная техника как предмет обучения / М. М. Боген – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №7. – С. 28-30.
2. Гальперин, П. Я. Программированное обучение и задачи коренного усовершенствования методов обучения / П. Я. Гальперин – Текст : непосредственный // К теории программированного обучения. – Москва, – 1967. – №3. – С.115-117.
3. Шлемин, А. М. Элементы теории программированного обучения движениям и пути исследования этой проблемы / А.М. Шлемин // Кибернетика и управление движениями в спорте: тезисы Всесоюз. науч. конф. – М., 1971. – С. 50-53.
4. Пимахин, Е. А. Программированное обучение юных волейболисток атакующим действиям / Е. А. Пимахин, А. Г. Фурманов // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 194–196.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОК 8-10 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

¹Гирфанова А.И., ²Кайгулова Э.А., ³Тураев В.М.

¹СДЮСШОР «Приволжанка»

²Центр гимнастики олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой

³ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань

Актуальность. Спортивная гимнастика — это один из динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она стремительно развивается во всем мире, завоевывая миллионы поклонников. С каждым годом происходит усложнение и ожесточение правил в спортивной гимнастике, соответственно изменяются и соревновательные программы гимнасток.

Одной из характерных специфик спортивной гимнастики является проведение соревнований по принципу многоборья, который типичен для гимнастов всех разрядов [1]. Это накладывает определенный отпечаток на всю систему подготовки гимнастов, особенно на методику обучения и

тренировки. Характерной особенностью спортивной гимнастики является возможность комбинирования разных упражнений. Квалификационный уровень гимнастов определяет качество выполнения комбинаций, состоящих из отдельных элементов и соединений определенной трудности. Комбинирование различных по структуре и трудности элементов и соединений способствует овладению двигательными навыками и развивает физические качества. В связи с этим, возникает потребность быстро и объективно оценить базовые двигательные навыки спортсменов.

Целью исследования является оценить функциональное состояние опорно-двигательного аппарата спортсменок 8-10 лет по методу функциональной оценки движения (FMS).

Исследование проведено с использованием системы функциональной оценки движения (FMS), разработанной американскими физиотерапевтами Греем Куком и Ли Бартоном. Система состоит из 7 тестов: приседание, перешагивание через барьер, выпад, подвижность плечевого пояса, подъем прямой ноги, отжимание и ротационная стабильность [2]. Каждый тест оценивался по трех бальной шкале. Чем выше общая оценка, тем выше показатели двигательных навыков спортсмена.

Результаты исследования. На рисунке 1 представлены результаты теста, определяющего функциональное состояние опорно-двигательного аппарата спортсменок. В тестировании участвовали 15 гимнастов. На каждый тест давалась по 3 попытки и оценивалась лучшая из них. Максимальный возможный результат- 21 балл.

При выполнении теста по приседанию корпус спортсменов был параллелен голням или в вертикальном положении; бедра ниже горизонтального уровня; колени находились над стопами, но пятки были приподняты и результат составил 2,17 балла.

Тест на перешагивание через барьер выполнен на 2,75 балла. Отмечалось незначительное движение в поясничном отделе позвоночника.

Тест на выпад показал, что не у всех гимнастов бодибар сохраняет вертикальное положение, отмечалось отклонение корпуса.

Тест на подвижность плечевого сустава выполнен на 1,92 балла, что свидетельствует о его недостаточной подвижности.

Спортсменки выполнили тест на ротационную стабильность лишь на 1,92 балла, тогда как на отжимание – 2,67, на подъем прямой ноги – 3 балла.

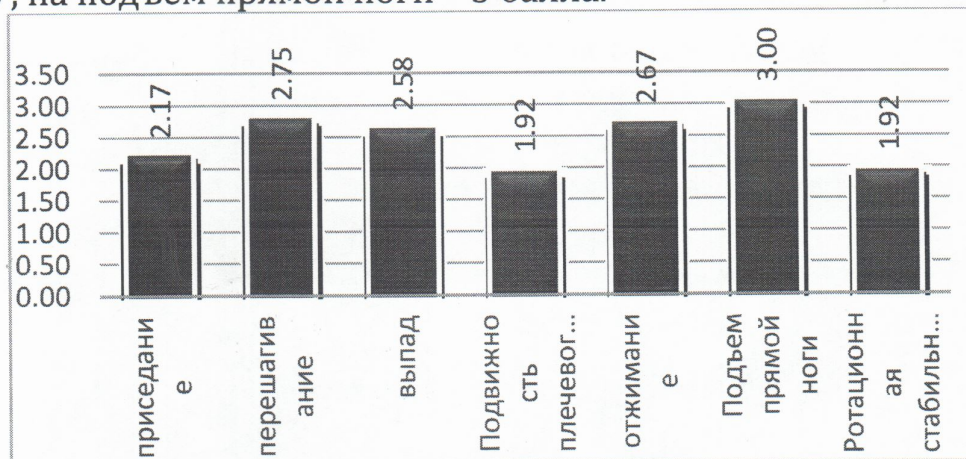


Рисунок 1. Результаты тестирования FMS

Таким образом, функциональная оценка опорно-двигательного аппарата спортсменок 8-10 лет, позволила выявить недостаточную подвижность в плечевом суставе и не устойчивое положение ротационной стабильности.

Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов.- М.:Физкультура и Спорт, 2004. -328 с.
2. Делавье Ф., Ивановой О.Е., Бруенок А.В. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. -М.: РИПОЛ классик, 2016.-192 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Губаева Е.Е., Сафина Д.Р. Идиятуллина А.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

Актуальность темы исследования. В дошкольном возрасте дети обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне