

ISSN 2949-0944

НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА РОССИИ

Материалы II Всероссийской
научно-практической конференции с международным
участием



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РФ
ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФИЛИАЛ ФГБОУВО «РОССИЙСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ
ФГБОУ ВО ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ФГБОУ ВО "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"

НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА РОССИИ

**Материалы II Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием**

**ВОРОНЕЖ
2023**

УДК 796/799
ББК Ч 51 я 4
Н12

Редакционная коллегия:

М.Г. Маmiaшвили д.п.н., профессор, президент федерации спортивной борьбы России, З.М.С., З.Т.Р., Олимпийский чемпион (шеф-редактор),
Н.В. Тычинин к.п.н., доцент, Центральный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (главный редактор),
Г.С. Султанахмедов к.п.н., президент национальной студенческой лиги спортивной борьбы, З.Т.Р. (зам. главного редактора);
В.Э. Цандыков. к.п.н., доцент, ЗР культуры Республика Калмыкия
О.С. Морозов к.п.н., МС РФ, руководитель комплекса научной группы сборных команд РФ ФСБР;
Д.Д. Солодовченко к.и.н., доцент, Центральный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (зам. главного редактора)

Научно-методические проблемы студенческого спорта:

Н12 материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под общ. ред. доцента Н.В. Тычинина; Центральный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия. – Воронеж: 2023. – 712 с.- Текст: непосредственный.

В материалах представлены научные статьи по результатам исследований в области физической культуры и спорта обучающейся молодежи, патриотического воспитания. Статьи публикуются в авторской редакции.

Н 1907000000 Без объявл.
ОК2 (03) – 2023

УДК 796/799
ББК Ч 51 я 4

© ФГБОУ ВО «Воронеж. гос.
ун-т инж. технол.», 2023

Оригинал-макет данного издания является собственностью Воронежского государственного университета инженерных технологий, его репродуцирование (воспроизведение) любым способом без согласия университета запрещается.

Енокаева С.С.; Абайханов А.А. Исследование беговой подготовленности юных спортсменов.....	218
Ефремов В.В. Исследование соревновательной деятельности студентов-борцов вольного стиля.....	223
Имангулова К.Д.; Сулейманов Г.Б. Развитие гибкости и устойчивости в ушу.....	229
Каимбаева Л.А.; Узаков Я.М.; Алтайулы С.; Сейсеналы М.; Рамазан К.Б. Преимущества потребления мясных и рыбных продуктов в питании спортсменов.....	232
Каимбаева Л.А.; Узаков Я.М.; Алтайулы С.; Сейсеналы М.; Рамазан К.Б. Разработка технологии рыбных продуктов для спортивного питания.....	238
Калвелис Э.М.; Прыткова Е.С. Анализ текущего состояния массового студенческого спорта в стране и его проблемы.....	245
Калугина Ю.А.; Ефремов А.К. Уголовная ответственность в спорте.....	251
Кирмикчи Д.Д.; Ефремов А.К. ЛФК при контрактурах суставов.....	256
Клейменова Е.О.; Ефремов А.К. Место и роль студенческого спорта в системе высшего образования.....	260
Клушин А.Г. Казачье образование и учебный курс «История казачества» как одно из средств военно-патриотического воспитания подрастающего поколения.....	266
Ковалева Ю.И.; Швачун О.А. История и развитие студенческой волейбольной лиги.....	269
Козырев Е.В. Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания.....	275

4. Шахмурадов, Ю.А. Причины потери атакующих действий в спортивной борьбе /Шахмурадов Ю.А., Пилюян Р.А.// В Сборнике Спортивная борьба. Ежегодник. Москва, 1976. С.15-17

5. Николаев Н.Д. Проектирование подготовки борцов Республики Саха (Якутия) для повышения эффективности технико-тактических действий /Николаев Н.Д., Торговкин В.Г., Кривошапкин П.И.// Теория и практика физической культуры. 2019. - №10. -С. 9-11

УДК 796.855

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ В УШУ

**Имангулова К.Д., чемпионка мира по ушу; Сулейманов Г.Б.,
к.п.н. доцент**

«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Казань, Россия

Аннотация. На основе выявленных особенностей развития и совершенствования устойчивости и гибкости в единоборствах была апробирована методика развития данных качеств на мальчиках, занимающихся ушу на начальном этапе подготовки. В статье рассматриваются особенности, по которым можно дать рекомендации спортсменам и тренерам для гармоничного развития данных качеств включать в программу тренировок с правильной периодичностью применений средств и методов, так как испытуемые находились в сенситивном возрасте.

Ключевые слова: ушу, гибкость, устойчивость, равновесие, методика.

DEVELOPING FLEXIBILITY AND STABILITY IN WUSHU

Imangulova K. D. wushu world champion

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Annotation. On the basis of the identified features of development and improvement of stability and flexibility in martial

arts, the methodology for developing these qualities was tested on boys involved in wushu at the initial stage of training. The article discusses recommendations for athletes and coaches to include in the training program for the harmonious development of these qualities with the correct frequency of the use of means and methods, since the subjects were at a sensitive age.

Key words: wushu, flexibility, stability, balance, technique.

Гибкость – является приоритетным качеством, а устойчивость – приоритетной способностью в единоборствах. Гибкость и устойчивость важны не только для спортивных результатов, но и для предотвращения травм. Спортсмены с плохой гибкостью и устойчивостью более склонны к травмам, особенно суставов и мышц, которые могут возникнуть на тренировках и соревнованиях.

Тема гибкости и устойчивости в единоборствах сегодня актуальна, и дает ценную информацию о том, как спортсмены могут улучшить эти физические качества. Поскольку популярность боевых искусств и спортивных единоборств продолжает расти, спортсмены и тренеры должны всегда обновлять средства и методы в разработанных программах по своему виду спорта.

На основе анализа научно-методической литературы по теме исследования нами были выявлены 5 важных на наш взгляд особенностей развития гибкости и устойчивости в единоборствах:

1. Уровень развития гибкости влияет на сохранение устойчивости, тогда как высокая степень гибкости шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника позволяет занять устойчивую позицию над опорой.

2. Для правильного выполнения усложняющихся технических приемов в программе соревнований по ушу, существует необходимость в совершенствовании именно этих качеств.

3. Спортсмен, обладающий достаточной гибкостью (при прочих равных условиях) рациональнее, пользуется силой, быстротой, ловкостью, быстрее овладевает более совершенной техникой изучаемых движений. И, напротив, при плохой

гибкости искажается техника выполнения физических упражнений, увеличивается расход силы и других физических качеств.

4. Высокие возможности управления устойчивостью позволяют рационально производить технические действия и определяют соревновательный результат.

5. Координационные способности в определенной степени можно рассмотреть, как способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

На основе изученных нами особенностей развития гибкости и устойчивости в ушу мы разработали экспериментальную методику развития гибкости и устойчивости юношей 9-10 лет занимающихся ушу. Спортсмены в экспериментальной группе прошли 12-недельную разработанную нами методику тренировок, включавшую в себя 2 комплекса упражнений, которые применялись 3 раза в неделю по схеме недельного микроцикла: 3 дня тренировок и 4 дня отдыха. В свою очередь распределение по объёму было следующим: понедельник (90 минут) – комплекс упражнений № 1 (25 минут); среда (90 минут) – комплекс упражнений № 2 (20 минут); пятница (110 минут) – по пятницам выполнялись оба комплекса упражнений. Все комплексы упражнений выполнялись повторным и изометрическими методами тренировки, с точной дозировкой и параметрами нагрузки.

После проведенного нами эксперимента в группах ушуистов наблюдалась тенденция к положительному эффекту, где различия между группами спортсменов было достоверно ($p < 0,05$)

Выводы. В заключение можно сделать вывод, что результаты свидетельствуют о том, что 12-недельная программа тренировок была эффективной для улучшения физической подготовки спортсменов ушу, особенно в области гибкости и устойчивости. Нами было отмечено, что эти улучшения могут привести к улучшению результатов на соревнованиях по ушу и снижению риска травм.

Список литературы

1. Захаров, А.И. Занятия ушу саньшоу : методика тренировки / А. И. Захаров. [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа : www.mamashkam.ru/.../ushu_rebenok.html (942 Кб). – Дата доступа : 16.03.2023.

2. Оленик, О.Л. Развитие гибкости в ушу – жоугун. Равновесия ушу – пинхэн. Стойки ушу – бусин / О. Л. Оленик [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : tengu.su/project-sport.html (246 Кб). – Дата доступа : 23.04.2023.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу: Приказ Министерства спорта РФ от 01.06.2016 г. № 625 – Текст электронный // Министерство спорта РФ : сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru/2016/borbanapoysah.pdf>. – (дата обращения: 13.03.2023).

УДК 637.525; 613.281

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЯСНЫХ И РЫБНЫХ ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ

¹Каимбаева Л.А., д.т.н., доцент, ²Узаков Я.М., д.т.н., профессор, ³Алтайулы С., д.т.н., профессор, ¹Сейсеналы М., магистр, ¹Рамазан К.Б. магистр

¹Казахский национальный аграрный исследовательский университет, ²Алматинский технологический университет, Алматы, Казахстан. ³Казахский агротехнический исследовательский университет имени С. Сейфуллина, Астана, Казахстан

Аннотация. В работе поставлена цель: изучить и представить преимущества потребления мясные и рыбные продукты в питании спортсменов. Разработана технология вареных колбас, сосисок, сарделек из говядины и мяса птицы, рыбных полуфабрикатов для спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Ключевые слова: мясо, рыбные продукты, спортивные питание, тяжелая атлетика.