



«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Материалы XII Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов высших и средних учебных
заведений с международным участием

Казань, 5 апреля 2024 года

Том 2. Секции 7-13

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.
Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. Казань, 5 апреля 2024 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2024. – Том 2. – Секции 7-12. – 674 с.

В сборнике представлены материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов средних и высших учебных заведений с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей 5 апреля 2024 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Гибадуллин М.Р., Емельянова Ю.Н., Корзун Д.Л., Вельдяев С.В., Земленухин И.А., Бровкин А.П., Золотова Е.А.

Под общей редакцией ректора ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», д.э.н., доцента Бурганова Р.Т.

УДК 796/799
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

ВЛИЯНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ

Воложанина А.С.

студент гр. 20103

Научный руководитель – к.п.н., доцент Земленухин И.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Известно, что сон – это одна из важнейших частей нашей жизни. По мнению исследователей, в среднем человек проводит во сне около 35% своей жизни, и при этом отказаться от сна человек никогда не сможет. Во время сна у человека происходит своеобразное восстановление организма, улучшается эмоциональный фон, появляются силы на будущий день. Однако многие студенты пренебрегают сном в пользу учебы или спорта, а также стараются работать в ночные смены. Особенно это касается студентов, которые активно занимаются спортом, совмещая его с учебой и другой активной деятельностью. Несоблюдение режима сна и бодрствования может обернуться для человека такими заболеваниями и симптомами, как сахарный диабет, повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение, снижение иммунитета и другие. Также существует мнение, что недостаток или избыток сна может влиять на антропометрические характеристики человека, в частности ИМТ.

Цель исследования: определить влияния продолжительности сна на антропометрические характеристики спортсменов-студентов спортивного вуза г. Казань.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе научно-исследовательского института Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, город Казань. В исследовании приняли участие 40 студентов, по 10 человек со специализацией борьба, бокс, волейбол, гимнастика. Студенты обучаются на 2 курсе очной формы обучения и являются действующими спортсменами со спортивной квалификацией 1 взрослый разряд, кандидат в мастера спорта. В ходе исследования был проведен сомнологический опрос, а также была организована соматометрия для расчета индекса массы тела (ИМТ).

Результаты исследования и их обсуждение. Сомнологический опрос был проведен для того, чтобы определить продолжительность сна у студентов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сомнологического опроса

Время сна, часов	Количество студентов	Количество студентов в %
4-5 ч.	3 человека	7 %
6-7 ч.	21 человека	53 %
8-9 ч.	12 человек	30 %
10-11 ч.	4 человека	10 %

Рассмотрим полученные при опросе студентов результаты. Зная, что физиологическая норма для исследуемой нами группой 8-9 часов, мы можем увидеть, что большинство опрошенных студентов (53 %) отводят на сон 6-7 часов. Меньшее количество студентов (30%) спят 8-9 часов. Также среди выбранной нами группой есть студенты, которые спят по 4-5 часов (7 %) и по 10-11 часов (10 %). Также студенты указывали, что продолжительность ночного сна может сокращаться или, наоборот, увеличиваться в связи с учебной нагрузкой, интенсивным тренировочным процессом, при смене города или часового пояса, наступлением сессии.

Определение индекса массы тела позволяет оценить соотношение веса и роста человека. Полученные значения соотносятся с таблицей и определяется категория, к которой относится исследуемый студент. Для того, чтобы определить ИМТ, необходимо вес в килограммах разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Результаты соматометрии представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты соматометрии

Показатель	Количество студентов (чел.)	Количество в %
Выраженный дефицит массы тела (16 и менее)	-	-
Недостаточная (дефицит) масса тела	7 человек	17 %
Норма	29 человек	73 %
Избыточная масса тела (предожирение) (25-30)	3 человека	8 %
Ожирение первой степени (30-35)	1 человек	2 %
Ожирение второй степени (35-40)	-	-
Ожирение третьей степени (40 и более)	-	-

Большинство студентов (73 %) входят в группу нормы. 17 % имеют недостаточную массу тела, а 8% имеют избыточную массу тела. Также среди исследуемых спортсменов-студентов есть студент с ожирением первой степени. Однако студенты каждой категории указывали на редкое повышение артериального давления, головокружение и тд. Это могло быть связано с многими факторами, в том числе и учебная нагрузка.

Выводы. На основе полученных данных можно сделать вывод, что большинство исследуемых нами студентов не имеют проблем с недостатком сна, а также относятся к категории «Норма» по индексу массы тела. Основываясь на изученную научную литературу, можно сказать что продолжительность сна связана не только с показателем индекса массы тела, но и с остальными показателями функционального здоровья человека. Однако спортсменам не стоит ориентироваться только на показатели ИМТ, поскольку для спортсменов он является актуальным, в связи с необходимостью поддержания определенной весовой категории в избранных видах спорта, а также разницей в мышечной и жировой массе.

Список литературы

1. Коновалов, И.Е., Сулейманов, Г.Б., Болтиков, Ю.В., Соломахин, О.Б., Елисеев, С.А. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 20-22.
2. Соломахин, О.Б., Болтиков, Ю.В. Проблема отбора детей в секции по спортивной борьбе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – Т. 3. – № 1. – С. 85-89.
3. Сулейманов, Г.Б., Коновалов, И.Е., Земленухин, И.А. Факторный анализ как эффективный инструмент выявления ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах с различным типом темперамента. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 58-65.
4. Юрьева, О. В. Влияние сна на работоспособность / О. В. Юрьева, С. А. Мазырина // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. – 2021. – Т. 1. – С. 285-290.

Чичеров А.А. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕЛЕТА ТКАЧЕВА У ГИМНАСТОВ 16-17 ЛЕТ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.....	394
Чугунова П.А. МЕТОДИКА ИНТЕГРАЦИИ СРЕДСТВ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	397
Яковлева-Скобликова Л.П. АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ПРОБЛЕМАМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	400
Секция 11	
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ.....	
403	
Абрамов А.М. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ 18-20 ЛЕТ МЕТОДОМ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК	404
Бегишев А.А., Мугаллимов С.М. К ВОПРОСУ О РЕГЛАМЕНТЕ ВЗВЕШИВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	406
Воложанина А.С. ВЛИЯНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ	408
Виноградов А.Г., Давлетов А.Р. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ	410
Гималетдинова А.И. ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ ПО ВОПРОСУ ВНЕДРЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ В ВОДНОЙ СРЕДЕ	413
Горшкова В.Е. УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ТРЕНЕРОВ ПО БОКСУ.....	416
Данелян М.К. АКТУАЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ	419
Демидова В.Д., Каплев А.А. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 17-18 ЛЕТ	421
Зиганшин Р.Р., Зарипов А.А. АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА ПОДХВАТОМ ИЗНУТРИ ПОД ОДНУ НОГУ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ДЗЮДО.....	425
Иванова А.И. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ САМБО	427
Имангулова К.Д., Косулина В.В. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ	430
Казрятова Ю.Р., Каплев А.А. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ	

ИССЛЕДОВАНИЯ: ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ	432
Камалетдинов А.А., Каплев А.А. СВОЕВРЕМЕННОСТЬ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ С ВРАЩЕНИЕМ В ТХЭКВОНДО.....	435
Кашеева М.К., Зарипов А.А. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛЫ РУК ДЛЯ БРОСКА ПОДХВАТОМ ДЗЮДОИСТОВ 18-21 ГОДА	437
Кокшарова К.Ю. РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ	440
Кувшинов К.М., Сулейманов Г.Б. АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ 2024....	443
Кузахмедова Р.И., Зарипов А.А. ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ В РАМКАХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ	445
Кузнецова М.А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 12-14 ЛЕТ	448
Латипов Т.Р. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ БОРЦОВ 18-20 ЛЕТ	452
Мальцев А.А. СТЕПЕНЬ ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА	454
Милованов М.Н. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	456
Нурутдинова Р.И. АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПО ЕГО СНИЖЕНИЮ	458
Романова С.С., Барейчев А.В. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ 15-16 ЛЕТ.....	460
Свинцов А.Д. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ.....	464
Танаев Н.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ	467
Трифопова А.А. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ТХЭКВОНДИСТОВ 12-13 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.....	470
Фахретдинова А.Ю., Косулина В.В. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	473



КАЗАНЬ 2024

