



---

# «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»

Секция 11



---

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ЕДИНОБОРСТВАХ

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

*Фахретдинова А.Ю.*

*студент гр. 20103*

*Косулина В.В.*

*старший преподаватель*

*Научный руководитель-к.п.н., доцент Земленухин И.А.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Поступление в вуз и студенчество – это новый этап для любого человека. Смена обстановки, новые дисциплины и распорядок дня – это может быть сбивающим фактором для спортсмена. Известно, что нагрузка в университете ощущается для студентов значительно сильнее, чем школьная, особенно на первом курсе. Это все может повлиять на качество и эффективность спортивных тренировок, вплоть до прекращения тренировочного процесса или снижения результативности при выступлении на соревнованиях. Конечно, есть студенты, которые прекрасно адаптируются к нагрузке и изменения в структуре подготовки почти не наблюдаются. В таком случае можно говорить о дисциплинированности и ответственности студента-спортсмена. В связи с этим проблема организации режима дня у студентов-спортсменов остается актуальной [1].

**Цель исследования:** изучить структуру и организацию режима дня студентов-спортсменов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Научно-исследовательского института Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, город Казань. Всего в исследовании приняли участие 60 человек: 20 спортсменов-борцов, 20 спортсменов-волейболистов и 20 спортсменов-баскетболистов. Исследуемая группа спортсменов была одной возрастной категории: 18-20 лет, со спортивной квалификацией 1 взрослый разряд и кандидаты в мастера спорта. В ходе исследования был организован опрос, который проводился на платформе Google Forms.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для изучения особенностей организации режима дня, в опрос были включены вопросы, касающиеся видов деятельности студентов, времени, отведенному на ночной сон, дневной сон, на выполнение учебных дел. Также в опрос были включены вопросы, отражающие спортивную деятельность студентов: количество и продолжительность тренировок. Результаты проведенного опроса представлены в таблице.

Так, большинство студентов уделяют на ночной сон от 5 до 8 часов, при физиологической норме 7-9 часов. Однако среди исследуемых спортсменов есть как те, кто спят ночью 3-4 часа, так и те, кто спят более 9 часов. Также наименьшее количество студентов отметили, что дневной сон имеет место быть в их структуре дня и в среднем эти студенты отводят на дневной сон от 1 до 4 часов. Перейдем к тому, сколько времени студенты отводят на учебу. Большинство опрошиваемых студентов проводят на учебе 5-6 часов, чуть меньшее количество студентов проводят на учебе 3-4 часа. Также студенты выполняют домашнюю работу и у большинства это занимает 3-4 часа. Среди опрошиваемых студентов большинство ходит на одну тренировку в день, при этом средняя ее продолжительность- 3-4 часа. Также компонентом дня у многих студентов является выполнение домашних дел и свободное (личное) время. Так, на домашние дела большинство студентов тратят 1-2 часа. Несколько больше у опрошиваемых студентов отводится на личное время- от 1-2 часов до 3-4 часов. При этом студенты отмечают, что личное время занимают прогулки, походы по магазинам и кино, просмотр социальных сетей и общение.

Таблица – Компоненты режима дня опрошенных студентов

Компонент	Промежуток времени	Кол-во студентов в %
Время на ночной сон	3-4 часа	4
	5-6 часов	42
	7-8 часов	48
	Более 9 часов	6
Время на дневной сон	1-2 часа	12
	3-4 часа	2
	Не сплю	86
Время на учебу	1-2 часа	10
	3-4 часа	31
	5-6 часов	56
	7-8 часов	3
Время на выполнение учебных заданий	1-2 часа	21
	3-4 часа	77
	5-6 часов	2
Время на выполнение домашних дел	1-2 часа	54
	3-4 часа	42
	5-6 часов	4
Свободное личное время	1-2 часа	56
	3-4 часа	42
	5-6 часов	2
Количество тренировок в день	1	88
	2	10
	Не тренируюсь	2
Продолжительность одной тренировки	1-2 часа	12
	3-4 часа	86
	Более 4 часов	2

**Выводы.** На основе полученных при опросе данных можно сделать вывод, что студенты-спортсмены живут в очень плотном графике, каждый день зачастую расписан и свободного времени зачастую нет. Ориентируясь на ответы, можно сказать, что опрашиваемые спортсмены высыпаются и восстанавливаются, не прерывают свой тренировочный процесс.

#### Список литературы

1. Болтиков, Ю.В., Соломахин, О.Б. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в секциях спортивной борьбы. Теория и практика физической культуры. 2001. № 2. С. 45-46.
2. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №5. – С. 102-104.

3. Салимова, А.А., Болтиков, Ю.В. Оценка функциональной подготовки высококвалифицированных тхэквондистов. Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 159-161.

4. Соломахин, О.Б., Болтиков, Ю.В., Ахметшина, Э.И. Деятельностный подход в профессиональной подготовке тренера-преподавателя. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. Т. 3. № 4. С. 78-84.

5. Шурхавецкая, Л.П. Проблема здоровья и здорового образа жизни студентов гуманитарного университета // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. №1. С. 60–64.

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
<b>Секция 11</b>	
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ.....</b>	
<b>403</b>	
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

