

УДК 796.011
ББК 75
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы IX Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (22 апреля 2016 г.). Том I. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. - 212 с.

В сборнике представлены материалы IX-й Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по НИР, к.псх.н., доцент, *Н.Г. Богданович*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания детей, студенческой молодежи и взрослого населения

Бархатова Е.Д., Абуздина А.А.

Воспитание скоростных способностей в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры 10

Бельченко А.С.

Бразильское боевое искусство – капоэйра для совершенствования физического воспитания студенческой молодежи 13

Большакова Т.А., Орлова С.В.

Повышение уровня физической подготовленности женщин среднего возраста средствами оздоровительной аэробики 16

Боровенская Е.Н., Большакова Т.А., Гаськова Н.П.

Развитие гибкости и силовых способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся ушу, средствами оптимизированной системы пилатес 20

Васильева У. В., Садовникова А.М.

Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста 25

Говорушкина В.Н., Смирнова Л.Г., Чирков В.А.

Оценка общего физического состояния студентов инженерной специальности 28

Горячкина К.В., Балдухаева И.И.

Роль подвижных игр при воспитании толерантности у дошкольников 30

Денисов М.Ю., Федоров И.А.

Исследование общей работоспособности студентов направления «физическая культура» 33

Денисова К. К.

Влияние спорта на формирование адаптации к взрослой жизни детей-сирот 35

Дмитриенко А.И., Повзун А.А.

Влияние регулярных физических нагрузок на неспецифическую адаптоспособность студентов спортивного факультета 37

Доржу А.В.

Влияние физической активности на здоровье человека 41

Жестянкин М.Е., Грекова Ю.В.

Особенности общей физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «физическая культура» (на примере ГУОР г. Иркутска) 45

Журавкова А. И.

Актуальность культуризма (бодибилдинга) 49

Зыбайло Н.А., Михайлов С.А.

Применение специальных упражнений, направленных на воспитание координационных способностей у юных футболистов, занимающихся в школьной секции 52

Китова А.Н., Грекова Ю.В.

Организация здорового образа жизни студентов ГУОР г. Иркутска, как условие их профессиональной подготовки 55

Козлова Н.С., Лыженкова Р.С.

Проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи 57

Оширова А.В.

Проблемы укрепления здоровья и совершенствования физического воспитания студенческой молодежи 60

Сопкалова А.А., Воробьева Е.В.

Организация физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами молодого возраста 62

Томилин К.Г.

Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания детей и студенческой молодежи 64

Урвачёва А. С.

Воспитание физических качеств у школьников среднего возраста, занимающихся в секции по волейболу 67

Халбанов М. А.

Двигательная активность и физический труд как средство физического развития детей 13-14 лет 69

Цыбиков В.Н.

Проблемы состояния здоровья детей старшего школьного возраста в современной системе образования 71

Шаипова И.В.

Сравнительная оценка физического развития школьников начальных классов г. Иркутска 74

Направление 2. Современные тенденции теории и методики тренировочного процесса спортсменов разной квалификации

Бобровская А.В.

Функциональное состояние и работоспособность детей, занимающихся сложно-координационными видами спорта 77

Бобровская О.В.

К проблеме интенсивности физической нагрузки в сложно-координационных видах спорта 80

Бобровская А.В., Бобровская О.В.

Особенности и ведущие факторы физической подготовки в спортивной аэробике 83

Васьковский Р.А., Гаськова Н.П.

Теоретические аспекты ориентации юных легкоатлетов на определенные дистанции 85

Горбунов В.А.

Психофизическая готовность спортсмена к реализации своего двигательного потенциала в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности 88

Зыкова А.П., Воробьева Е.В.

Проблемы реализации физической подготовки в спортивной аэробике 93

Каптуров А.А., Бочкарев А.А., Якимов К.В.

Необязательность прогиба в спине во время выполнения гиперэкстензий на наклонной скамье в пауэрлифтинге 96

Кербель А.А., Антипина Е.Ю.

Физкультурно-спортивная ориентация детей на примере цирковой студии «Сюрприз» г. Иркутска 97

Колесникова О.С.

Влияние специальной подготовки на результаты зимнего сезона у конькобежцев 12-14 лет 99

Крицкова А.Г., Гербич Т.В.

Скоростно-силовые способности как основа спринтерского бега 102

Мошкова Н.А., Орлова С.В.

Динамика личностных достижений и результативности обучающихся, как показатель профессиональной компетентности педагога и нового качества дополнительного образования детей 107

Мошкова Н.А., Орлова С.В.

Физическая подготовка юных танцоров 10-11 лет в годичном цикле подготовки 110

Паламарчук А.В., Егай Л.А.

Возможности использования элементов воинской подготовки славян в тренировочном процессе боксёров 113

Попов С.Е., Песикова А.А.

Круглогодичная тренировка и ее структурное содержание 117

Тарасова О.Н.

Применение малогабаритных тренажеров для развития координационных способностей у конькобежцев в переходном периоде 121

Теслева С.В., Садовникова А.М.

Использование специализированной компьютерной программы «Спорт 3.0» для оценки параметров силовой нагрузки в пауэрлифтинге 124

Филиппова Д.Д., Кugno Э.Э., Григорьев А.А.

Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы спортивной подготовки в Восточной Сибири 128

Щеглова Е.Д., Повзун А.А.

Сезонные изменения структуры биологических ритмов у юных спортсменов хоккеистов 130

Якимов К.В., Кугно Э.Э., Кочергин В.В.

Организация и планирование тренировочного процесса по волейболу со школьниками среднего возраста 134

Направление 3. Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта

Антохин А.С.

Аспекты медицинского и психологического сопровождения подготовки спортсменов 137

Аришинова А.В.

Влияние горного туризма на здоровье и характер человека 139

Бугаевский К.А.

Исследование особенностей менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у волейболисток 142

Бугаевский К.А., Черепок А.А.

Менструальный цикл, антропометрические и морфологических показатели у студенток с низкими значениями индекса массы тела 145

Бугаевский К.А., Черепок А.А.

Морфологические значения и антропометрические показатели студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела 148

Булнаева Г.И., Бурлаков Д.С.

Оценка уровня соматического здоровья у практически здоровых студентов 151

Булнаева Г.И., Радионова А.Н., Сивун Н.Ф.

Нарушение амортизирующей функции стопы и ее профилактика 154

Булычева Н.А.

Причины травматизма на уроках физической культуры 157

Булычева Н.А. Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний студентов ИГМУ	160
Бурлаков Д.С., Булнаева Г.И. Количественная оценка резервов здоровья девушек	164
Волосов В.И., Кириллов Ю.К., Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л. Исследование нервно-мышечного аппарата и сенсомоторной системы у спортсменов высокой квалификации	166
Глазков М.А. Влияние эмоций на здоровье человека	169
Жукова И.А., Рыбина Л.Д. Оценка мероприятий, популяризирующих здоровый образ жизни среди студентов технического университета	171
Круглова О.А., Гаськова Н.П. Улучшение показателей здоровья лиц среднего возраста средствами йоги	173
Литвинова О.В. Проблемы и перспективы формирования, укрепления здоровья молодежи	175
Мирзаев Дж. А. Влияние времени суток на тренировочный процесс	179
Ненов И.И., Повзун А.А. Ритмологические особенности реакции на смещение поясного времени спортсменов различных климато-географических регионов	182
Осенкова Е.И., Садовникова А.М. Характеристика методики проведения оздоровительных занятий фитнесом с учётом овариально-менструального цикла женщин репродуктивного возраста	185
Ощепкова Е.Е. Влияние стретчинга на нервную систему человека	189
Панасюк М.А. Дыхательная гимнастика – как пример нетрадиционного оздоровления и пользы в физической культуре и спорте	192

Попова Я.С., Повзун А.А.

Ритмологические особенности реакции сердечно-сосудистой системы спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах 194

Раева И.Ю., Повзун А.А.

Гендерные особенности изменения структуры биоритмов у спортсменов пловцов высокой квалификации при длительных перелётах 197

Сивун Н.Ф.

Нетрадиционный метод лечения постинъекционных абсцессов 200

Сивун Н.Ф., Радионова А.Н., Булнаева Г.И.

Эффективность ЛФК у детей с нарушениями осанки 203

Харина Е.А., Повзун А.А.

Ритмологические особенности срочной адаптации юниоров легкоатлетов при широтном перемещении 206

Чебакова В.К.; Дронина О.А.

Пути решения проблемы избыточного веса среди студенческой молодежи 209