

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:  
современное состояние и перспективы развития**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ**



**30 марта 2016 г.**

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:  
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
(30 марта 2016 г.)

Челябинск 2016

УДК 378+377+796  
ББК 74.48+74.47+75  
С 75

Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (30 марта 2016 года) / Под ред. М. В. Габова – Челябинск: "Уральская Академия", 2016. – 414 с.

Сборник научных трудов содержит материалы научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних учебных заведений, работников физкультурных и спортивных учреждений, научных работников, тренеров-преподавателей, административно-управленческого персонала министерств, управлений, комитетов, клубов по физической культуре спорту и туризму Российской Федерации, Украины, Узбекистана, Белоруссии.

Все права на данное издание защищены. При перепечатке ссылка обязательна. Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты отпечатаны с авторских электронных вариантов. В материалах сохранено авторское изложение и выполнено только необходимое редактирование.

© Уральский государственный университет физической культуры, 2016  
© Коллектив авторов, 2016

ные условия для более успешной адаптации юных спортсменов к высокому темпу и скорости движений, необходимых в игровых видах спорта.

Изучение нейрофизиологического профиля юных футболистов с разными соматическими типами показало, что у юных футболистов в возрасте второго детства представители М-типа в сравнении с представителями Д-типа имели достоверно более высокие значения теппинг-теста, а представители Б-типа, напротив, самые низкие значения ( $p < 0,05$ ).

К подростковому возрасту у юных футболистов представители М-типа сохраняли достоверно высокие значения теппинг-теста в сравнении с представителями Д-типа и Б-типа. Сравнительный анализ показал, что у юных футболистов всех типов телосложения наблюдалась более благоприятная динамика повышения силы нервных процессов при переходе к подростковому возрасту. Сравнительный анализ показал, что представители мезоморфного типа телосложения по сравнению с представителями долихоморфного и брахиморфного типами обладают более высокими значениями функциональной подвижности и силы нервных процессов.

#### **Выводы.**

1. У юных футболистов в сравнении с детьми, не занимавшимися спортом, достоверно более высокие показатели статических и динамических объемов и емкостей легких (ЖЕЛ, МВЛ, МОД, ДО, РОвд, РОвыд), прогрессирующий рост которых на фоне снижения показателей ЧД в ходе спортивного тренинга свидетельствует о развитии функциональных и резервных возможностей дыхательного аппарата.

2. Юные футболисты с сильным типом нервной системы, высоким уровнем подвижности нервных процессов к подростковому возрасту имеют самые высокие значения показателей функции внешнего дыхания. Для контингента со слабым типом НС характерны более низкие показатели экономичности и эффективности легочной вентиляции, что может отрицательно сказаться на формировании аэробного энергообеспечения, снижении функциональных резервов для преодоления утомления.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Ибрагимов А. К., Акрамова Г. М.

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

**Ключевые слова:** физическая культура, образ жизни, женский организм.

**Актуальность.** Одна норвежская сказка повествует о женщине, которая тяжело переживала приближение старости, с наступлением которой уходит красота и свежесть тела и начинают подкрадываться недуги. Она обещала отдать все свое состояние тому, кто вернет ей молодость и радость жизни. Она долго ходила по свету и встретила, наконец волшебника, который за щедрое вознаграждение приготовил для неё таинственный напиток – эликсир здоровья и молодости. Когда женщина выпила этот напиток, исчезли все ее недуги, и тело ее вновь обрело прежнюю красоту.

Жаль, конечно, что волшебные напитки существуют только в сказках. Однако медицина во все времена упорно искала средство, которое позволяло бы легко и просто устранять недуги и возвращать людям молодость. И после долгих исканий современная медицина все же нашла метод который позволяет человеку сохранить свежесть души и тела и оградить себя от физической немощи. Он заключается в

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ Гинзбург М. Г., Опошнян Е. Ю. ....	219
ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ «ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ» В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ Головки Д. Е. ....	221
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ Егорова М. А., Шестаков И. В. ....	224
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ Егорова М. А., Жеравков Р. М. ....	227
ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ РАЗВИВАЮЩИХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ БОРЦОВ Еримбетов Б. К. ....	231
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СТРУКТУРИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ Загревский В.И., Лавшук Д.А., Загревский О.И., Воронович Ю. В. ....	234
ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРАНИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В ФАЗОВОЙ СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК» В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ Загревский В. И., Лавшук Д. А., Загревский О. И., Воронович Ю. В. ....	237
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Заринова Ф. А. ....	243
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДКОЖНОГО ЖИРООТЛОЖЕНИЯ КАК ОСНОВА УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Звягина Е. В., Фокина Л. В. ....	245
СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ТИПАМИ И НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИМ СТАТУСОМ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ Ибрагимов А. К., Тошов М. Х. ....	248
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ Ибрагимов А. К., Акрамова Г. М. ....	250
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Карпенко И. В. ....	252
МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ И УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ Корнев А. В. ....	256
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ Кузнецова К. И., Попова А. Ф. ....	259