

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Омский государственный технический университет  
Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:  
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Материалы  
III Международной научно-практической конференции  
(Россия, Омск, 28–29 апреля 2022 года)**

Научное текстовое электронное издание  
локального распространения

Омск  
Издательство ОмГТУ  
2022

УДК 796:37  
ББК 75  
Ф50

Ответственный редактор

*Е. В. Мудриевская*, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,  
кандидат педагогических наук, доцент

Редакционная коллегия:

*Л. Ю. Павлютина*, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,  
кандидат педагогических наук, доцент;

*Е. П. Скворцова*, старший преподаватель кафедры теории и методики  
физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр

**Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы** : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Россия, Омск, 28–29 апр. 2022 г.) / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Ом. гос. техн. ун-т ; Северо-Казахст. ун-т им. М. Козыбаева ; отв. ред. Е. В. Мудриевская. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2022. – 1 CD-ROM (1,91 Мб). – Систем. требования: процессор с частотой 1,3 ГГц и выше ; 256 Мб RAM и более ; свободное место на жестком диске 300 Мб и более ; Windows XP и выше ; разрешение экрана 1024×768 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; Adobe Acrobat Reader 5.0 и выше. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-8149-3447-5.

Представлены результаты научных исследований, посвященных различным аспектам физического и военного воспитания студентов высших учебных заведений и учащихся общеобразовательных школ. Рассмотрены вопросы воспитания и образования, научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса, организации внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Издание рекомендовано специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, студентам для использования в научно-исследовательской, учебно-методической, практической работе.

*Ответственность за содержание материалов несут авторы*

*Издается в авторской редакции*

Электронный оригинал-макет издания подготовлен  
на кафедре физического воспитания и спорта ОмГТУ

*Для дизайна этикетки использованы материалы  
из открытых интернет-источников*

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ**

С. В. Ботяев<sup>1</sup>, Р. О. Лукьяненко<sup>2</sup>, Б. А. Арыкбаев<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,*

<sup>3</sup>*Северо-Казахстанская областная специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва, г. Петропавловск, Республика Казахстан*

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты тестирования координационных способностей и функционального состояния кардиореспираторной системы гимнасток 6-7 лет. Измерения, проводимые до начала занятия и после его завершения, позволили зафиксировать изменения изучаемых показателей и оценить реакцию организма юных спортсменок на предлагаемую нагрузку.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, координационные способности, функциональная подготовленность, проба Штанге, проба Руфье.

**Актуальность и цель исследования.** Спортивная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта, овладеть которым представляется возможным только в том случае, если начать заниматься им в юном возрасте. В ходе спортивного отбора для занятий гимнастикой пристальное внимание уделяется координационным способностям детей. Эти же способности продолжают у них развиваться и совершенствоваться в процессе регулярных тренировочных занятий [1–3].

Цель настоящего исследования заключается в том, чтобы оценить реакцию организма юных гимнасток 6-7 лет на предлагаемую нагрузку в течение одного тренировочного занятия.

**Методы и организация исследования.** Опытно-экспериментальная работа, связанная с выявлением влияния занятий спортивной гимнастикой на проявления координационных способностей и функциональное состояние девочек

6-7 летнего возраста, велась на базе детско-юношеской спортивной школы по гимнастике г. Петропавловска в феврале 2022 года. Под наблюдением находилось 10 девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Тестирование координационных способностей и функционального состояния кардио-респираторной системы проводили до и после тренировочных занятий на протяжении одного недельного микроцикла подготовительного периода. В качестве тестов координационных способностей нами были использованы: проба Ромберга, передвижение в упоре лежа сзади, три кувырка и вертикальное равновесие, пять кувырков и вертикальное равновесие.

Для оценки функционального состояния гимнасток проводили пробу Штанге и пробу Руфье.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблицах 1 и 2 представлены результаты, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы.

Таблица 1 – Изменения показателей координационных способностей гимнасток 6-7 лет под влиянием тренировочной нагрузки одного занятия

Время измерения	Проба Ромберга	Передвижение в упоре лежа сзади	Три кувырка и вертикальное равновесие	Пять кувырков и вертикальное равновесие
В начале занятия	26,4±0,6	5,92±0,2	3,32±0,02	8,07±0,7
В конце занятия	30,8±0,7	4,86±0,2	3,17±0,02	7,11±0,6
Достоверность	t=4,8 P<0,01	t=3,7 P<0,01	-	t=2,8 P<0,01

Таблица 2 – Изменения показателей функционального состояния гимнасток 6-7 лет под влиянием тренировочной нагрузки одного занятия

Время измерения	Проба Штанге	Проба Руфье
В начале	27,3±1,2	22,6±0,9
В конце	30,3±0,9	27,8±0,8
Достоверность	t=2,0 P <0,05	t=4,5 P<0,01

Сравнивая результаты тестов на координацию, показанные гимнастками в начале и конце тренировочного занятия, отмечаем ряд изменений (таблица 1).

Есть достоверные изменения по пробе Ромберга (P<0,01) и упражнению «передвижение в упоре лежа сзади» (P<0,01), что указывает на положительное

влияние тренировочного занятия, как на устойчивое состояние, так и на улучшение моторно-двигательной реакции.

После проведения тренировочного занятия отмечено незначительное уменьшение времени при выполнении контрольного упражнения «три кувырка и вертикальное равновесие» с  $3,32 \pm 0,02$  сек до  $3,17 \pm 0,01$  сек и более значительное уменьшение времени выполнения пяти кувырков и вертикального равновесия ( $P < 0,01$ ).

Одновременно с определением влияния тренировочного занятия на изменения координационных способностей определяли функциональные изменения организма. У всех гимнасток улучшились результаты в пробе Штанге и стали немного хуже в пробе Руфье, что свидетельствует о наступившем утомлении юных спортсменок после выполнения тренировочной нагрузки (таблица 2).

**Заключение и выводы.** Результаты тестирования координационных способностей и функционального состояния гимнасток 6-7 лет, проведенного до начала тренировочного занятия и после его завершения, свидетельствуют об адекватной ответной реакции организма юных спортсменок на предложенную нагрузку. Наш опыт педагогического исследования позволяет считать пробу Руфье удобным в применении и информативным тестом для оценки работоспособности в спортивной гимнастике.

### Список источников

1. Ботяев В. Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическим моделям координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики) // Теория и практика физической культуры. 2014. № 10. С. 94 – 98.

2. Ботяев В. Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора: моногр. Сургут: СурГПУ, 2016. 332 с.

3. Карпеев А. Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 318. С.169–172.

## Сведения об авторах

*Ботяев Сергей Викторович* – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Spin-код автора: 7952-3438.

*Лукьяненко Роман Олегович* – магистрант СКУ им. М. Козыбаева.

*Арыкбаев Бакыт Алтаевич* – руководитель СКО специализированной школы-интернат-колледжа олимпийского резерва.

УДК 796

## ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ РОССИИ

А. А. Головки

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,  
г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Для улучшения технической и физической подготовки баскетболисток с нарушением слуха актуальным является поиск путей усовершенствования учебно-тренировочного процесса, прежде всего, на основании учета нозологических особенностей данной категории спортсменов.

**Ключевые слова:** баскетбол, спорт глухих, техническая и физическая подготовка.

**Актуальность и цель исследования.** Занятия спортом являются одним из проявлений общего и специфического физического воздействия на организм спортсменов: многократная нагрузка органов и систем совершенствует их функции и определенные двигательные качества. В частности, баскетбол улучшает ориентирование в пространстве, переключаемость внимания, оперативную память и мышление, тонкое чувство мышц, скорость реакции, возможность быстро перестраивать акты движения. Техническую и физическую подготовку в баскетболе постоянно совершенствуют.

<i>Ботяев С. В., Лукьяненко Р. О., Арыкбаев Б. А.</i>	
Влияние тренировочных нагрузок на координационные способности и функциональную подготовленность гимнасток 6-7 лет .....	111
<i>Головко А. А.</i>	
Техническая и физическая подготовка баскетболисток с нарушением слуха на этапе подготовки к чемпионату России .....	114
<i>Кангужина К. М., Касенова А. И., Каржауова Ж. Ж.</i>	
Кикбоксингпен айналысатын жас қыздардың физикалық дайындығын жетілдірудің кейбір аспектілері .....	117
<i>Ковальчук О. Г., Белова Т. Ю.</i>	
Особенности силовой подготовки студентов-легкоатлетов массовых разрядов в условиях ограничения соревновательной деятельности .....	124
<i>Костикова Л. Г.</i>	
Квест-технология как способ привлечения к спортивно-массовым мероприятиям .....	130
<i>Пронин Е. А.</i>	
К вопросу об индивидуальном подходе в подготовке спортсменов по гиревому спорту на основе учета соматотипа .....	134
<i>Сиренко Ю. И., Гречко А. С., Блинов В. А.</i>	
Скоростно-силовая подготовка хоккеистов студенческой команды в подготовительном периоде .....	137
<i>Скворцова Е. П., Макенов М. С., Еремин И. Г.</i>	
Подвижные игры как средство развития двигательных способностей юных волейболистов 9-10 лет .....	140