

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ

Материалы

Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием молодых ученых

(17 мая 2017 г., г. Ростов-на-Дону)

Посвящается XXIX летней Универсиаде 2017 в Тайбэй

Ростов-на-Дону
ДГТУ
2018

УДК [796 + 338.46 + 338.48] (063)
Ф 50

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, проф. **Б.Ч. Месхи** – общая редакция (ректор ДГТУ, Ростов-на-Дону);
канд. пед. наук, доц. **С.Н. Пожидаев** – *отв. ред.* (ИФКиС ДГТУ, Ростов-на-Дону);
д-р пед. наук, проф. **Е.А. Байер** (ИФКиС ДГТУ, Ростов-на-Дону);
д-р пед. наук, проф. **Г.А. Гилев** (МПГУ, Москва);
д-р пед. наук, проф. **Т.Г. Коваленко** (ВГУ, Волгоград);
д-р пед. наук, проф. **В.П. Лукьяненко** (СКФУ, Ставрополь);
д-р пед. наук, доц. **С.Ю. Максимова** (ВГАФК, Волгоград);
канд. пед. наук, проф. **А.А. Князев** (ИФКиС ДГТУ, Ростов-на-Дону);
канд. социол. наук, доц. **Н.П. Любецкий** (ИФКиС ДГТУ, Ростов-на-Дону);
канд. пед. наук, доц. **О.С. Мавропуло** (ИФКиС ДГТУ, Ростов-на-Дону);
канд. пед. наук, доц. **Н.В. Рыжкин** (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

Физическая культура, спорт и туризм: материалы
Ф 50 Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием молодых
ученых (г. Ростов-на-Дону, 17 мая 2017 г.) ; Донской гос. техн.
ун-т. – Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2018. – 403 с.

ISBN 978-5-7890-1419-6

Представлены инновации и результаты научно-исследовательской и практической деятельности ученых, педагогов и управленцев в области физической культуры, спорта и туризма из Венесуэлы, Белоруссии, Луганской народной республики, России, Украины, Экваториальной Гвинеи, а также из городов: Азова, Антрацита, Бата-литорала, Волгограда, Волгодонска, Воронежа, Гомеля, Екатеринбургa, Казани, Липецка, Луганска, Москвы, Оренбурга, Ростова-на-Дону, Сан-Антонио-де-лос-Алтоса, Санкт-Петербурга, Смоленска, Ставрополя, Хабаровска, Шахты.

Сборник адресован магистрантам и аспирантам, педагогам и тренерам, преподавательскому составу и ученым высших учебных заведений, а также всем, интересующимся наукой о физической культуре и спорте.

Материал представлен с минимальной редакторской правкой, чтобы дать возможность читателю познакомиться с авторским стилем изложения и трактовкой результатов исследования.

УДК [796 + 338.46 + 338.48] (063)

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Донского государственного технического университета

ISBN 978-5-7890-1419-6

© ДГТУ, 2018

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ СПРИНТЕРОВ МИРА

Е.П. Врублевский, С.В. Лашкевич,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Гомель, Беларусь

Спринтерский бег – один из зрелищных видов легкой атлетики, является самым древним видом соревнований различного уровня. Следует отметить, что рост спортивных результатов в спринте не отличается высокими темпами. Так, за последние 83 года, со времени введения электронного хронометража, мировой рекорд был улучшен всего на 1,06 с [1].

Цель работы: изучить возрастную динамику спортивных результатов мужчин, элиты мировой легкой атлетики, в спринтерском беге.

Результаты исследования и их обсуждение. Были проанализированы, взятые из Интернет-ресурсов [2], спортивные результаты 62 лучших спринтеров мира в беге на 100 м. В таблице отображен возраст спортсменов, в котором они показали свое лучшее время в беге на эту дистанцию, средний результат в данном возрасте, их количество и процент от общего числа проанализированных спортсменов.

Динамика средних результатов спринтеров мирового класса

Возраст, лет	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Средний результат, с	10,19	10,07	10,02	10,03	10,00	10,05	9,99	10,03	10,00	10,04	9,99	10,12	10,13	10,13
±δ	0,20	0,12	0,12	0,20	0,12	0,16	0,13	0,14	0,15	0,20	0,20	0,23	0,25	0,17
Чел./результат	1	6	7	10	7	7	8	2	1	5	5	1	1	1
%	1,7	10	11,7	16,7	11,7	11,7	13,3	3,3	1,7	8,3	8,3	1,7	1,7	1,7

Из приведенных данных следует, что свои лучшие результаты бегуны на 100м показывают с 20 до 33-х лет, но в каждом возрасте количество бегунов, демонстрирующих свое лучшее время в пробеге дистанции, различно. Так, если в двадцать лет только один спортсмен смог показать свой лучший результат, что составляет 1,7%, то в 21 год уже шесть спринтеров достигли этого уровня (10%). Самым «результативным» оказался возраст – 23 года (10 человек или 16,7%). В более старшем (24–25-летнем) возрасте по семь атлетов имели свой самый высокий показатель в беге на 100 м, что составляет 11,7%, а в 26 лет отмечается второй возрастной пик результатов (13,3%).

Обращает на себя внимание еще один «результативный возраст» – 29–30 лет, когда по пять спортсменов этого возраста показали свои лучшие секунды (8,3%). При этом самые высокие результаты спринтеры демонстрируют в 26 и 30 лет (средний результат – 9,99с). Таким

образом, наиболее продуктивный возрастной диапазон у спринтеров находится в промежутке от 21 года до 30 лет, а зона показа высоких спортивных результатов бегунов продолжается до 36-летнего возраста. Эта информация представлена на рис. 1.

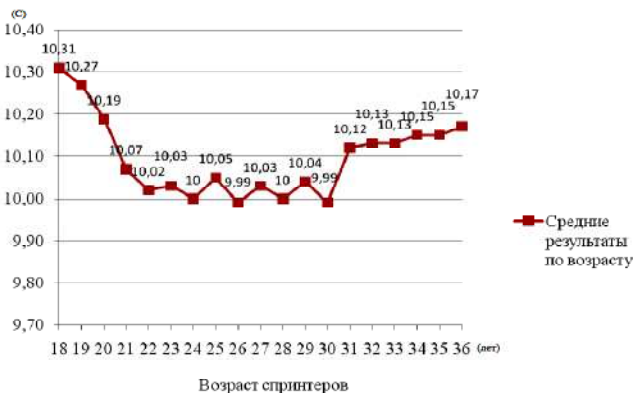


Рис. 1. Средневозрастные результаты сильнейших спринтеров мира

Следует отметить, что возраст сохранения высоких результатов достигает 30 лет, однако известные спортсмены, которые показали свои лучшие результаты и в более старшем возрасте (например, Л. Кристи результат 9,87с показал в 33 года).

На рис. 2 представлена динамика спортивных результатов У. Болта, который установил рекорд мира на дистанции 100 м (9,58с) когда ему было 23 года. Его результативный диапазон располагается в возрастном отрезке от 21 до 28 лет. За первые три года спортсмен довел свой лучший результат с 10,03 с до мирового рекорда – 9,58 с (прирост 0,45 с). Затем следует снижение результатов, а следующий трехлетний период отмечен ростом – с 9,82 до 9,63 секунд (0,19 с).



Рис. 2. Возрастные изменения лучшего результата за год у рекордсмена мира в беге на 100 м У. Болта

Таким образом, на протяжении уже семи лет легендарный Усейн Болт показывает выдающиеся результаты в беге на 100 метров.

На рис. 3 отображена динамика времени пробегания дистанции известным спринтером Линфордом Кристи, который начал показывать секунды мирового уровня в достаточно зрелом возрасте – 27 лет (10,14 с). на следующий год он выбегает из 10 секунд, а затем выпадает на три года из поля зрения и свой лучший результат в беге на 100 м демонстрирует в 33-летнем возрасте (9,87с). В 37 лет он показывает результат 10,11 с, что лучше, чем в начале его спортивной карьеры.

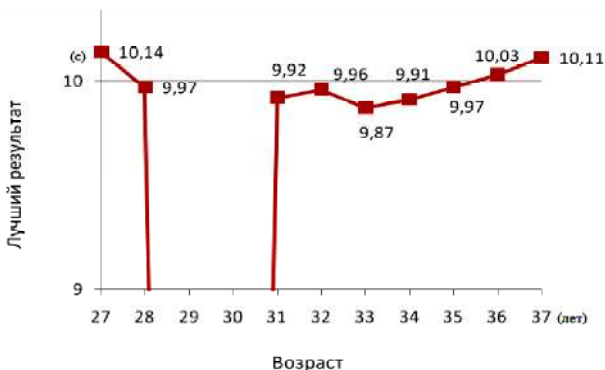


Рис. 3. Динамика спортивного результата самого возрастного спринтера Л. Кристи в беге на 100 м

Примером длительной спортивной карьеры может служить и К. Льюис, который показал свой лучший результат и стал победителем Чемпионата мира в Токио (1991 г) в возрасте 30 лет.

Выводы. Исследование динамики спортивных результатов сильнейших спринтеров мира показало, что зона первых больших успехов наступает в возрасте 18–20 лет, а зона оптимальных возможностей в 21–26 и 29–30 лет. Что касается этапа, характеризующегося поддержанием высоких спортивных результатов, то это происходит в возрасте 31–36 лет. Обращает на себя внимание и тот факт, что чем позже спринтеры выходят на международный уровень, тем продолжительнее их активная спортивная карьера.

Литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
2. The best results for all the time in run on 100 m, among: <https://www.iaaf.org/records/toplists/sprints/100metres/outdoor/men/senior>. – Data of access: 12.08.2016.

Содержание

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ	11
Байер Е.А., Пожидаев С.Н., Пожидаева И.Л. Социально-образовательный кластер научной школы центра помощи детям.	11
Востриков В.А. Надежность спортсмена в аспекте биокимбернетического управления	16
Врублевский Е.П., Лашкевич С.В. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших спринтеров мира	19
Гилев Г.А., Борисова И.В., Румянцев С.В. Об организации физического воспитания молодежи	22
Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А., Гладкова Т.В. Роль тьютора в процессе инклюзивного образования в вузе	25
Литвиненко С.Н., Голиков Л.А., Лятина И.М., Митрофанов А.А., Петров А.Д. Изучение биоэнергетических детерминант рекордных достижений в лёгкой атлетике	28
Лотоненко А.В., Молодых Ю.С., Лотоненко А.А., Куликов И.П. Физическая рекреация в условиях профессиональной деятельности	31
Лукьяненко В.П. Признаки системного кризиса образования в России	34
Максимова С.Ю., Бриндак Ю.А. Влияние подвижных игр и специальных методов обучения на формирование основных видов движений у детей 6–7 лет с задержкой психического развития	42
Одинцова В.И. Влияние L–аргинина на показатели сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных спортсменов	45
Певицына Л.М. Система дополнительного профессионального образования педагогов, организующих физкультурно-спортивное воспитание	50
Пожидаев С.Н., Рыжкин Н.В., Пожидаева И.Л. Развитие олимпийского спорта на Дону на основе школьного физического воспитания	54
Пожидаев С.Н., Байер Е.А., Рыжкин Н.В. Перспективы сотрудничества центра помощи детям, кафедр и факультетов по решению социальных проблем детства средствами спорта	55
Прихода И.В., Плякина В.В. Эффективность и безопасность дозированных физических нагрузок у больных ишемической болезнью сердца	57
Любецкий Н.П., Князев А.А., Пожидаев С.Н., Коновской А.Н., Чалохян С.И. Российская интеллигенция: кризис ценностных ориентаций	60

Секция I. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	90
Байер Е.А., Бондарева И.Н., Пожидаева И.Л. Воспитание спортивного резерва с использованием информационных технологий (на примере центров помощи детям)	90
Бровашова О.Ю., Яновская Д.А. The 2018 FIFA world cup as the impetus for the development of the sport on don: football	96
Бровашова О.Ю., Яновская Д.А. ЧМ 2018, как импульс развития донского спорта: футбол	99
Гилев Г.А., Хволес Г.И. Оценка текущей подготовленности спортсменов игровых видов спорта	101
Демьянова Л.М., Бермудес Мария Хосе. Актуальность проблемы восстановления физической работоспособности: психологический аспект	103
Демьянова Л.М., Бравый М.С. Основы психологической подготовки теннисистов на начальном этапе	106
Дукальская А.В., Ильченко А.Е. Взаимосвязь физической и технической подготовленности баскетболистов на этапе спортивного совершенствования	108
Дукальская А.В., Мирошниченко С.Д. Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности юных футболистов	110
Дукальская А.В., Певнева М.В. Некоторые показатели нервной активности и скоростных качеств у волейболисток различной спортивной подготовленности	111
Иванова А.Ю., Краснянская Д.Д., Скрипник Я.Ю., Скрипник Г.М. Обучение студентов пулевой стрельбе	116
Иванова Ю.А., Полуместный А.С. Деятельность Международного олимпийского комитета	118
Любецкий Н.П., Петрова А.В., Бендерский Н.С. Проблемы формирования цивилизационной идентичности в массовом общественном сознании	121
Любимов В.Б. Готовность выпускников к профессиональной деятельности тренера по единоборствам	129
Максименко Г.Н., Елецкий С.Н. Контроль общей и специальной физической подготовленности тхеквондистов 7–9 лет	131
Накалюжная Е.С., Кисленко Д.А. Совершенствование технических приёмов в баскетболе	137
Немцева Е.В., Афанасьев Е.Н. Проблемы современного спорта	141
Одинцова В.И. Показатели центральной гемодинамики спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта	145

Одинцова В.И., Подкопаева К.С., Новожилова Д.А. Особенности ремоделирования системы кровообращения у высококвалифицированных спортсменов различной специализации	148
Певнева М.В., Кондранин А.Е. Современные требования технической подготовки юных пловцов	149
Пожидаев С.Н., Ковзиридзе Г.Т., Диденко В.С. Предсoreвновательная подготовка на основе комплексного подхода в бодибилдинге	152
Пожидаев С.Н., Ляшенко Г.Б., Кочерженко М.А. Игровая психологическая подготовка в футболе на этапе спортивной специализации	154
Пожидаев С.Н., Мозгунова Е.И., Мозговая А.Б., Смирнова Е.О. Физическая подготовка на начальном этапе в фигурном катании на коньках	158
Рыжкин Н.В., Коробов И.А. Использование психологических практик в системе подготовки спортсменов	160
Титаренко Р.В., Пяк В.Ю. Анализ травматизма у юных борцов греко-римского стиля	163
Тумасян Т.И., Федорова А.В. Психологические составляющие победы спортсмена	167
Утегенова Н.Р., Усманова С.Ф., Касатова Л.В. Общие основы психологической подготовки спортсмена	170
Чикризова В.Б., Гончарова В.Г. Роль питательных веществ в рационе спортсмена	173
Секция II. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССОВЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ	176
Байер Е.А., Залужная М.В., Моринец Г.Б. Формирование маскулинности в контексте отцовской роли средствами спортивного физического воспитания	176
Богатырёв П.С., Лёшин А.О. Влияние физической усталости на координацию движений	178
Бровашова О.Ю., Бойко А.Н. Кроссфит как новый вид занятия физической культурой студентов	181
Гвоздикова А.А. Методы обучения двигательным действиям в художественной гимнастике	184
Гвоздикова А.А. Спортивный самомассаж – значимая составляющая тренировочного процесса	188
Грошевихин И.В., Нечепуренко Я.В. Организация двигательной активности – условие здорового образа жизни студентов	191

Загоровская Т.В., Цыбина С.Р. Психолого-педагогическое воздействие физической культуры, спорта и туризма в становлении студента, как личности, гражданина, профессионала	194
Закирова Н.М., Власова Т.С., Шайдуллина Г.Г. Особенности занятий шейпингом	197
Иванова А.А., Александров В.М. Значение профессионально-прикладной физической культуры в подготовке студентов-экономистов	200
Иванова А.Ю., Скрипник Я.Ю., Скрипник Г.М., Краснянская Д.Д. Волейбол в физическом воспитании школьников .	204
Клепиков И.Г., Саломатина А.И. Дозирование физической нагрузки	208
Кононенко О.А., Радионова И.А. Умственное и физическое развитие как единое неотъемлемое целое	210
Корбан А.Н., Шляйхер О.В. Совершенствование технических приемов нападения в гандболе со студентами на курсе спортивного совершенствования	212
Лысенко С.Г., Лысенко А.В., Гармаш В.В., Антонова Я.А. Влияние систематических спортивных нагрузок мальчиков 10-11 лет на параметры памяти и внимания	216
Максимова С.Ю., Гадышев А.А. Развитие силовых способностей учащихся старших классов посредством занятий пауэрлифтингом	219
Максимова С.Ю., Лубко П.Н. К вопросу о физической подготовке девушек 15–17 лет, занимающихся самбо, на основе учета структуры питания	223
Меньщиков В.Я., Алиев Е.А. К вопросу о влиянии занятий дзюдо на физическую подготовку школьников старших классов .	226
Михайлюк Н.В., Махнева М.И. Совершенствование подачи в волейболе	228
Нагорных В.Н., Бутенко Т.В. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов	230
Neshcheret N. N., Andrew's E.A. Long live the physical culture	233
Нещерет Н.Н., Андреевская Э.А. Да здравствует физкультура	236
Нещерет Н.Н., Макагон Ю.В. Как приобщить студентов ДГТУ к спорту	239
Пожидаева И.Л., Байер Е.А., Пожидаев С.Н. Формирование физкультурно-спортивного стиля жизни личности студента	242

Плескачёва О.Н., Бирюлина А.А. Освещение спортивных мероприятий	244
Плескачёва О.Н., Хачатуров С.А. Спорт на современном российском телевидении	248
Полин В.Н., Полин Р.В., Хавстович Д.С. Прыжок в длину с места – как один из тестов комплекса ГТО	251
Полин Р.В., Полин В.Н., Петракова М.А. Подготовка студентов к выполнению теста ГТО в беге на средние дистанции	253
Раскита Е.П. Влияние физических нагрузок на состояние позвоночника студентов	255
Ротерс Т.Т., Андросова А.П. Физическая подготовленность спортсменов-пловцов в системе профильного обучения по спортивному направлению «плавание»	258
Рыбчинский А.А., Семенов Н.С. Регби: основные аспекты правил	260
Садовая С.С., Суринец В.Ю. Использование оздоровительной аэробики в профессионально-прикладной подготовке студентов социально-педагогического колледжа	264
Сорокин В.А., Тютюнников В.И. Развитие выносливости и силы на занятиях по физическому воспитанию у студентов вуза	265
Степичева Н.В., Алексеева Е. Физическая культура как профилактика вредных привычек	268
Сырова И.Н., Марахтанова В.И., Двоеносов В.Г. Повышение уровня функционального состояния и мотивации у студентов, применяющих функционально-оздоровительную систему «пилатес»	270
Токарев Г.Н., Фатеев И.С. Мас-рестлинг: история и правила	273
Тумасян Т.И., Габазова Я.Д. Воспитание физических качеств посредством подвижных игр	277
Тютюнников В.И., Сорокин В.А. Приобщение студентов к занятиям плаванием	279
Усенко С.В., Демьянова Л.М., Асеко Эло Авомо Хайме. Общеразвивающие упражнения при занятиях футболом	281
Усманова С.Ф., Утегенова Н.Р., Касатова Л.В. Использование современных фитнес-технологий на занятиях физической культурой в вузе	284
Финогенова Н.В., Ганов Е.Н. К вопросу об изучении использования средств спортивных игр в физическом воспитании старших дошкольников	287

Финогенова Н.В., Проколова И.А. Интерес к занятиям физической культурой – основа увеличения показателей двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста	290
Финогенова Н.В., Терентьева К.С. Использование элементов волейбола на урочных и внеурочных формах физического воспитания учащихся средних классов	292
Хусточкин В.Г., Трофимов А.Ю. Роль кроссфита в жизни человека	294
Чикризова В.Б., Шапарева Д.М. Важность спорта в жизни человека	297
Чураков А.П., Кузьмина А.В. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи	300
Шептикин С.А., Максимов А.А. Оценка эффективности планирования по физкультуре в школе по уровню заболеваемости	303
Секция III. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	306
Алексеева А.В. Особенности оздоровительной аэробики для людей с избыточной массой тела	306
Волкова Р.Ф., Серазетдинова Л.И. Фитнес-технологии как путь формирования здорового образа жизни студенческой молодежи	309
Гилев Г.А., Бекаури И.В., Гвоздева К.И., Чернов Ю.И. Здоровый образ жизни в системе физической культуры студента	311
Демьянова Л.М., Бермудес Мария Хосе. Актуальность проблемы восстановления физической работоспособности: психологический аспект	313
Демьянова Л.М., Кудинов А.М. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов	315
Демьянова Л.М., Усенко С.В., Волокитина Т.А. Оздоровительная физическая культура в основе здорового образа жизни студента	318
Демьянова Л.М., Фоценко К.В. Рекомендации к занятиям ЛФК при миопии	320
Демьянова Л.М., Фурдак Ю.Э. Влияние физической нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов	323
Демьянова Л.М., Шевченко К.С. Фактическое питание студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой и возможность его динамической коррекции	326

Загоровская Т.В., Шеламова А.В. Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни	328
Иванова Т.А., Петрухина Т.А. Режим дня, как фактор здорового образа жизни студента	331
Иванова Т.А., Петухов В.А. Обратная сторона медали	334
Корбан А.Н., Нуянзина Е.Ю. Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами в специальных медицинских группах с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	338
Максимова С.Ю., Гулмез Е.А. К вопросу об изучении значения музыкального сопровождения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста	342
Максимова С.Ю., Писклов В.Н. Оценка уровня выполнения нормативов ВФСК ГТО учащимися старшего школьного возраста	344
Малая Н.В., Минеева Н.П. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека	347
Немцева Е.В., Шакула А.С. Рекреация и здоровый образ жизни студентов	350
Плескачева О.Н., Федоненко К.С. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации лиц с ограниченными возможностями	353
Стричко А.В., Кушнарёва И.А. Беременность и бассейн: физические упражнения	357
Субботин А.Ф. Физическая реабилитация: реалии и ожидания	359
Финогенова Н.В., Зонова М.А. К вопросу о влиянии аквааэробики на показатели физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста	361
Хильчевская И.В., Рыбак И.С. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры	363
Секция IV. ТУРИЗМ, АЛЬПИНИЗМ И СКАЛОЛАЗАНИЕ, ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ	368
Агабекова Т.П., Бареев О.Н. Развитие спортивного ориентирования, как вида спорта	368
Грошевихин И.В., Быченко И.В. Туризм в физическом воспитании студентов	370

Иванова А.А., Войлова Н.П. Изучение физического состояния при воздействии невесомости	374
Конonenко О.А., Бычкова Е.А. Актуальные аспекты науки и практики развития спортивно-оздоровительного туризма	379
Максимец С.В. Стратегии поведения гражданского лица при необходимости защиты от вооруженного ножом агрессора...	382
Могилинец С.Н., Могилинец Н.Н. Направления совершенствования процесса физической подготовки воспитанников военных учебных заведений довузовского звена министерства обороны российской федерации	388
Пожидаев С.Н., Мавропуло О.С., Саулина Е.В. Спортивно-оздоровительные рекреационные игры на основе русских обрядов	393
Хильчевская И.В., Деханов И.М. Проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения	397