



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ИННОВАТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием
11 декабря 2019 года

МОСКВА- 2020

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ИННОВАТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
11 декабря 2019 года



МОСКВА – 2020

УДК 796

Редакционная коллегия:

А.С. Махов, декан факультета физической культуры,
доктор педагогических наук, доцент
Е.Н. Латушкина, заместитель декана по научной работе,
кандидат педагогических наук, доцент
А.В. Корнев, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и рекреации,
кандидат педагогических наук, доцент
В.Ю. Карпов, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Загородникова, старший преподаватель
кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Иноватика физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Москва 11 декабря 2019 г. / сост. Е.Н. Латушкина, А.Ю. Загородникова [Электронное издание]. – М.: РГСУ, 2020. – 469 с..

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Иноватика физической культуры и спорта», состоявшейся 11 декабря 2019 года в г. Москве на базе факультета физической культуры РГСУ.

В сборнике рассматриваются вопросы государственной политики в сфере физической культуры, спорта и туризма, вопросы менеджмента здоровья и ведения здорового образа жизни, истории развития и современного состояния физической культуры и спорта, современных проблем физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа, форм, средств и педагогических технологий в учебном процессе по физической культуре, спортивной тренировке в образовательных учреждениях, освещены психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физкультурной деятельности и спортивной тренировки, организации и методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, физической реабилитации и рекреации в медицине, адаптивной физической культуре и спорте. Сборник предназначен для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов и обучающихся с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание и достоверность статей, за аутентичность и точность цитат, имён, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

УДК 796

© РГСУ, 2020
© Коллектив авторов, 2020

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	
<i>Мамазияев Д.А., Еремин М.В.</i>	114
ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<i>Мамазияев Д.А., Еремин М.В.</i>	118
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	
<i>Нагибнев А.Е., Петрова М.А.</i>	122
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ	
<i>Новицкая М.С., Шмелева Е.А.</i>	126
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СОБР РОСГВАРДИИ	
<i>Пьялкин М.А., Правдов М.А.</i>	130
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	
<i>Поникарова А.И.</i>	134
ИССЛЕДОВАНИЕ ИСХОДНОГО УРОВНЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ – ПЕДАГОГОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	
<i>Постольник Ю.А., Рысакова О.Г.</i>	141
ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ С ДЕТЬМИ 11-12 ЛЕТ	
<i>Правдов М.А., Правдов Д.М., Даутов И.И.</i>	145
АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ	
<i>Правдов М.А., Цветкова Е.А.</i>	150
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАК ОСНОВА УСПЕХОВ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В Г.МОСКВЕ.	
<i>Распопова Е.А., Дементьева М.Л.</i>	154
МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОГРАММ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ	
<i>Рубцова Е.А., Бакулина Е.Д.</i>	159
КОЭФИЦИЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ	
<i>Сафарова З.Т., Шамсиев Н.А., Арипов Б.Ф.</i>	164
ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВЕСНОГО ГАМАКА КАК НОВЫЙ ТРЕНД ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ	
<i>Стенькина В.Д.</i>	167
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ	
<i>Ступников Н.В.</i>	171
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<i>Тойлибаев С.М.</i>	175
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА	
<i>Умяров Т.Р.</i>	179

КОЭФФИЦИЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ

Сафарова З.Т.

Преподаватель кафедры Биология

Шамсиев Н.А.

старший преподаватель кафедры Биология

Арипов Б.Ф.

Преподаватель кафедры Биология

Бухарский государственный университет. Бухара. Узбекистан.

Аннотация: Под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В статье приведены данные в виде таблицы о выносливости студентов на пробежку в 100 м эталон и 300 м дистанции. Определён коэффициент выносливости.

Ключевые слова: выносливость, коэффициент, коэффициент выносливости, эталон, эталонная дистанция.

Во всех циклических видах физического занятия студентов очень большое значение имеет уровень развития выносливости. Это связано с тем, что рост спортивных результатов связан с дальнейшим расширением функциональных возможностей организма и совершенствованием двигательных качеств спортсмена, при этом особое значение придается развитию именно выносливости.

Цель исследования: определить выносливость студентов с использованием на занятиях эргогенические средства на бег средней дистанции.

С использованием в тренировке эргогенических средств у студентов на средние дистанции связываются большие перспективы, так как они целенаправленно воздействуют на важнейшие компоненты выносливости - оказывают мощное влияние на энергетический обмен, повышают ферментативную и иммунологическую активность, усиливают приспособительные свойства организма и устойчивость к неблагоприятным. Использование этих средств позволяет полнее раскрыть функциональные резервы организма студента, интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить эффективность подготовки в целом. В качестве таких эргогенических могут выступать различные средства и методы направленного воздействия на организм в целом и на отдельные функциональные системы, например, дыхательную.

Наши опыты на выносливость у студентов первого курса спортивного направления факультета Спортивная культура Бухарского государственного университета были исследованы в октябре месяце 2019 года (табл. 1). Определён коэффициент выносливости. Проведены упражнения на дыхания, для улучшения дыхательного акта при выполнении нагрузки, открытия второго дыхания, быстрого восстановления организма.

Таблица 1

№	ИФ студентки	Бег на 300 м дистанцию	Бег на 100 м дистанцию	Коэффициент выносливости.
1	Гуломов Бекзод	62 секунд	16 секунд	3,87
2	Дилмуродов Жавохир	50 секунд	15 секунд	3,33
3	Сулаймонов Муроджон	56 секунд	16 секунд	3,5
4	Амиркулов Шохижахон	58 секунд	16 секунд	3,62
5	Исломов Илхом	56 секунд	16 секунд	3,5
6	Тураев Бехруз	59 секунд	17 секунд	3,47
7	Бахриддинов Отабек	62 секунд	18 секунд	3,44
8	Хусаинов Рахматулла	68 секунд	19 секунд	3,57
9	Каримов Абдукарим	68 секунд	19 секунд	3,57
10	Курбанова Махфуза	70 секунд	19 секунд	3,68
11	Корёгдиев Фузаил	69 секунд	19 секунд	3,63
12	Хамидов Нозим	69 секунд	19 секунд	3,63
13	Рузиев Дилшод	68 секунд	18 секунд	3,77
14	Юсупова Мехрангиз	69 секунд	18 секунд	3,83
15	Джунаева Ширин	70 секунд	20 секунд	3,5
16	Бозорова София	70 секунд	20 секунд	3,5
	Среднее арифметическое	64 секунд	17,8 секунд	3,58

Исходя из таблицы коэффициент выносливости определяется по следующему. Это пропорции времени определённой дистанции на время эталон дистанции.

Коэффициент выносливости $= T:Тк$, здесь T - время определённой дистанции; $Тк$ – время эталон дистанции. Например, в дистанции на 300 м среднее время 50 с. В дистанции на 100 м (эталон) - 15 с. В этом случае коэффициент выносливости равен $50:15 = 3,33$. Чем ниже коэффициент выносливости, тем выше развивается выносливости.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.В., Алма-Ата, «Казахстан», 1992-527 с.
2. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. -М.: Медицина, 1968. -546 с.

3. Астратян Е.А. Очерки по физиологии условных рефлексов. Изд. «Наука» М.: 1970-360 с.
4. Ноздрачев А.Д., Баранникова И.А., Батуев А.С. и др. Общий курс физиологии человека и животных. Том 1. Учебник для биологических и медицинских спец. вузов. -М.: Высшая школа, 1991. -512 с.
5. Шамардин А.А., Чёмов В.В., Шамардин А.И., Солопов И.Н. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов. Монография. «Научная книга» Саратов 2008. -209 с.