

# **ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

*материалы VIII Всероссийской  
научно-практической конференции  
с международным участием*

**г. Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года**

ББК 75я43  
П28

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета  
Нижевартовского государственного университета

ответственный редактор канд.пед.наук, доцент Пащенко Л.Г.

**П28** Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 23–24 марта 2018 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018 – 638 с.

ISBN 978–5–00047–447–1

Сборник конференции включает материалы докладов аспирантов, преподавателей и молодых ученых, посвященные вопросам теории и практики физического воспитания, культурологическим, историческим, социально-экономическим, медико-биологическим и психолого-педагогическим аспектам физической культуры и спорта, проблемам адаптивной физической культуры и реабилитации, а также внедрению инновационных технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.

Для преподавателей, аспирантов, педагогов-практиков и студентов высших учебных заведений.

ББК 75я43

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 15.06.2018  
Формат 60×84/8. Бумага для множительных аппаратов  
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 79,75  
Тираж 100 экз. Заказ 2012

Отпечатано в Издательстве  
Нижевартовского государственного университета  
628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Дзержинского, 11  
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izd@nvsu.ru

ISBN 978–5–00047–447–1

© Издательство НВГУ, 2018



При формировании структуры в подчинении двух заместителей по спортивной подготовке и научно-методической работе, создаются определенные, в соответствии с требованиями, структурные подразделения, обеспечивающие достижение уставных целей по направлению подготовки спортивного резерва, а именно:

- отделения спортивной подготовки по видам спорта, осуществляющие реализацию программ спортивной подготовки;
- отдел методического обеспечения;
- отдел научно-методического, медико-биологического, психологического, медицинского и антидопингового обеспечения.

В рамках деятельности отдела могут создаваться:

- комплексные научные группы, диагностические лаборатории, восстановительные комплексы, в том числе для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности;
- иные структурные подразделения, определенные уставом или приказами руководителя.

Формирование предлагаемой структуры спортивной школы осуществляется в соответствии с рекомендуемыми штатными расписаниями согласно Приложению №2 к требованиям и не противоречит взаимодействию между структурными подразделениями, но определяет четко функции иерархии подчинения (табл. 1).

Исследование показало, что приведение единой организационной структуры в учреждениях статуса «Спортивная школа» будет содействовать грамотному управлению, методическому сопровождению и облегчит руководство подчиненными в спортивной школе.

#### Литература

1. Лубышева Л.И. Социализация подрастающего поколения в условиях спортивной деятельности / Л.И. Лубышева, В.П. Моченов // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. – СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – Ч. 1. – С. 118–121.
2. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 10–13.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <http://csp1.ru/settings/csp1/archive/1901201712.pdf>. (дата обращения: 07.12.2017).
4. Сердюкова Н.Д. Особенности методического сопровождения детско-юношеского спорта в условиях модернизации подготовки спортивного резерва в муниципальном образовании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 53.

УДК 796.012.4 : 796.417

**С.В. Попелухина**  
преподаватель

**Е.В. Пасечник**  
магистрант

г. Луганск, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко

### ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ТЕХНИКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

**Аннотация.** В статье рассмотрены аспекты подготовки к изучению сложных акробатических прыжков. Предложен ряд подводящих упражнений для формирования правильного положения тела при выполнении ряда сложных акробатических элементов требующих выпрямленного положения тела.

**Ключевые слова:** техника; основы; акробатика; элементы.

Современный спорт предъявляет особые требования не только к содержанию соревновательных упражнений, но и к внешней форме движений, к стилю их выполнения. Одним из наиболее важных показателей, характеризующих требования к выполнению современных соревновательных упражнений, является выполнение целой комбинации или ее части с выпрямленным положением (угол в тазобедренных суставах должен быть приблизительно  $180^{\circ}$ ). Зачастую выполнение отдельных элементов может быть даже с легким прогибом тела.



Прежде чем хорошо выполнять соревновательное упражнение, следует освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже потом соединять их в «связки» и комбинации. И наконец, нужно рассматривать соревновательное упражнение не как набор элементов, а как целостный навык, который надо отдельно тренировать в соответствии с общей стратегией этапа многолетней подготовки, и с большим количеством повторений для выработки этого навыка [4].

Наблюдения на тренировочных занятиях и соревнованиях показали, что с этой задачей справляются далеко не все спортсмены особенно в юном возрасте. Типичными ошибками при удержании тела в прямом положении являются излишний прогиб или сгибание тела. Очень часто можно наблюдать картину, как спортсмен владеющий удержанием тела в статике, не может удержать это же положение при выполнении даже не сложных прыжковых элементов на батуте или акробатической дорожке. Проведя педагогическое наблюдение и беседы с тренерами, работающими преимущественно с детьми, как в гимнастике, так и в прыжках на батуте (дисциплина акробатическая дорожка) ошибочно считают, что излишнее растягивание в тазобедренных суставах и позвоночнике может привести к излишней подвижности позвоночного столба.

Из теории известно, что в умении выполнять стойку на руках, и удерживать статическое положение в процессе выполнения динамических упражнений имеются значительные отличия. Для удержания стойки на руках, взаимное удержание расположения звеньев тела происходит при действии относительно постоянных по направлению внешних сил, с помощью одних и тех же мышц. При динамике, внешние силы изменяют как величину, так и свою ориентацию относительно тела спортсмена, что заставляет спортсмена включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Очевидно, что удержание динамической осанки более сложный навык нежели удержание тела в статике, а для того чтобы быстро переключить напряжение с одних мышц на другие предъявляет к прыгунам повышенные требования к межмышечной координации. Для успешного овладения этим навыком необходимо развивать специальные двигательные качества, что требует от тренеров изыскивать дополнительные (в том числе и технические) средства для повышения эффективности этого процесса. Здесь на помощь тренеру может прийти такое техническое средство как «точечная» или «винтовая» лонжа. Однако все эти средства являются подспорьем при умении спортсмена удерживать осанку в статических положениях. Для этого применяю ряд не сложных упражнений, выполняемых в положениях лежа на животе и спине.

Упражнение 1. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Спортсмен должен коснуться поясницей поверхности на которой лежит (ковер, мат). Для этого он должен слегка согнуть ноги, напрячь мышцы пресса. «Подкрутив» таз растянуть мышцу разгибатель спины и постепенно выпрямляя ноги скользящим движением, постараться не оторвать спину от поверхности.

Упражнение 2. И.п. лежа на животе, спине, правом и левом боку «основная стойка» руки вверх. Удержание положения без изменения как можно дольше.

Упражнение 3. Вис на гимнастической стенке, удержание положения тела.

Положительный эффект от этих упражнений будет скорее достигнут, если перед спортсменом будет поставлена конкретная задача – например: удержание поясницей какого-нибудь плоского предмета прижатым к полу или в случае с висом на гимнастической стенке прижатым предмета к стенке.

Критерием успешного освоения этих упражнений может служить выполнение стойки на руках, с необходимым положением тела. Однако не стоит забывать, что выполнение этого элемента напрямую связано с подвижностью плечевых суставов и грудного отдела позвоночника. Параллельно с выполнением этих упражнений стоит выполнять различные упражнения на подвижность именно этих сегментов тела.

Упражнение 1. Прокручивание гимнастической палки, постепенно уменьшая расстояние между кистями рук. При этом прокручивание палки должно выполняться абсолютно прямыми руками, прокручивая одновременно два плеча. Недопустимо и травмоопасно выполнять это упражнение с разницей в движении плечевых суставов.

Упражнение 2. Гимнастический мост. Выполняя это упражнения необходимо постепенно добиваться отсутствия угла в плечевых и тазобедренных суставах. Фиксация положения не менее 5 секунд.

На этапе освоения динамической осанки, спортсмену стоит удерживать прямое тело в изменяющихся внешних условиях. Как отмечалось ранее перед спортсменом стоят задачи не только



освоения механизмов межмышечной координации, но и развитие необходимых двигательных качеств. Здесь для того чтобы добиться правильной осанки так же есть ряд упражнений, которые несут увеличенную нагрузку на мышцы при практически не измененных внешних условиях.

Упражнение 1. И.п. лежа поясницей на упругом (жестком) валике, руки удерживаются за опору (ось плечевых суставов параллельна оси валика) ноги не касаются пола, вытянуты. Удержание необходимого положения какое-то время.

Упражнение 2. Удержание тела между двумя гимнастическими скамейками или жесткими матами. Скамейки или маты находятся на расстоянии друг от друга соответствующем росту спортсмена. На одну скамейку спортсмен кладет предплечья рук, на другую, голени ног. Удерживается положение тела какое-то время. Необходимо следить за формой спины. У не подготовленных спортсменов спина может «проваливаться», что свидетельствует о слабой подготовке к этому упражнению, а значит и не правильному «заучиванию» положения тела.

Упражнения 3. Висы на перекладине, брусьях разной высоты. Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлесто-образными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лёжа; из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись [4].

Только овладев правильной осанкой можно переходить к обучению спортсмена технике удержания осанки в динамике. Здесь можно использовать те приспособления о которых говорилось выше. «Точечная» и «винтовая» лонжа. «Точечная» лонжа представляет собой конструкцию, прикрепленную к балке потолка, состоящую из амортизаторов с креплениями «карабинами». Спортсмен, предварительно надевший специальный пояс с кольцами – креплениями по бокам, и закрепленный в области общего центра тяжести, карабинами цепляет себя с двух сторон к амортизаторам.

Нагрузка на мышцы, фиксирующая необходимую позу, производится за счет использования сил инерции и веса звеньев тела. «Винтовая» лонжа устроена по такому принципу что и «точечная», но вместо не подвижного пояса спортсмен надевает колесо с подшипниками, допускающее вращение тела вокруг своей оси. Задача спортсмена удержать положения всех звеньев тела в необходимых положениях.

Если позволяют условия спортивного зала, такие лонжи можно крепить над ковром, батутами и т.д. при подборе упражнений нужно обратить внимание на то, чтобы нагрузка и положения тела были идентичны с теми, которые будут при выполнении реальных упражнений. Такие приспособления не должны абсолютно облегчать выполнение упражнений, а лишь позволять выполнение большего числа повторов самостоятельно.

Используя разные по жесткости амортизаторы, можно выполнять как простые подпрыгивания от пола на разную высоту, так и выполнения различных не сложных по технике прыжков. Если при выполнении прыжков, элементов, вращений происходит нарушение «осанки», следует незамедлительно возвращаться к подводящим упражнениям и положениям тела, которые способствуют более успешному овладению движением.

Подобные приспособления могут использоваться не только акробатами, гимнастами, но и прыгунами на батуте, прыгунами в воду.

#### Литература

1. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике / В.Н. Болобан. – Киев: Здоровье, 1986 – 160 с.
2. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В.Н. Курьсь. – Т. 1. – Ставрополь: Альма-Матер, 1994. – 200 с.
3. Проблемы юношеского спорта: сборник работ ун-тов ФК по физическому развитию и физической подготовке / под ред. В.П. Филина. – М., 1963.
4. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-П68 трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилока. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
5. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.



Першина Э.С. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА НА РЫНКЕ .....	405
Петрик А.А. ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	409
Петрученя Н.В., Загарёва Е.С. ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ КРАЙНЕГО СЕВЕРА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ .....	412
Петрушин А.В., Бордуков М.И. КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» .....	415
Платов А.В., Тарчоков С.К. СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ РЕПУТАЦИИ ТУРИСТСКОЙ ДЕСТИНАЦИИ .....	418
Погоньшева И.А., Погоньшев Д.А., Куртукова Н.В. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА .....	421
Полятькина Н.Д. К ВОПРОСУ О СОЗДАНИИ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ УПРАВЛЕНИЯ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД В СТАТУСЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» .....	424
Попелухина С.В., Пасечник Е.В. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ТЕХНИКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.....	426
Попов И.Е., Спицына Е.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММ РЕКРЕАЦИОННО-ДОСУГОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ АНИМАЦИОННОЙ СЛУЖБЫ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ГОСТИНИЧНО-ТУРИСТСКОГО КОМПЛЕКСА .....	429
Попова М.В., Зрожевская Ю.А. РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	430
Попова М.В., Зрожевская Ю.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА .....	433
Пфейфер Д.С., Захаревич А.Л. ДИНАМИКА ЛАБИЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ МАССЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ.....	436
Радченко Д.Г. АКТУАЛЬНЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	439
Рафикова А.Р. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ: АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТИМУЛИРУЮЩИХ МОТИВОВ .....	441
Решетников А.Ю., Коричко Ю.В. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ .....	446
Родин А.В., Зубарь Т.С. ФАКТОРЫ РОСТА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО И ТУРИСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ .....	448