

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ФГБОУ ВО «КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ С.И. ГЕОРГИЕВСКОГО
ФГАОУ ВО «КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
В.И.ВЕРНАДСКОГО**



**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,
АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Материалы

**II Международной научно-практической конференции
25 – 26 апреля 2018**



г. Луганск



**ACTUAL REHABILITATION ISSUES,
ADAPTIVE AND HEALTH
PHYSICAL CULTURE**

**Materials
II International Scientific and Practical Conference
25 - 26 April 2018**



Luhansk

УДК [615.8+615.825](06)

ББК 53.54я43

А43

Рецензенты:

- Ляпин В.П. - доктор биологических наук, профессор, заслуженный работник образования Украины, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Даля».
- Сиротченко Т.А. - доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой педиатрии ФПО ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки».
- Бойченко П.К. - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой лабораторной диагностики, анатомии и физиологии ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

А43

Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры: Сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции. г. Луганск, 25 – 26 апреля 2018 года// отв. редактор: Клименко И.В. [и др.] Луганск, 2018. – 185 с.

Материалы печатаются в авторской редакции

В данном сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры», в статьях которой обобщены результаты исследований и практический опыт работы специалистов в области реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Сборник предназначен для специалистов по лечебной физкультуре, физической реабилитации и адаптивной физической культуре.

*Рекомендовано к печати Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 13 от 19 июня 2018 г.)*

УДК [615.8+615.825](06)

ББК 53.54я43

А43

© Коллектив авторов, 2018
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени
Тараса Шевченко», 2018

Клименко И.В., Коваленко Ю.М.	
Состояние программно – методического обеспечения занятий физического воспитания детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях.....	67
Колпаков Д.А.	
Особенности выполнения броска подкласса «прогибаясь» высококвалифицированными борцами греко-римского стиля	73
Кострыкин В.Я , Хвостиков И.П.	
Факторы эффективности влияющие на занятия по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях.....	78
Лицоева Н.В.	
Анализ показателей иммунного статуса у спортсменов, как условие оптимизации тренировочного процесса.....	84
Максимова Н.В.	
Юношеский спорт в системе развития физической культуры и здравоохранения учащейся молодежи.....	89
Олефир А.В.	
Пропаганда здорового способа жизни: фитнес, как социальное явление.....	93
Попелухина С.В.	
Инновационные фитнес технологии в спорте высоких достижений.....	99
Прищепина Н.Н., Полещук Е.В., Кобелев С.Ю.	
Формирование навыков здорового образа жизни детей школьного возраста, способами игровой и соревновательной деятельности.....	104
Твердохлебова Ю.М., Сероштан В.М.	
Методология повышения адаптационных возможностей студентов, девушек на занятиях силовой аэробикой.....	109
Хорьяков В.А., Соколова В.Ю.	
Повышение функциональных возможностей студенток с помощью круговой тренировки	113
Шимкевичус В.В., Клименко И.В., Чехова В.Е.	
Влияние оздоровительного фитнеса на физическое развитие студенток педагогического университета.....	118

2. Заболеваемость детского населения России / А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий, А.А. Модестов, С.А. Косова и др. // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2012. – №5. – С. 21–26;
3. Программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада [Текст]: учеб–метод. пособие / Т.Н. Доронова [и др.]. – М.: Просвещение, 2003. – 15с.;
4. Угарова, О.В., Программно-методическое обеспечение физического воспитания детей дошкольного возраста в отечественной педагогике [Текст] / О.В. Угарова, И.Л. Беккер // *Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского*. –2011. –№ 24. –С. 831–837.
5. Яковлева Л.В. Программа физического воспитания в ДОУ [Текст]: учеб. пособие / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина, Л.К. Михайлова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 60с.

© Клименко И.В., Коваленко Ю.М.,

УДК [796.82.012.42]

Колпаков Д.А.,
преподаватель,

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко», г. Луганск

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА ПОДКЛАССА «ПРОГИБАЯСЬ» ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БОРЦАМИ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.

Колпаков Д.А., Особенности выполнения броска подкласса «прогибаясь» высококвалифицированными борцами греко-римского стиля. Данная статья направлена на углубленное изучение броска прогибом борцами греко-римского стиля, а также на совершенствование данного атакующего действия в процессе тренировки.

Ключевые слова: бросок прогибом, процесс тренировки.

Kolpakov D. The peculiarities of performing the exercise of the "deflection roll" subclass by highly-skilled wrestlers of the Greco-Roman style. This article is aimed at an in-depth study of the deflection roll by wrestlers of the Greco-Roman style, and also on the improvement of this attacking action in the training process.

Keywords: deflection roll, training process.

Актуальность. Греко-римская борьба на данном этапе развития из-за своей динамики ведения схватки очень усложняет успешное проведение

борцами высокой квалификации технико-тактических, а также атакующих действий. Статья направлена на максимальное совершенствование броска прогибом во время тренировочного процесса и успешное применение его в схватке во время соревновательной деятельности.

Связь работы с научной темой. Научная статья выполнена согласно сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2017 г.

Цель работы - совершенствование броска прогибом во время тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать технику выполнения броска прогибом.

2. Составить практические рекомендации для совершенствования данного вида броска во время процесса тренировки.

Объект исследования – отдельные элементы броска подкласса «прогибаясь».

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение специальной научной литературы.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что:

1. Бросок, подкласса «прогибаясь» детально проанализирован.

2. Составлены практические рекомендации для совершенствования броска прогибом.

Изложение основного материала работы. Броски «прогибаясь» проводятся также за счет разгибания позвоночника партнера, отрыва партнера от опоры и дальнейшего броска так, чтобы стать на мост (при проведении чистого прогиба, что бывает весьма редко) или полумост, сбросив партнера сбоку и за себя. При этом партнер должен опираться в вертикальной плоскости круг 270° [1,2, с.33-34].

Основные элементы бросков прогибом:

1. Захват и подход к партнеру.

2. Выведение из равновесия с отрывом атакуемого от ковра за счет прогиба атакующего.

3. Разворот партнера грудью к ковра.

При выполнении приема по такой схеме отрыв противника осуществляется за счет отклонения туловища атакующего назад и в тот же момент с изгибом в позвоночнике. В этом случае большая часть бросков выполняется с обязательной постановкой на мост.

В практике наблюдаются и другие случаи, когда отрыв партнера от ковра происходит раньше, чем начинается падение. В этом случае схема выполнения приема меняется: вначале отрыв партнера от ковра и затем падение назад с прогибом. Это может быть осуществлено при проведении приема на партнере меньшего роста. В данном случае отрыв происходит, в

основном, за счет выпрямления ног. В дальнейшем тот, кто проводит атаку, падая назад, несколько сгибает ноги, после чего выполняет рывок и подбивание, перебрасывая через себя атакуемого.

При выполнении приема тот, кто атакует, может развернуться грудью к коврику без применения моста и через мост. Разворот зависит от уровня захвата (выше, ниже), от плотности захвата, от силы подбивания и поведения атакуемого во время броска. Чем выше захват, меньшая плотность захвата, меньшая сила подбивания, тем при прочих равных условиях разворот будет выполняться ниже.

Выгоднее сделать разворот, не касаясь головой коврика (увеличивается сила падения атакуемого на ковер, на выполнение приема затрачивается меньше времени). Разворот с применением моста значительно отличается от разворота без касания головой коврика.

Применяя мост, тот, кто атакует, раньше касается коврика головой, чем атакуемый. На выполнение приема требуется больше времени. В зависимости от захвата и условий борьбы разворот может быть выполнен: с опорой на ногу, в сторону которой делается разворот, и с опорой на ногу, противоположную стороне разворота.

Варианты проведения бросков типа прогибом подкласса «прогибаясь» в зависимости от различных захватов (обхватов). Учитывая сложность бросков прогибом и их травматизм, необходимо более подробно остановиться на вариантах их выполнения [3. с. 189].

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища

Данный прием выполняют аналогично броску прогибом захватом туловища с рукой. Он может быть выполнен и с зашагом, и с зависанием, и с рывком руками в сторону. В последнем варианте тот, кто атакует, не подбивает партнера животом снизу вверх, а падает назад почти на прямых ногах. Падая назад, атакующий незначительно прогибается и делает сильный рывок руками вверх-в сторону-назад. Разворот грудью к коврику атакующий начинает выполнять одновременно с падением назад.

2. Бросок прогибом захватом рук сверху

Данный прием может быть выполнен, как и предыдущие броски, прогибом. Однако в практике наблюдается и другой вариант. Осуществив захват, тот, кто атакует, повисает на партнере и ставит полусогнутые ноги между его ногами. Затем он отклоняется назад и прогибается, увлекая противника за собой.

Когда атакуемый выведен из равновесия, тот, кто атакует, подбивает за счет отклонения головы назад, толчка тазом вверх, и с помощью прогиба и сильного рывка руками вверх-назад. В результате этих действий тот, кто

атакует, перебрасывает партнера через себя, становясь при этом на мост. Заканчивая поворот, атакующий удерживает атакуемого захватом плеча и шеи сбоку.

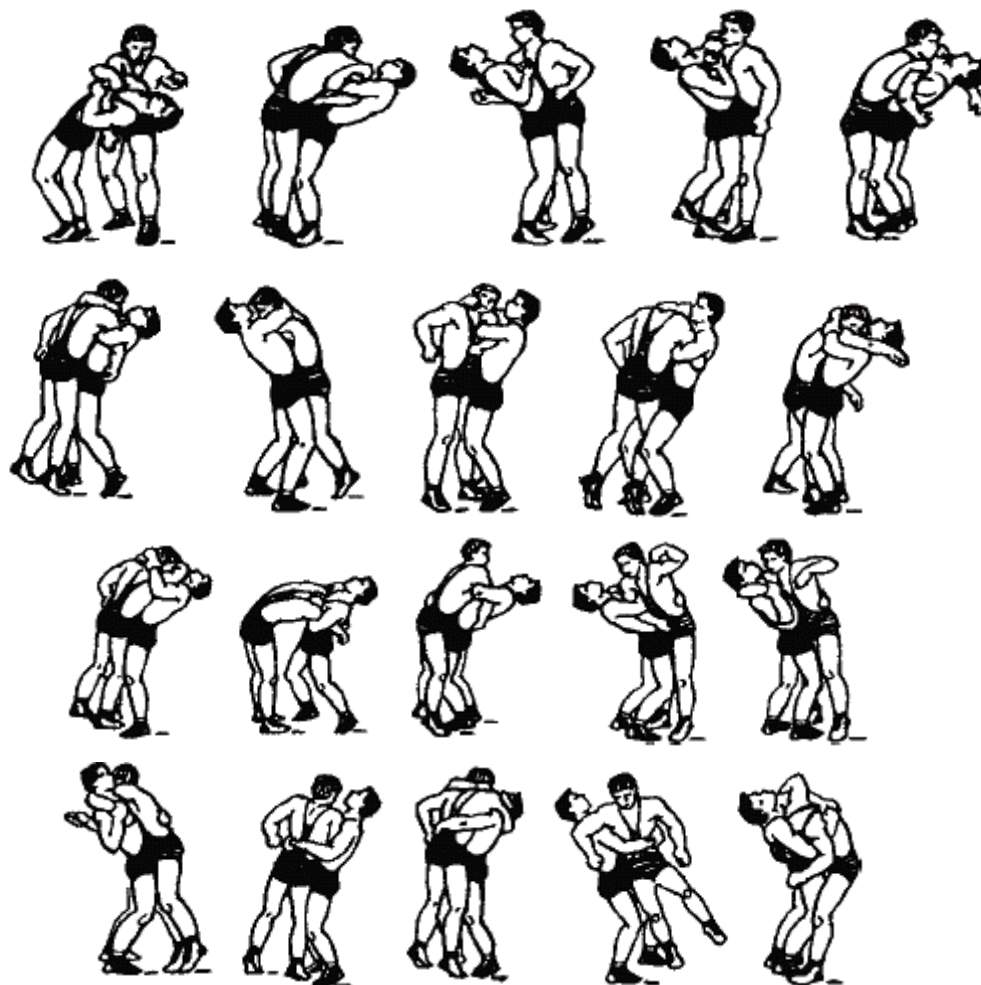


Рис.1.Виды захватов

3.Благоприятные ситуации для проведения бросков прогибаясь

1. Противник напирает.
2. Противник захватывает атакующего на уровне шеи и плечевого пояса.
3. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею.
4. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.
5. Тот, кто атакует, предоставляет партнеру возможность захватить туловище и опережает противника.

4. Возможные ошибки при проведении бросков подкласса «прогибаясь»

1. Задержка с разворотом грудью к коврику после подачи таза вверх.
2. Небольшой шаг ногой, противоположной стороне поворота.
3. Неплотный захват.
4. Тот, кто атакует, не выводит атакуемого из равновесия в сторону на себя за счет прогиба, а садится на ковер.
5. Рывок и подбив тот, кто атакует, выполняет раньше или позже, чем атакуемый начинает падать.

5. Защита против бросков «прогибаясь»

1. Атакуемый не дает соединить руки в крючок, для чего отводит таз назад и упирается предплечьем захваченной руки противнику в грудь.
2. Если атакующий сделал захват, атакуемый соединяет руки в крючок и, упираясь ими в живот партнера, отставляет одноименную захваченной руке ногу назад.

6. Подготовки для проведения бросков «прогибаясь»

1. Атакующий левой рукой делает рывок за шею партнера в сторону. Для сохранения равновесия партнер направляет усилия в противоположную сторону. Используя это, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.
2. Упираясь предплечьями в плечи партнера, тот, кто атакует, толкает его от себя. Партнер оказывает сопротивление. Уловив удобный момент, тот, кто атакует, захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.
3. Тот, кто атакует, правой рукой удерживает партнера за левое запястье. В момент, когда тот освобождается от захвата движением назад или в сторону, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.
4. Тот, кто атакует, захватив правую руку атакуемого сверху, делает попытку захватить противника правой рукой за шею сверху. Атакуемый выпрямляется. Используя это движение, атакующий делает захват и выполняет бросок прогибом.
5. Атакующий предоставляет партнеру возможность сделать бросок прогибом. В тот момент, когда противник пытается захватить туловище с рукой, атакующий, опережая его, выполняет такой же бросок, часто с тем же захватом.
6. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку

противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.

7. Тот, кто атакует, предоставляет партнеру возможность захватить туловище и опережает противника.

7.Контрприемы против бросков «прогибаясь»

1. Бросок (или перевод) вращением захватом руки сверху.
2. Бросок, подворачиваясь захватом руки через плечо.
3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
4. Бросок прогибом захватом руки двумя руками.
5. Накрывание выставлением ноги в сторону разворота. В момент захвата атакуемый сползает назад-вниз и, поворачивая таз направо, отставляет правую ногу назад. Как только атакующий начинает делать разворот, атакуемый сильно сжимает его руками, выводит ногу (ноги) и таз вправо и выставляет правую ногу в упор на уровне головы атакуемого.

Список использованных источников

1. Нелюбин В.В. Мастера большого ковра. / В.В. Нелюбин, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск, 1993.-416 с.
2. Новиков А. А. Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочных процесса в боевых искусствах / А. А. Новиков, А. А. Акопян, А. Ш. Рамазанов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. - М., 1985. - С. 33-36.
3. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. - М.: Здоровья, 1989. - 189 с.

© Колпаков Д.А.

УДК 378.016:796-027.236

Кострыкин В.Я.,

преподаватель,

Хвостиков И.П.

преподаватель,

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко», г. Луганск

**ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Кострыкин В.Я, Хвостиков И.П., Факторы эффективности
влияющие на занятия по физическому воспитанию студентов в высших**