

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство молодежной политики и спорта РБ  
ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный  
технический университет»  
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический  
университет им. М. Акмуллы»  
Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»  
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической  
культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта»  
Башкортостанское отделение Петровской академии наук и искусств

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*XII Международная научно-практическая конференция,  
посвященная 85-летию УГАТУ*

Уфа 2018

УДК 796

Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2018. – 597 с.

Рассматриваются актуальные теоретические и практические вопросы формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры, совершенствования процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня и научно-медицинского обеспечения физической культуры, спорта и туризма.

**Редакколлегия:** д-р техн. наук., профессор, ректор УГАТУ Н. К. Криони  
д-р техн. наук., профессор, проректор по УМР  
А. В. Чистиченко  
зав. кафедрой физического воспитания, д-р пед. наук,  
профессор Г. И. Мокеев (ответственный редактор)  
канд. пед. наук, доцент К. В. Шестаков  
зав. учебно-методическим кабинетом кафедры ФВ  
Н. В. Тютюкова

Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-4221-1103-9

© Оформление. РИК УГАТУ, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

|   |    |
|---|----|
| <i>Бочкарев А. А.</i>   |    |
| Физическое воспитание в античном мире .....   | 13 |
| <i>Водолагов В. Е.</i>  |    |
| История зарождения и развития триатлона в РСФСР (1978–1991 гг.) .....                 | 15 |
| <i>Ишмуллин А. М.</i>   |    |
| Физическая культура в Японии: в обществе, семье и учебном заведении .....             | 19 |
| <i>Исламгалиева К. Р., Усманов Э. Г.</i>  |    |
| История развития физической культуры и спорта в России и Республике Башкортостан..... | 22 |
| <i>Kagawa Masao</i>   |    |
| The history of the development of karate as a sport.....                              | 27 |
| <i>Мокеев Г. И., Романов В. М.</i>  |    |
| История кафедры физического воспитания УГАТУ .....                                    | 30 |
| <i>Нафиков Д. Т., Круслукова В. С., Миннажаев Р. М.</i>                               |    |
| Развитие спорта в Бирском филиале Башкирского государственного университета...        | 35 |
| <i>Ожигов Ю. С., Старкова И. И.</i>   |    |
| История развития лыжного спорта и туризма в Республике Бурятия .....                  | 37 |
| <i>Романов В. М., Филаютов И. А., Ерофеева О. И., Кончакова Э. Ф.</i>                 |    |
| Спортивно-физкультурная деятельность спортивного клуба УГАТУ за 2008–2016 годы .....  | 41 |
| <i>Тарасова К. В.</i>   |    |
| История развития бадминтона в Российской Федерации и Республике Башкортостан .....    | 43 |
| <i>Хучин Б. А., Мажайчев А. В.</i>  |    |
| История развития бокса в Республике Башкортостан и Российской Федерации .....         | 46 |

### СЕКЦИЯ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

|  |    |
|--|----|
| <i>Ахметшин Б. А., Юсупов Р. А., Галимова Э. В.</i>  |    |
| Особенности реализации учебного процесса по физической культуре как элективной дисциплины .....  | 50 |
| <i>Анисеев И. Р., Армянина Т. В.</i>   |    |
| Теоретические и практические проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма ..... | 54 |
| <i>Аминов К. У., Манаев Г. И., Селужнов А. А.</i>  |    |
| Динамика психологических показателей у 14–17-летних парашютистов .....   | 58 |
| <i>Антипина А. В., Чубаков В. В., Мартын И. А.</i>   |    |
| Оценка мотивации студентов к занятиям физической культурой .....   | 63 |
| <i>Ахметов Д. Д., Юламатова Г. М.</i>  |    |
| Исследование уровня сформированности здорового образа жизни у школьников младших классов .....   | 67 |
| <i>Байдутдинов Р. Ф., Попова Э. А., Шабаева Г. Ф., Ныколено Л.</i>   |    |
| Проблема мотивации родителей и детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой .....                                  | 69 |

|  |     |
|--|-----|
| Сабанина В. Н., Камалеева Г. А., Хайруллин Р. Т.   |     |
| Педагогические инновации в организации учебной деятельности на занятиях по физической культуре, направленных на оздоровление обучающихся.....  | 201 |
| Сайдов С. А., Гимадишина Е. С.   | 204 |
| Влияние бега на состояние здоровья студенческой молодежи.....  |     |
| Салихов Г. А., Камалеева Г. А., Болгарова М. К.  | 208 |
| Результаты исследования физического развития студентов Альметьевского государственного нефтяного института.....  |     |
| Сахарова М. Л., Андрейков Н. В.  | 210 |
| Предмет «Физическая культура» в системе высшего образования как комплексный инструмент укрепления организма студенческой молодежи.....   |     |
| Сулейманов К. А., Сурков П. П.   | 214 |
| Формирование умений и навыков инструктора по спортивным играм в процессе академических занятий по физической культуре.....   |     |
| Сылткова С. Г.   | 216 |
| Роль физической культуры, спорта и медицины в формировании здорового образа жизни в вузе.....  |     |
| Сысоев В. В., Попова М. А., Дробижкова И. Ю.   | 219 |
| Игровой метод как средство формирования аксиональной компетентности у студентов на учебных занятиях по физической культуре.....  |     |
| Тимофеева О. В., Мальченко А. Д., Кунинина Е. А.   | 224 |
| Некоторые аспекты физической подготовленности студенток первого курса РУДН.....  |     |
| Тулубаева Е. В., Крылова З. Р., Нурагашева Р. Ф.   | 227 |
| Особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы.....   |     |
| Тулубаева А. С., Тулубаева В. И.   | 229 |
| Анализ уровня физической подготовленности студенток первого курса УГАТУ за 2013–2017 учебные годы специализации «Аэробика».....  |     |
| Тулубаева А. С., Тулубаева В. И.   | 235 |
| Методические особенности построения занятий в специальной медицинской группе.....  |     |
| Тупиев И. Д.   | 235 |
| Изменение уровня физической подготовленности у студентов специальной медицинской группы.....   |     |
| Федулова И. Р., Тимченко Т. В., Гараева И. К.  | 238 |
| Роль физической культуры в исследовании проблемы социализации.....   |     |
| Харраков Е. В., Петрова Г. В.  | 240 |
| Повышение функциональной подвижности позвоночника при выполнении комплексных упражнений фитнес-игры студентами РГМУ.....   |     |
| Чайковская О. Е.   | 243 |
| Особенности проведения занятий круговой тренировки со студентами первого курса по дисциплине «Физическая культура».....  |     |
| Черемшина И. П., Тютюкова Н. В.  | 247 |
| Анализ динамики нормативов физической подготовленности студенток факультета «Авиационных двигателей, энергетики и транспорта» Уфимского государственного авиационного технического университета..... |     |
| Чирков Н. А., Селюнов А. А.  | 249 |
| Проблема формирования знаний в области физической культуры у студентов высших учебных заведений.....   |     |
| Шерстобитов С. Ю.  | 252 |
| Роль физической культуры в формировании личности современного школьника.....   |     |
| Сабиров А. И.  | 256 |

|   |     |
|---|-----|
| Яннурова Е. Л., Крутыко В. Б., Ивановский Ю. В.   |     |
| Факторы, влияющие на посещение студентами занятий по физической культуре.....   | 259 |
| <b>СЕКЦИЯ 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ</b>                  | 263 |
| Александрова О. А., Кругликова В. С., Десяткова Л. Ю., Тулкубаева Е. В.   |     |
| Методика начального обучения спортивным способом плавания детей младшего школьного возраста.....                        | 263 |
| Ахметзянова А. И., Данилов А. В., Тимченко Т. В.  |     |
| Начальное разучивание техники плавания у детей старшего дошкольного возраста.....                                       | 266 |
| Байков Ш. Ш., Галиахметов Р. Н.   |     |
| Психология физического воспитания боксера (спортсмена).....   | 268 |
| Байков Ш. Ш., Донсак О. А.  |     |
| Актуальные вопросы гигиены при занятиях спортом.....  | 273 |
| Василев М. Е., Кругликова В. С., Усманов В. Ф.  |     |
| Развитие скоростно-силовых качеств у учащихся младших классов на уроках физической культуры.....                        | 276 |
| Ватеев А. С., Фазитиков Н. А., Шестаков К. В.   |     |
| Оптимальное восстановление борцов и юных кикбоксеров после интенсивных физических тренировок.....                       | 280 |
| Васильев Г. Ф., Новиков А. А., Круглик Е. Я.  |     |
| Основные направления скоростно-силовой тренировки в практике студенческого спорта.....                                  | 287 |
| Галиев Ф. Х.  |     |
| Выявление эффективных упражнений в классическом двоеборье для более результативного выступления на соревнованиях.....   | 291 |
| Галимов А. М., Забалотный О. А., Галимова Э. М.   |     |
| Развитие скоростно-силовых показателей баскетболистов 13–14 лет в динамике месяцами.....                                | 296 |
| Галимзянова В. Х., Ардеев Р. Г.   |     |
| Воспитание гибкости у шаурзифтеров.....   | 298 |
| Гущин С. А., Фазитиков Ю.   |     |
| Методика развития силовых способностей у юношей 15–16 лет.....  | 300 |
| Данилов Е. В., Малкова Д. В.  |     |
| Особенности специальной физической и технической подготовки юных фигуристов на примере техники прыжковых элементов..... | 302 |
| Данилов Е. В., Расстрыгин С. Ю.   |     |
| Воспитание специальной выносливости у лыжников-гонщиков 15–16 лет.....  | 305 |
| Десяткова Л. Ю., Кругликова В. С., Усманов В. Ф.  |     |
| Методика комплексного обучения спортивным способам плавания на первом этапе начальной подготовки.....                   | 307 |
| Денин В. И., Сидоров С. А., Ардеев Р. Г.  |     |
| Построение тренировочного процесса у кардиастов в предсоревновательный период.....                                      | 311 |
| Егоров М. В., Смирнова А. П., Хаджимамедова В. А.   |     |
| Некоторые аспекты спорта высших достижений.....   | 313 |
| Жарилов Д. Н., Кудашова Л. Р., Кефер Н. Э., Андреевская И. Л., Кудашов Е. С.  |     |
| Влияние занятий подвижными играми на физическую подготовленность студенток гандболисток.....                            | 316 |
| Закиров И. М., Крылова З. Р., Николаева Л. А., Сабиров А. И.  |     |
| Влияние средств атлетической гимнастики на физическое развитие спортсменов.....   | 322 |

Овсянников В. А.  
Центр детского творчества Автозаводского района, Нижний Новгород, Россия

## ИЗМЕНЕНИЕ БОКСЕРСКОЙ СТОЙКИ ПРИ СМЕНЕ ДИСТАНЦИЙ БОЯ

*Аннотация.* Статья посвящена основам эффективного ведения боя на средней дистанции – боксерской стойке.

*Ключевые слова.* Состояние оперативного покоя, дальняя дистанция, дистанция прямых ударов, дистанции боковых и ударов снизу, глухая защита.

Ovсянников V. A.  
Center of children's creativity of Avtozavodsky district, Russia, Nizhny Novgorod

## CHANGE BOXING STAND WHEN CHANGING RANGES OF COMBAT

*Annotation.* The article is devoted to the basics of effective combat at medium range-Boxing stand.

*Keywords.* The status of operating alone, far distance, distance, strokes, distance side and bumps on the bottom, "blind" defense.

В боксе существует три дистанции ведения боя: дальняя, средняя, ближняя. Для того, что бы одерживать победы, в современном боксе, нужно уверенно себя чувствовать во всех трех. Огромное значение, в данном случае имеет «состояние оперативного покоя» (1927) - боксерская стойка.

Каждой дистанции поединка соответствует своя боксерская стойка. На дальней дистанции передняя нога боксера выставлена вперед, вес тела на 65-70 % находится на правой стороне (для правши). Левая рука, слегка согнута в локте, кулак расположжен на уровне виска. Кулак правой руки прижат к груди – к туловищу, защищая самое уязвимое место на туловище – горло. Из этого положения правой рукой можно наносить удары, полностью используя силу поворота туловища, и в то же время прикрывать туловище головой. Боксер, находящийся в боевой стойке, старается как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомлять их и, что еще важнее, сохранять возможность быстро и свободно действовать.

На ближней дистанции непосредственная угроза получить от противника удар изменяет боевую стойку боксера. Ей придают большую собранность, тщательно прикрывая наиболее уязвимые места на теле. В этой стойке целесообразно также находиться левой стороной тела к противнику, выставленной вперед левой ногой, но более фронтально, чем на дальней и средней дистанции. Ноги для устойчивости немного сгибают и расставляют несколько шире, чем в обычной стойке, но не слишком широко, чтобы не терять свободы передвижения по рингу. Руки, согнутые в локтевых суставах, держат перед туловищем с опущенными вниз локтями. В бою руки должны быть одинаково готовы и к защите и к нанесению ударов, т.е. легко и свободно принимать исходные положения для атакующих и защитных движений.

Находясь в боевой стойке, боксер не должен терять противника из виду.

В 1997 году Таймазов В. А. разделил среднюю дистанцию на две: дистанцию прямых ударов, а также дистанцию боковых и ударов снизу. В связи с этим на этой дистанции возможно применение как стойки дальнедистанционного боя, так и стойки инфайтинга. Однако в связи с жестким лимитом времени в средней дистанции, где можно достичь в соперника без шага вперед, использование стойки дальнедистанционного боя, с выведенной вперед левой (правой – для левши) рукой, на мой взгляд, является нерациональным. Бокс XXI века, с его мобильностью и скоростями, требует в ринге постоянной работы на смене дистанций. В связи с этим, важно оказаться не застигнутым врасплох, быть плотно перекрытым при любом сближении с противником. Из этого, на мой взгляд, следует то, что более эффективной, на средней дистанции является стойка ближнедистанционного боя, так называемая «глухая стойка».

### ЛИСТОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Е. В. Градополов «Бокс», 1956
- 2. В. А. Таймазов «Обучение боя на средней дистанции», 1997.
- 3. А. А. Ухтомский «Физиология двигательного аппарата», 1927.

Радченко Д. Г.

Сибирский государственный институт науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КЕРЛИНГИСТОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

*Аннотация.* В данной статье рассмотрен процесс подготовки керлингистов разного квалификационного уровня в России, определены качества, которыми должны обладать спортсмены – керлингисты для успешной игры, а также обозначены необходимые действия по времени керлинга в образовательный процесс.

*Ключевые слова:* керлинг, внедрение, подготовка, квалификация

Radchenko D. G.  
Siberian state university of science and technology named after academician M.F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

## IMPROVING THE PROCESS OF PREPARATION OF ATHLETE CURLING OF DIFFERENT QUALIFICATION LEVEL

*Annotation.* This article describes the process of training Curling athletes of different qualification levels in Russia, determined quality that should be processed by Curling athletes a sport game. And also necessary actions for introduction of Curling in educational process are described.

*Keywords:* curling, implementation, training, qualification.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших