

УДК 796
ББК 75
Ф 50

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ЯГПУ
им. К. Д. Ушинского

Ф 50 **Физкультура. Спорт. Здоровье:** материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2018. – 109 с.

ISBN 978-5-00089-312-8

В сборник включены материалы докладов по теоретическому и медико-биологическому спектру проблем физического воспитания как в школе, так и в условиях вуза, представленных на конференции «Чтения Ушинского» в 2018 г.

Редакционная коллегия: С. Ф. Бурухин, доктор педагогических наук, профессор; И. А. Осетров, кандидат биологических наук, доцент.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-00089-312-8

© ФГБОУ ВО «Ярославский
государственный педагогический
университет им. К. Д. Ушинского»,
2018
© Авторы материалов, 2018

Содержание

<i>Бурухин С. Ф., Ступина Г. Е.</i> Становление и развитие факультета физической культуры ЯГПУ им. К. Д. Ушинского _____	5
<i>Трофимова О. Г., Соколова Н. Н., Нальгиев А. А.</i> Оценивание на уроках физической культуры _____	16
<i>Щербак А. П.</i> Система организации школьного спорта _____	21
<i>Зверев В. Н., Щербак А. П.</i> Эффективность занятий легкой атлетикой в школьном спортивном клубе с обучающимися 11–15 лет _____	30
<i>Соловьёв С. Н., Щербак А. П.</i> Организация занятий боксом в школьном спортивном клубе с обучающимися 15–16 лет _____	39
<i>Гудимов С. В., Осетров И. А., Климова Г. Ф., Ковалев М. Н., Титова А. С.</i> Взаимосвязь уровня здоровья и развития двигательных способностей студентов ЯГМУ _____	46
<i>Дубова О. И., Судаков П. К.</i> Применение профессионального стандарта «тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре» в условиях действия программ спортивной подготовки _____	55
<i>Михайлов П. В., Муравьев А. В., Осетров И. А.</i> Реактивность кожных микрососудов у лиц с разным уровнем аэробной работоспособности: возрастной аспект _____	58
<i>Маргазин В. А., Коромыслов А. В., Лебедев А. В., Семенова О. Н.</i> Симпатическая перетренированность: современный взгляд на проблему _____	66
<i>Дедов А. Е., Васин В. Н.</i> Сравнительный анализ проявлений агрессивности и самооценки у спортсменов гиревого спорта разного уровня подготовленности _____	73
<i>Мельников А. А., Николаев Р. Ю., Свиткова О. В., Черкашин А. Е.</i> Эффекты силовой тренировки в совершенствовании регуляции вертикальной позы _____	80

Библиографический список

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 [Текст] // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 28 февраля 2011 г. – № 9.

2. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 [Текст] // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 23 декабря 2013 г. – № 51.

3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс: [сайт]. – режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148036/2979775204f8f6de3df228abf6bf2d6083e021ad/

УДК 796.83

С. Н. Соловьёв, А. П. Щербак

Организация занятий боксом в школьном спортивном клубе с обучающимися 15–16 лет

Аннотация. Настоящая статья представляет интерес для учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и администрации общеобразовательных учреждений, осуществляющих работу в рамках «школьного спорта». В статье представлены учебно-тематический и годовой тематический план школьной секции по боксу для школьников 15–16 лет. Кроме того, описы-

© С. Н. Соловьёв, А. П. Щербак, 2018

ваются личностные, предметные и метапредметные результаты, которые могут достичь обучающиеся уже после первого года занятий.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, бокс, уровень двигательных способностей обучающиеся 15–16 лет.

В соответствии с приказом Министерства спорта № 730 от 12 сентября 2013 г. [3] программа секционных занятий боксом со школьниками 15-16 лет может быть составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс [2] и накопленного опыта системы многолетней спортивной подготовки [1].

Цель секционных занятий по боксу со школьниками 15–16 лет: формирование физической культуры обучающихся [4].

Задачи секционных занятий по боксу со школьниками 15–16 лет: повышение интереса подростков к занятиям спортом; создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся; адаптация организма подростков к физическим нагрузкам; формирование основ здорового образа жизни; обучение технике бокса; воспитание морально-волевых качеств личности.

Занятия проводятся 3 раза в неделю на базе спортивного зала СОШ № 20 г. Рыбинск. Продолжительность занятий составляет до двух академических часов, в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Состав группы – 15 человек.

Таблица 1

Учебно-тематический план секционных занятий по боксу

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	Вводное занятие	1	-	1
1.	Теоретическая подготовка	10	-	10
1.1	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся	2	-	2
1.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов	2	-	2
1.3	Систематический врачебный контроль и са-	2	-	2

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	моконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров			
1.4	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж	2	-	2
1.5	Физиологические основы спортивной тренировки	2	-	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	2	61	63
2.1	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.	2	-	2
2.2	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП)	-	61	61
3.	Тактико-техническая подготовка	4	34	38
3.1	Тактическая подготовка	2	4	6
3.2	Техническая подготовка	2	30	32
	Итого:	17	95	112

Таблица 2

Поурочный годовой тематический план секционных занятий

№	Тема урока
1	ИТБ при занятиях боксом. История бокса.
2	ОРУ. Школа бокса: понятие – боевая стойка.
3	КУ на развитие физических качеств боксера.
4	Строение и функции организма человека.
5	Боевая стойка. Фронтальная стойка.
6	КУ на развитие физических качеств боксера.
7	Просмотр фильма о великих боксерах мира.
8	Боевая стойка. Фронтальная стойка.
9	КУ на развитие физических качеств боксера.
10	Боевая стойка. Скользящий шаг.
11	Фронтальная стойка. Скользящий шаг.
12	КУ на развитие физических качеств боксера.
13	Влияние физических упражнений на занимающегося.

14	Боевая стойка. Фронтальная стойка. Скользящий шаг.
15	КУ на развитие физических качеств боксера.
16	Просмотр фильма о великих боксерах России.
17	Боевая стойка. Передвижения.
18	КУ на развитие физических качеств боксера.
19	Боевая стойка. Передвижения. Упражнения в парах.
20	Боевая стойка. Передвижения. Упражнения в парах.
21	КУ на развитие физических качеств боксера.
22	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксеров.
23	Боевая стойка. Передвижения. Упражнения в парах.
24	КУ на развитие физических качеств боксера.
25	Закаливание организма. Гигиенические требования к питанию спортсмена.
26	Передвижения в боевой стойке. Виды ударов. Техника прямого удара левой рукой.
27	КУ на развитие физических качеств боксера.
28	Техника прямого удара левой рукой в голову.
29	Техника прямого удара левой рукой. Упражнения в парах.
30	КУ на развитие физических качеств боксера.
31	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе.
32	Прямой удар левой рукой. Упражнения в парах.
33	КУ на развитие физических качеств боксера.
34	Прямой удар левой рукой. Виды защит. Упражнения в парах.
35	Прямой удар левой рукой. Защита подставкой, отбивом.
36	КУ на развитие физических качеств боксера.
37	Прямой удар левой рукой в голову. Защита уклоном.
38	Прямой удар левой рукой в голову. Виды защит и их сочетания.
39	КУ на развитие физических качеств боксера.
40	Дистанция в боксе. Виды дистанций. Прямой удар и защита.
41	Дальняя дистанция. Прямой удар левой, защита. Повторный удар.
42	Повторный и одиночный удар, защита, ее виды и сочетания.
43	Техника выполнения прямого удара левой в туловище
44	КУ на развитие физических качеств боксера.
45	Прямой удар левой в туловище, виды защит.
46	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом. Оказание первой мед. Помощи.
47	КУ на развитие физических качеств боксера.
48	Прямые удары левой рукой. Боевые комбинации, защита.
49	Спортивный массаж.
50	КУ на развитие физических качеств боксера.
51	Сочетания прямых ударов и защит. Понятие – «бой с тенью».

52	Сочетания прямых ударов и защит. «бой с тенью».
53	Физиологические основы спортивной тренировки.
54	КУ на развитие физических качеств боксера.
55	Техника нанесения прямого удара правой рукой в голову.
56	Прямой удар правой в голову. Виды защит.
57	КУ на развитие физических качеств боксера.
58	Прямой удар правой в голову. Защита подставкой, отбивом.
59	Физиологические основы спортивной тренировки.
60	КУ на развитие физических качеств боксера.
61	Прямой удар правой в голову. Защита уклоном.
62	Одиночные прямые удары левой и правой. Защита.
63	КУ на развитие физических качеств боксера.
64	Сочетания прямых ударов и защит. «бой с тенью».
65	Общая характеристика тренировки юных спортсменов.
66	КУ на развитие физических качеств боксера.
67	Двойной удар. Виды двойных ударов. Левый и правый в голову.
68	Двойной левый-правый в голову. Виды защит.
69	КУ на развитие физических качеств боксера.
70	Одиночные прямые, двойной левой-правой в голову, защита.
71	Комбинации прямых ударов, защита.
72	КУ на развитие физических качеств боксера.
73	Комбинация: одиночный левой, левой- правой в голову, защита.
74	Комбинация: одиночный левой в туловище, левой- правой в голову, защита.
75	КУ на развитие физических качеств боксера.
76	Комбинация: повторный левой, левой- правой в голову, защита.
77	Комбинация: повторный левой в голову-туловище, левой- правой в голову, защита.
78	КУ на развитие физических качеств боксера.
79	Изученные комбинации, одиночные удары, защита, «бой с тенью».
80	Двойной: левой в туловище-правой в голову. Виды защит.
81	КУ на развитие физических качеств боксера.
82	Комбинации ударов, защита, «бой с тенью».
83	Прямой удар правой в туловище, защита.
84	КУ на развитие физических качеств боксера.
85	Комбинации ударов с прямым правой в туловище.
86	Условный и вольный бой.
87	Боковые удары, виды защит. Боковой левой в голову.
88	Боковой левой в голову. Защита.
89	Боковой левой в голову в сочетании с прямым левой.
90	Двойные левой: прямой-боковой, боковой- прямой, боковой-боковой.
91	Двойные: левый боковой- правый прямой в голову, защита.

92	Комбинации изученных ударов, «бой с тенью».
93	КУ на развитие физических качеств боксера.
94	Боковой левой в туловище, защита.
95	Комб.: боковой голова-туловище левой, защита.
96	КУ на развитие физических качеств боксера.
97	Комб.: прямой левой в голову – боковой левой в голову или туловище.
98	Комбинации двойных ударов левой с двойкой левой правой в голову, «бой с тенью».
99	КУ на развитие физических качеств боксера.
100	Боковой правой в голову. Виды защит.
101	Средства, организация и методы спортивной тренировки.
102	Боковые удары левой-правой в голову, защита.
103	Боковые удары левой в туловище – правой в голову, защита.
104	Комбинации боковых ударов, защита, «бой с тенью».
105	КУ на развитие физических качеств боксера.
106	Комбинации прямых и боковых ударов, защита, «бой с тенью».
107	Тройные комбинации: левой-правой-левой, защита
108	КУ на развитие физических качеств боксера.
109	Двойные и тройные комбинации ударов, защита.
110	Одиночные, двойные, тройные, серии ударов
111	Условный бой.
112	Вольный бой по формуле 3 раунда по 1 мин. Подведение итогов.

Занятия в секции «Бокс» на базе СОШ № 20 г. Рыбинска позволяют добиться школьникам, в соответствии с ФГОС второго поколения, следующих результатов:

3.1. Личностные результаты: формирование ответственного отношения к занятию физическими упражнениями, способности школьников к саморазвитию; формирование уважительного отношения к другому человеку; освоение социальных норм; развитие нравственного поведения; формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве со сверстниками; формирование безопасного стиля жизни; достижение лично значимых спортивных результатов.

3.2. Метапредметные результаты: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении занятий боксом.

3.3. Предметные результаты указывают на положительную динамику развития двигательных способностей школьников:

Двигательная способность	Оценка	Дата	
		сентябрь 2016 г.	май 2017 г.
скоростные способности (бег 60 м)	удовл.	40%	0%
	хор.	26,7%	6,7%
	отл.	33,3%	93,3%
скоростно-силовые способности (метание мяча, прыжки в длину)	удовл.	36,7%	0%
	хор.	43,3%	0%
	отл.	20%	100%
силовые способности (подтягивание, отжимание в упоре лежа)	удовл.	30%	0%
	хор.	50%	0%
	отл.	20%	100%
выносливость (бег 2 км)	удовл.	63,3%	0%
	хор.	26,7%	0%
	отл.	20%	100%
координационные способности (бег 3×10 м)	удовл.	66,7%	0%
	хор.	20%	6,7%
	отл.	13,3%	93,3%
гибкость (наклон вперед)	удовл.	100%	0%
	хор.	0%	66,7%
	отл.	0%	33,3%

Библиографический список

1. Киселев В. А., Черемисинов В. Н. Физическая подготовка боксера [Текст]: Учебное пособие. – Дивизион, 2013. – 160 с.
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс: приказ Минспорта России от 20 марта 2013 г. № 123 [Текст] // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 15 июля 2013 г. – № 28.
3. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 [Текст] // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 23 декабря 2013 г. – № 51.

4. Филиппов С. С., Карамышева Т. Н. Спортивный клуб школы: этап становления [Текст] : монография. – М. : Советский спорт, 2012. – 300 с.

УДК 614.2; 378.172

С. В. Гудимов, И. А. Осетров, Г. Ф. Климова, М. Н. Ковалев,
А. С. Титова

Взаимосвязь уровня здоровья и развития двигательных способностей студентов ЯГМУ

Актуальность исследования. Категория «здоровье» относится к числу медико-социальных, она появляется вместе с человеком и изменяется вместе с ним. Здоровье отражает состояние человека целостного. Здоровый человек – это не обязательно тот человек, у которого все органы и системы не имеют отклонений от «нормы», а тот, который имеет возможность без ограничений выполнять свои биологические и социальные функции [2]. Система экспресс-оценки соматического здоровья основана на наличии физиологической закономерности – связи между уровнем развития аэробных способностей, с одной стороны, физиологическими резервами и степенью экономизации функций, с другой [1]. В студенческие годы завершается развитие многих физиологических систем организма, поэтому в этот период должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека [4]. На основании вышеизложенного, были сформулированы цель и задачи исследования.

Цель исследования: определить взаимосвязь уровня здоровья и развития двигательных качеств студентов первого курса ЯГМУ.

© С. В. Гудимов, И. А. Осетров, Г. Ф. Климова, М. Н. Ковалев,
А. С. Титова, 2018