
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Материалы Международной научной конференции,
посвященной 60 – летию научно-педагогической деятельности профессора,
доктора биологических наук Абзалова Рината Абзаловича*

Казань

25-26 ноября 2015г.

УДК 612.655
БК 51.204.0
Р 24

Научные редакторы:

Доктор биологических наук, профессор Р.А.Абзалов
Доктор биологических наук, доцент И.И.Абзалов

Рецензенты:

Доктор биологических наук, профессор Р.Р.Нигматуллина
Доктор педагогических наук, профессор Р.К.Бикмухаметов

Р 24 Теоретические основы физической культуры и спорта: материалы Международной научной конференции (Казань, 25-26 ноября 2015 г.) / под ред. Р.А.Абзалова, И.И.Абзалова - Казань: К(П)ФУ, 2015. - 121 с.

Сборник содержит материалы докладов участников Международной научной конференции по проблемам в области теоретических основ физической культуры и спорта.

В материалах конференции анализируется современное состояние физкультурной науки - физкультурологии. Предусматривается анализ основных понятий теории физической культуры, модернизацию образовательной деятельности, изучение социального значения физической культуры и спорта, как взрослого, так и детского населения. Эти проблемы требуют систематического и постоянного обсуждения специалистами в области физической культуры и спорта.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЫСТРОТЫ И
СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
Абзалов Р.А., Абзалов Р.Р., Абзалов И.И.
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Исследования особенностей проявления физиологических характеристик физических способностей организма важны для организации мышечной деятельности в оптимальном режиме, особенно в спортивной практике. Длительная способность к быстроте характеризуется как скорость организма в течение короткого промежутка времени проявлять максимальный темп выполнения физического упражнения. Физиологические механизмы быстрого двигательной реакции являются центральные и периферические.

Центральные механизмы функционируют по принципу условно-рефлекторной реакции, где главным анализирующим роль играет кора больших полушарий. Среди периферических механизмов важная роль отводится мышцам. В составе крупных мышц конечностей бывает волокна двух типов: быстрые (быстрые), иногда их называют еще белыми из-за малого содержания в них миоглобина; другие мышечные волокна являются красными (медленными) – тоническими, которые содержат большое количество миоглобина (К.Шмидт-Нильсон, 1982; Р.Б.Свдеев, 1998). Быстрые мышечные волокна обладают способностью быстро реагировать на поступившие сигналы. Они содержат больше запас гликогена как источника энергетических ресурсов. Быстрые (быстрые) мышечные волокна иннервируются толстыми аксонами нервных волокнами. Все это в совокупности организует ответную реакцию организма в максимально быстром темпе. Быстрые аксоны мышечные волокна в работу вовлекаются в экстремальных ситуациях, функционируют они очень бурно и не продолжают долгое время по принципу «все или ничего».

Тонические (медленные) красные мышечные волокна характеризуются более медленным, чем белые мышца сокращением и они функционируют длительное время. Содержание в тонических мышцах миоглобина мало.

В составе мышц количество быстрых (быстрых) и тонических (медленных) мышечных волокон непостоянно. При рождении, как животных, так и у человека практически все мышечные волокна крупных мышечных групп являются тоническими красными. Затем, по мере увеличения напряженности функционирования организма начинается процесс дифференциации мышечных волокон. К 10 -11 годам происходит мощное формирование быстрых (белых) мышечных волокон, которые образуются из красных (тонических) волокон. Соотношение красных и белых мышечных волокон зависит от выполнения мышечных тренировок скоростью-силового характера или направленности на выносливость. Этот фактор требует учета при планировании спортивной тренировки нагрузок.

Скоростная выносливость – способность организма длительное время поддерживать темп выполнения физических упражнений, в основном, зависит от красных (медленных) тонических мышц. Однако, путем систематических мышечных тренировок с использованием физических упражнений направленных на развитие быстроты формируется способность организма выполнять физические упражнения быстро, что не свойственно для красных (медленных) волокон. Очевидно, в этих условиях происходит адаптация организма к анаэробной работе. Это вызывает приспособление красных (медленных) мышечных волокон к функционированию в новых условиях.

- Ермилин В.А., Газизов Ф.Г. ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ (НА ПРИМЕРЕ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ СТАРШИХ ЮНОШЕЙ)..... 42
- Жесткова Ю.К. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БАДМИНТОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ПОДОВАРЯНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ..... 43
- Зарезова Р.И. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИЦ ГОНЩИЦ К МАРАФОНСКИМ ДИСТАНЦИЯМ..... 45
- Зинданинова А.И., Давыдов Н.В. ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 45
- Зинкова К.С. РОЛЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ..... 46
- Ибрагимов А.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЭНДОРЬЯ..... 47
- Ибрагимов И. Ф., Илошан О.В., Хабидуллин А.Б. ИЗМЕНЕНИЙ РЕАКЦИИ ОБЩЕГО ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ СОСУДОВ НА МЫШЕЧНУЮ НАГРУЗКУ В ВИДЕ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА, У МАЛЬЧИКОВ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РЯМСКОЙ БОРЬБОЙ..... 48
- Илошан О.В., Ибрагимов И.Ф., Хабидуллин А.Б. ВОСПИТАНИЕ ЭНДОРЬЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-ЭНЕРГЕТИКОВ..... 49
- Исмаков Н. Г., Габдрахманов Р.Ф. РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И ВИЛОДИИ..... 50
- Ишметов Табор П.Р. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КИБЕРСПОРТСМЕНА..... 52
- Кавказова А.Б. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЛЕЙ..... 53
- Колочанова Н.А., Фазлеев Н.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ СТУДЕНТОВ КФУ..... 54
- Копейкина Т.Е. ИДЕЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ П.Ф. ЛЕСТАФТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ..... 54
- Косов А.Б., Савинова Н.В. МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ..... 55
- Кочетков Д.А. «СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ»..... 56
- Кочетков М.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ШОРТ-ТЕЙКОМ НА РАЗВИТИЕ ВЫСТРОПЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 57
- Курдасиева Е.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ..... 58
- Курдасиева Е.В. ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ..... 59
- Курдасиева О.М., Газизов Ф.Г. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ..... 60
- Лабункина Н.О. К ВОПРОСУ О КОМПЕНСАЦИИ СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ ПРИРАВНЕННОЙ К КРАЙНЕМУ СЕВЕРУ..... 61
- Ларионов И.С., Потова Н.В. ФИЗИКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА - ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРЕДПРИЯТИЯ..... 62
- Леонов Н.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ СЛУЖБЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ..... 63
- Масляков В.И., Пашичев В.Г., Фролова Е.Ю., Колосов Р.Р. ВЛИЯНИЕ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ..... 64
- Мартьянова В.А. ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГТО» В СИСТЕМУ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 65
- Мельников А.А., Маслов М.В., Филатов В.В., Ситникова О.В., Токмашева А.И. ВЛИЯНИЕ ПИТЕРЕНТИЛЫЦИНА НА УСТОЙЧИВОСТЬ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У СПОРТСМЕНОВ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛИЦ..... 66
- Миштер А.Г. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 15-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ..... 67
- Миннажметова Л.Т., Харисов И.И., Миннажметов Р.Р., Русакова С.С. РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ ГОРОДСКОЙ СПОРТАКЛАДЫ «СПОРТИВНАЯ КАЗАНЬ-2014» КАК ПОКАЗАТЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО..... 68
- Миннибаева Э.Ш., Юрлин А.Г., Миннибаева М.Ш., Габдуллина А.М. ИСТОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В ДАРТС..... 69
- Миннибаева Э.Ш. ПОКАЗАТЕЛИ УДАРНОГО ОБЪЕМА КРОВИ У КРЫСАТ РАЗНОГО ВОЗРАСТА..... 70
- Мисбахов А.А., Набиуллин Р.Р. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ..... 71
- Мифтахова А.Ф. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАДЬНО-РЕТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... 72
- Мурфахов С.Ф., Савинова Н.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ КОВАЛЬТА И ВАРИАЦИИ ЕГО СОДЕРЖАНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ДЕТЕЙ..... 73
- Мухаммади Акил Абдул Мохамид. ОПТИМИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ..... 73
- Мухамметзянов Э.М., Абзалов Р.А., Зибуров А.Н. ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА..... 74
- Мухамметшина Г.И. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ДЕТЕЙ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ..... 75
- Набиуллин Р.Р., Хуррашиди И.Г., Набиуллин Р.Р., Набиуллин Р.Р., Масбахов А.А. УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ДИСТАНЦИЯ» В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН..... 76
- Назаров А.В., Газизов Ф.Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДГОТОВКИ И УХОДА С ОГНЕВОГО РУКЕВЯ У ВИАТЛОНИСТОВ 16-17 ЛЕТ..... 77
- Назимгуллина Р.Р. НАУЧНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССОРА Р.А. АБЪЗДЮЛОВА..... 78
- Никитин А.С. ВЛИЯНИЕ РЕЗКОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК НА ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ КРЫС..... 79
- Никитин А.С., Никитин Е.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ..... 80
- Никулина А.В., Шряков А.А. К ВОПРОСУ О МЕХАНИЗМАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА..... 81

