

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Забайкальский государственный университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Материалы
II Международной научно-практической конференции**

г. Чита, 6 ноября – 7 ноября 2014 г.

Чита
Забайкальский государственный университет
2014

Редакционная коллегия

Е. И. Овчинникова, канд. пед. наук, зам. декана ФФК и С по научной работе,
зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания
Забайкальского государственного университета

А. А. Шибаева, канд. пед. наук,
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Забайкальского государственного университета

Ю. Ф. Николенко, канд. пед. наук,
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Забайкальского государственного университета

Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования:
материалы II Международной научно-практической конференции / Забайкал. гос. ун-т;
отв. ред. Е. И. Овчинникова. – Чита, 2014. – 185 с.
ISBN 978-5-9293-1186-4

В сборнике представлены материалы исследовательского, методического и практического характера, отражающие исторические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Характеристика психофизиологических особенностей подготовленности пловцов 11–16 лет

В данной статье исследуются данные психофизиологических и функциональных показателей спортсменов занимающихся плаванием. Полученные результаты можно использовать при построении тренировочного процесса и выборе дистанционной специализации.

Ключевые слова: спортивный отбор, плавание, морфофункциональные, психофизиологические характеристики.

Непрерывный рост спортивных достижений и конкуренция в борьбе за мировое первенство в плавании, приводит к необходимости поиска рациональной системы тренировки юных спортсменов. Спортивная деятельность предъявляет к психофизиологическим функциям человека самые разнообразные требования. Содержание каждого этапа тренировки имеет прямую связь с диагностикой пригодности, с выполнением повышающихся требований каждого последующего этапа тренировки и оценкой достижений спортсмена в связи с определенной работой. Способности к занятиям плаванием обнаруживаются только в процессе многолетней тренировки, которая является необходимым условием для их развития.

В данном исследовании применялись антропометрические измерения; спирометрия; велоэргометрия; психодиагностика.

В исследовании приняли участие пловцы-юноши 11–16 лет, различной спортивной квалификации (от 3 разряда до МС) и уровня подготовленности. Всего было обследовано 115 спортсменов.

Проанализировав полученные данные, можно сказать, что с возрастом по мере увеличения морфологических показателей наблюдается и увеличение функциональных показателей (табл. 1). Достоверные различия абсолютного значения МПК наблюдаются с 12 до 15 лет. Между 15 и 16 годами происходит замедление роста показателей аэробной мощности, в связи с этим различия данного показателя недостоверны. Как указывает ряд авторов [2; 5] в этом периоде увеличивается экономичность и эффективность аэробной производительности.

Таблица 1

Функциональные и психофизиологические показатели пловцов 11–16 лет

<i>Показатели</i>	<i>Стат. параметр.</i>	<i>Возраст, (лет)</i>					
		<i>11 (n=23)</i>	<i>12 (n=22)</i>	<i>13 (n=20)</i>	<i>14 (n=24)</i>	<i>15 (n=29)</i>	<i>16 (n=26)</i>
PWC 170, Вт	х	94,4	99,9	139,3	175,2	236,3	263,3
	δ	± 22,42	± 20,34	± 17,35	± 44,63	± 42,62	± 37,60
PWC 170, Вт/ кг	х	2,41	2,53	2,82	3,28	3,75	4,26
	δ	± 2,82	± 8,08	± 7,11	± 4,31	± 3,07	± 3,13
МПК, мл/мин	х	2316,4	2392,2	2909,6	3396,8	4190,1	4545,8
	δ	± 295,11	± 266,84	± 228,36	± 582,61	± 550,42	± 497,33

Окончание табл. 1

Показатели	Стат. параметр.	Возраст, (лет)					
		11 (n=23)	12 (n=22)	13 (n=20)	14 (n=24)	15 (n=29)	16 (n=26)
МПК, мл/ мин/ кг	х	57,6	61,6	59,3	62,7	63,9	66,1
	δ	±4,9	±5,6	±8,01	±3,87	±4,01	±3,06
ЖЕЛ, мл	х	2539,3	2747,2	3165,5	3826,1	4610,7	5019,6
	δ	±339,4	±358,5	±393,5	±580,3	±669,4	±594,7
Вр. прост.реакции, мс	х	312,3	287,1	278,5	220,2	179,8	146,1
	δ	±92,9	±67,8	±56,1	±63,4	±71,4	±55,6
РДО опереж., мс	х	3,41	2,93	2,44	2,67	2,64	2,72
	δ	±1,54	±1,02	±0,93	±1,92	±1,08	±0,97
РДО запазд., мс	х	2,28	2,24	2,07	1,85	1,79	1,79
	δ	±1,17	±0,51	±0,42	±0,46	±0,54	±0,50

Наибольшее увеличение абсолютного показателя МПК отмечено в возрастном периоде 13–15 лет, что является следствием естественного развития организма. В собственно пубертатной фазе развития совершенствуются и перестраиваются нейро-гуморальные регуляции между различными функциональными системами, увеличивается масса сердечной мышцы и размеры сердца. Положение о взаимосвязи аэробной производительности организма с размерами сердца нашло свое подтверждение математически в тесной корреляционной взаимосвязи величины МПК с объемом сердца. Все это выражается в увеличении мощности функциональных систем.

Таким образом, в возрастном периоде 13–15 лет отмечена высокая чувствительность организма детей к развитию аэробного энергообеспечения.

Однако период наиболее интенсивного прироста МПК совпадает с пубертатным скачком длины и массы тела. В связи с этим относительный показатель МПК в возрасте 13 лет демонстрирует незначительное снижение, обусловленное значительным увеличением массы тела по сравнению с увеличением МПК, что обеспечивает возрастное понижение физической работоспособности. Это соответствует представлениям И. А. Аршавского [1] о двух стадиях избыточного анаболизма – стадии «накопления активной массы» и стадии «реализации на уровне функциональной системы».

Период увеличения относительного МПК приходится на 14–16 лет. К 16 годам этот показатель достигает относительно высокого уровня.

Постоянное увеличение абсолютного и относительного МПК характеризует большую экономичность дыхательного акта и сердечного сокращения, о повышении эффективности деятельности кардиореспираторной системы во время мышечной деятельности.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) интенсивно увеличивается с 12 до 15 лет. В возрасте 11–12 лет различия статистически незначимы ($p>0.05$). Значительное увеличение ЖЕЛ в 13–15 лет является результатом как целенаправленных тренировочных воздействий на аппарат внешнего дыхания, так и влиянием соматометрических показателей, в данном случае, обусловленное усиленным ростом мышечной системы (в том числе и мышц, участвующих в дыхании).

После 15 лет темпы прироста снижаются, вследствие возрастного развития физиологических систем организма. Это обусловлено увеличением эффективности, устойчивости, экономичности функций при относительной стабилизации мощности и ёмкости систем энергообеспечения.

Результаты сенсомоторных реакций позволили выявить динамику таких показателей как: время простой двигательной реакции и реакции на движущий объект, в целом характеризующие особенности центральной нервной системы, лабильность нервно-мышечного аппарата, что выражается в определенных моторных способностях человека к быстрым двигательным актам.

Результаты исследования времени простой двигательной реакции позволили выявить тенденцию постоянного сокращения общего времени, наиболее ярко это проявляется в 12–14 лет, однако диапазон сокращения незначителен, и составляет 150 м/сек.

Анализ результатов времени реакции на движущийся объект показал, что в 11–12 лет наблюдается высокая возбудимость нервной системы. В то же время, как указывают авторы [3; 4], дети этого возраста обладают высокой пластичностью нервной системы, что способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков. В этом возрасте ярко выражены процессы

торможения в коре больших полушарий головного мозга, что следует учитывать при организации тренировочного процесса и практиковать при переключении с одного вида мышечной деятельности на другой.

В подростковом периоде усиливается концентрация процессов возбуждения, что характеризует неуравновешенность и реактивность нервной системы спортсменов. Особенно четко это проявляется в 14–16 лет на стадии пубертатного развития. Повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость свидетельствуют о недостаточной силе процессов торможения, что также необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса.

Анализ результатов исследования психофизиологических параметров показал, что различия функциональных и психофизиологических показателей пловцов 11–12 лет статистически незначимы. Значительное увеличение изучаемых показателей происходит в возрастном периоде с 12 до 15 лет, с максимальным приростом большинства морфофункциональных показателей в возрасте 13–15 лет. Статистически значимые различия сохраняются с 12 до 16 лет. Данные результаты исследования согласуются с теоретическими положениями И. А. Аршавского [1] о двух стадиях избыточного анаболизма: стадии «накопления активной массы» и стадии «реализации на уровне функциональной системы».

Анализ психофизиологических особенностей нервной системы показал высокую возбудимость ЦНС с ярко выраженным запредельным торможением в возрасте 11–12 лет. Анализ результатов исследований свидетельствуют о необходимости учёта особенностей ЦНС в данном возрасте. При построении тренировочного процесса в большей степени необходимо практиковать переключение с одного вида мышечной деятельности на другой.

Период полового созревания (13–15 лет) характеризуется неуравновешенностью нервной системы, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса и выборе дистанционной специализации. Многолетняя спортивная подготовка в плавании совпадает с периодом наиболее интенсивных процессов роста и развития детей и подростков.

Список литературы

1. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии. М.: Медицина, 1967. 476 с.
2. Дырко В. В. Контроль за физической подготовленностью пловцов // Актуальные вопросы спортивного плавания: сб. науч. трудов. Омск, 1985. С.35–44.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Л.: ЛГПИ, 1979. 84 с.
4. Карасева И. Г. Некоторые психофизиологические показатели как возможный критерий определения перспективности юных пловцов // Теория и практика физической культуры, 1975. № 5. С. 38–40.
5. Коц Я. М. Физиология плавания // Методические разработки. М.: ГЦОЛИФК, 1983. 41 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аксенов М. О. Роль спорта в социализации молодежи в республике Бурятия	7
Белова И. Ю., Клименко О. Е. История становления специальности АФК в Забайкальском государственном университете	9
Карпов Н. С. Музей «Спортивная слава Шелехова», как одно из средств патриотического и нравственного воспитания	12
Киселев В. Я., Овчинникова Е. И. Прокофьева Л. К. К истории факультета физической культуры и спорта Забайкальского государственного университета (1959–2014 гг.)	14
Колькина Е. А. Инструктивно-нормативные материалы по организации физического воспитания учащихся в школах Забайкалья (1945–1991 гг.)	18
Мухамитянов Ф. М. К вопросу возникновения спорта в Англии	20
Прокофьева Л. К. Физическое и патриотическое воспитание учащихся Читинской области в годы Великой Отечественной Войны	23
Срулевич Д. В. Готов к труду и обороне?	26
Эшиев А. К., Кочкорова Н. А., Айдарбекова А. Ж. Современное состояние физической культуры и национальных игр в Кыргызстане	29

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Григорович И. Н. Влияние психологических факторов на успешность обучения студентов факультета организации здорового образа жизни	31
Девайкин Е. Р. Эффективность работы по ориентации школьников на профессию педагога по физической культуре	33
Сергеевич И. М. Современные ИТ-блоки в физкультурном образовании учащейся молодёжи	36
Комарова А. В., Дуринов А. Е., Горчакова Е. А. Особенности стратегического менеджмента РОО «Спортивный клуб Бурятского государственного университета»	37
Лобастова М. А. Содержание междисциплинарного курса, как одного из компонентов профессиональной подготовки учителей физической культуры к работе с учащимися специальной медицинской группы	40
Медведева Е. Е. Подвижные игры в системе профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта	42
Мильер А. И. Проектная деятельность как фактор формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры	44
Наумов А. И., Шестаков В. Н., Ткаченко Г. М. Здоровье студента к будущей профессии	47
Рудякова В. Б., Фоменко Е. Г. Проблемы социальной адаптации первокурсников факультета физической культуры и спорта	49
Федорова М.Ю., Овчинникова Е. И. Формирование двигательной компетенции учителя физической культуры	52
Фетисов А. А. Модель специалиста в сфере физической культуры и спорта	54

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

<i>Аксенов М. О.</i> . Построение тренировочного процесса борцов вольного стиля сборной команды республики Бурятия с учетом индивидуальных генотипических возможностей.....	58
<i>Аксенов М. О., Колмаков В. Я.</i> . Построение тренировочного процесса сильнейших пауэрлифтеров Бурятии на основе биоимпедансного анализа	60
<i>Астафьев В. С., Верещагина Л. М.</i> Методические особенности формирования педагогических умений девочек-волейболисток	63
<i>Бочкарникова Н. В. Самойлова Н. И.</i> Повышение двигательной активности как основа здоровья дошкольников Читы.....	68
<i>Гаськов А. В.</i> Научное обеспечение подготовки спортсменов олимпийского уровня	70
<i>Гаськов А. В.</i> Технология регистрации величины тренировочных нагрузок в единоборствах	73
<i>Ермолаева М. А.</i> Особенности подготовки пловцов в условиях спортивного клуба ВУЗа	78
<i>Карачев Б. Г., Нохрин М. Ю., Кошкин Е. В.</i> Организационно-методические основы проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях ФСИН России	81
<i>Комарова А. В.</i> Современные технологии диагностики функционального состояния спортсменов.....	83
<i>Комарова А. В., Аксенов М. А., Шмыгин А. П., Шмыгин В. П.</i> Оценка состава тела спортсменок сборной Республики Бурятия по женской борьбе с использованием биоимпедансометрии на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям	87
<i>Кошкин Е. В.</i> Значение морфо-конституциональных особенностей строения организма курсантов разных соматотипов при изучении боевых приемов борьбы.....	89
<i>Лимаренко О. В., Колесникова Н. Н., Корогович Н. В.</i> Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры и здоровья	91
<i>Лимаренко О. В., Колесникова Н. Н., Лимаренко А. П.</i> Улучшение показателей физического развития мальчиков 11–13 лет с избыточной массой тела.....	93
<i>Мельник Ю. Б.</i> Культура здоровья в образовательных учреждениях	96
<i>Михайлов А. С.</i> Сила и быстрота – главные физические качества для захвата преступника сотрудником УИС.....	98
<i>Николенко Ю. Ф., Слесаренко М. С.</i> Обоснование целесообразности применения единоборств на уроках физической культуры у юношей 10-х классов	101
<i>Паламов Б. Ц.</i> Современные тенденции в методике обучения вольной борьбе детей младшего и подросткового возрастов	103
<i>Плотникова И. И., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Проходовская Р. Ф.</i> Резервы личностного становления студентов	106
<i>Полянский В. П., Виноград Д. В.</i> Профилирование физического воспитания учащихся суворовских училищ и кадетских корпусов	109
<i>Рудякова И. В.</i> Использование прикладных фитнес-технологий на занятиях оздоровительной аэробикой гимнастической направленности	112
<i>Солоницин Р. А.</i> Влияние силовых тренировок на результаты боевой стрельбы сотрудников специальных подразделений в условиях психофизического стресса	114
<i>Срулевич С. А., Пономарёва М. А.</i> Утренняя гигиеническая гимнастика как фактор повышения умственной работоспособности младших школьников	117

Стafeева А. В., Дерябина А. Л. Формирование общекультурных компетенций бакалавров средствами профессионально-прикладной физической подготовки в вузе	120
Сушко А. А. Физическая подготовка спортсменов – стрелков из арбалета с применением средств аэробики	123
Фараджева Н. А., Номоконова Е. А., Фараджева О. Н. Формирование опорно-двигательного аппарата дошкольников средствами физического воспитания	126
Шенделева С. В., Шенделев Д. Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев в спорте	128
Шибаева А. А., Ланцева И. В. К вопросу об инновационных подходах в физическом воспитании дошкольников	131

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Альфонсова Е. В. Метаболический ацидоз как фактор риска развития вторичных иммунодефицитных состояний	134
Аниллогов И. Е. Оценка воздействия параметров тренировочной нагрузки на функциональное состояние кардиореспираторной системы и нервно-мышечного аппарата юных спортсменов в циклических видах спорта.....	136
Давыдов В. Ю., Королевич А. Н. Характеристика психофизиологических особенностей подготовленности пловцов 11–16 лет	139
Зайкова О. В. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека	141
Копылова Л. В., Копылова А. В. Содержание йода в пищевых солях и некоторых продуктах питания	144
Маринич В. В., Маринич Т. В. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы юных спортсменов в игровых видах спорта (футбол, хоккей) на основании анализа психологических и психофизиологических показателей.....	146
Шебеко Л. Л., Ткачук Л. В., Ананович А. П. Биоимпедансометрия как средство мониторинга эффективности занятий физической культурой.....	149

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аникеева В. В., Бобылева Л. А., Геберт В. К. Интеграция психологических методов и восточных оздоровительных технологий как средство оптимизации жизнестойкости студентов ЗабГУ	152
Беккер К. Э., Жаркова К. А. Система психорегуляции стрелка-сотрудника УИС средствами дыхательной гимнастики цигун	155
Бобкова С. Н., Исакова Ж. Т. Влияние ПНЖК семейства щ-3 на физическую работоспособность студентов.....	157
Захарова Н. М., Стромилова Т. В. Адаптивная физическая культура как метод реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными физическими возможностями	160
Каленик Е. Н. Научные основы комплексного подхода к социализации учащихся через адаптивно-спортивную внеурочную деятельность в специальной школе	162
Кохан С. Т., Патеюк А. В. Влияние растительного сбора на общую физическую выносливость	165

<i>Мяновская Л. А., Банцов И. Г.</i> Предупреждение физической дезадаптации студентов Братского педагогического колледжа средствами физической культуры в условия самосохранительного поведения	167
<i>Новосёлова Г. А., Мингалова Р. С.</i> Реализация условий содействия укреплению физического здоровья тубинфицированных детей	170
<i>Попова Р. Э., Гарбуз Т. А., Бадмацыренов С. Б.</i> Инновационные методы в комплексной реабилитации при детском церебральном параличе	173
<i>Слепнева С. В., Колесникова Н. И., Овчинникова Е. И.</i> Легкая атлетика как средство оптимизации физического состояния детей с ограниченными возможностями	175
<i>Стасюк О. Н.</i> Физическая реабилитация при шейно-грудном остеохондрозе позвоночника	178
<i>Чайченко М. В., Галанова Л. В.</i> Влияние комплексной методики оздоровительной физической культуры с направленным развитием функций опорно-двигательного аппарата на физическое развитие дошкольников	181