

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. Шibaева, 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.

Ольга Владимировна Лимаренко

канд. пед. наук, доцент;

Наталья Николаевна Колесникова

канд. пед. наук, доцент;

Александр Петрович Лимаренко

ассистент кафедры

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

**Улучшение показателей физического развития мальчиков
11–13 лет с избыточной массой тела**

В статье представлен материал по разработке комплекса профилактических мероприятий, включающих средства лечебной физической культуры, которые могут быть использованы для коррекции веса и улучшения показателей физического развития мальчиков 11–13 лет.

***Ключевые слова:** физическое развитие, избыточная масса тела, профилактика, лечебная физическая культура.*

Актуальность проблемы исследования обусловлена тем, что в настоящее время ожирение относится к числу наиболее распространенных заболеваний: каждый четвертый житель нашей планеты имеет избыточную массу тела или страдает от ожирения. Во всех странах отмечается прогрессирующее увеличение численности больных, как среди взрослого, так и среди детского населения. По данным всемирной организации здравоохранения в Беларуси 14 % школьников имеют избыточную массу тела. Лишний вес имеют около 15 тысяч учеников минских школ (из них проблемы с весом определены у 11 % мальчиков и 9 % девочек). Рост распространенности

ожирения у взрослого и детского населения многих стран за последние 10 лет составил в среднем 75 % и приобрел характер неинфекционной эпидемии. Количество детей с ожирением удваивается каждые три десятилетия [1, 2]. В связи с этим, изучение влияния комплекса профилактических мероприятий с использованием средств лечебной физической культуры на физическое развитие учащихся среднего звена с избыточной массой тела, на наш взгляд, является актуальным и социально значимым.

Нами решались следующие задачи: 1) Оценить физическое развитие мальчиков шестых-седьмых классов; 2) Разработать комплекс профилактических мероприятий с использованием средств лечебной физической культуры, направленных на уменьшение массы тела мальчиков шестых-седьмых классов и определить его эффективность.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; анализ медицинских данных; тестирование физического развития; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент был организован на базе общеобразовательной школы № 12 города Пинска, в нем приняли участие 40 мальчиков шестых-седьмых классов. Общим условием для контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп было посещение уроков физической культуры и здоровья два раза в неделю. Отличие состояло в том, что мальчики ЭГ на протяжении учебного года помимо уроков физической культуры и здоровья занимались по экспериментальному комплексу профилактических мероприятий с использованием средств лечебной физической культуры, направленных на уменьшение массы тела. Педагогический эксперимент проводился с учетом всех гигиенических, педагогических и психологических требований, предъявляемых к занятиям физическими упражнениями и лечебной физической культурой.

Анализ показателей физического развития учащихся 11–13 лет (таблица 1), указывает на: относительно равномерный прирост соматических показателей с существенным увеличением массы тела с 11 до 13 лет; преобладание значений, соответствующих уровню физического развития «ниже среднего» в показателях длины тела и окружности грудной клетки (в показателях массы тела преобладают значения, соответствующие уровню физического развития «выше среднего»); преобладание гармоничного физического развития у мальчиков 11–13 лет; дисгармоничность и резко дисгармоничность в физическом развитии мальчиков увеличивается от 17,65 % в 11 лет до 36,4 % в 13 лет, причиной этого, по нашим наблюдениям, является избыточная масса тела и отставание в развитии тела в длину; дисгармоничность и резко дисгармоничность физического развития у мальчиков 12 лет выражена ярче и составляет 33,4 и 8,3 % случаев соответственно.

Был разработан комплекс профилактических мероприятий с использованием средств лечебной физической культуры, направленных на уменьшение массы тела. Занятия лечебной физкультурой имели трехчастную структуру. Подготовительная часть проводилась на протяжении 8–10 минут, и постепенно сводилась к 8 минутам. В нее входили общеразвивающие упражнения, упражнения со снарядами, корригирующие и дыхательные упражнения. В основной части занятия использовались общеразвивающие, корригирующие, гимнастические упражнения различной направленности и интенсивности, упражнения со снарядами, дозированная ходьба, дозированный бег, спортивные игры, общая продолжительность части составляла 30 мин. Заключительная часть занимала от 5 до 7 минут. В нее входили дозированная ходьба, дыхательные упражнения. Продолжительность занятия – 45 минут. Схема занятий ЛФК выстраивалась так: 2 раза в неделю – лечебная гимнастика, 1 раз – дозированная ходьба, 2 раза – дозированный бег, 1 раз – спортивные игры. Режим двигательной активности мальчиков ЭГ за неделю составлял 815 минут: утренняя гимнастика (зарядка) продолжительностью 20 минут, 7 раз в неделю; урок физической культуры и здоровья продолжительностью 45 минут, 2 раза в неделю; занятие ЛФК – 45 минут, 2 раза в неделю; самостоятельные тренировки продолжительностью 30 минут, 6 раз в неделю; спортивные и подвижные игры на свежем воздухе и прогулки продолжительностью 45 минут, 7 раз в неделю. Также ученикам было предложено соблюдать следующие педагогические рекомендации: после занятий обязательно принять душ и растереть тело вафельным полотенцем; в школе перемены проводить активно; в течение часа участвовать в подвижных играх на свежем воздухе; за 1,5–2 часа до сна – катание на велосипеде, самокате, игра в футбол, баскетбол, бадминтон, теннис, зимой – ходьба на лыжах, катание на коньках, игра в хоккей; 2–3 раза в неделю

посещать бассейн (медленное плавание 25–30 мин). Контроль за реализацией осуществлялся посредством ведения специально разработанной тетради самоконтроля, которую ученики приносили на каждое занятие лечебной физической культурой.

Эффективность использования разработанного комплекса профилактических мероприятий направленных на снижение избыточной массы тела мальчиков шестых-седьмых классов, после завершения педагогического эксперимента определялась повторным тестированием физического развития учащихся контрольной и экспериментальной групп (таблица 2).

Статистический анализ показателей физического развития после педагогического эксперимента позволил выявить, что: показатели длины тела достоверно увеличились (при $p < 0,05$) на 2,2– 2,3 см у мальчиков экспериментальной группы 12–13 лет, прирост показателей длины тела у мальчиков 11 лет составил 0,9 см ($p > 0,05$) и стали соответствовать возрастной норме; на фоне достоверного снижения показателей массы тела (при $p < 0,05$) на 3 кг у мальчиков 11 и 13 лет экспериментальной группы, на 1,9 кг (при $p < 0,05$) у 12-летних мальчиков уровень физического развития по данному соматическому признаку остался высоким и выше среднего; показатели окружности грудной клетки у мальчиков 11–13 лет экспериментальной группы уменьшились в пределах 0,6–1,4 сантиметров, но при этом достоверных различий не установлено ($p > 0,05$), уровень физического развития по данному соматическому признаку у мальчиков 11 и 13 лет – «выше среднего», у 12-летних соответствует возрастной норме.; наблюдалось увеличение процента случаев дисгармоничности физического развития у мальчиков 12 лет за счет перехода обследуемого контингента с резко дисгармоничным физическим развитием в группу дисгармоничного, что составило 41,7 % случаев. Достоверных изменений соматических признаков физического развития мальчиков контрольной группы не установлено ($p > 0,05$).

Таблица 1

Показатели физического развития мальчиков 11–13 лет

Соматич. признак	Лет	Пол	n	X±t	Уровень физического развития, %						
					ОН	Н	НС	С	ВС	В	ОВ
Длина тела, см	11	М	17	145,5 ±1,52	0	0	33,3	66,7	0	0	0
	12	М	12	143,6 ±1,56	0	20	60	20	0	0	0
	13	М	11	159 ±1,09	0	0	0	75	25	0	0
Масса тела, кг	11	М	17	49,2 ±0,39	0	0	0	0	33,3	66,7	0
	12	М	12	50,8 ±0,94	0	0	0	20	40	40	0
	13	М	11	62,8 ±1,04	0	0	0	0	0	75	25
Окружность грудной клетки, см	11	М	17	74 ±0,55	0	0	0	66,7	33,3	0	0
	12	М	12	74,8 ±1,07	0	0	0	80	20	0	0
	13	М	11	81,3 ±1,48	0	0	0	50	25	0	25

Примечание: ОН – «очень низкий», Н – «низкий», НС – «ниже среднего», С – «средний», ВС – «выше среднего», В – «высокий», ОВ – «очень высокий».

Таблица 2

Изменение показателей физического развития мальчиков 11–13 лет за период эксперимента

Соматич. признак	Лет	КГ (n = 28)		p	ЭГ (n = 12)		p
		До эксп.	После эксп.		До эксп.	После эксп.	
Длина тела, см	11	145,7 ±1,26	145,9 ±1,50	$p > 0,05$	145,2 ±1,48	146,1 ±1,27	$p > 0,05$
	12	143,8 ±2,46	143,9 ±1,38	$p > 0,05$	142,6 ±1,74	144,8 ±2,32	$p < 0,05$
	13	159,1 ±1,07	159,5 ±1,42	$p > 0,05$	158,9 ±1,22	161,2 ±1,45	$p < 0,05$
Масса тела, кг	11	49,1 ±1,6	50,3 ±2,81	$p > 0,05$	50,0 ±1,22	47,0 ±1,2	$p < 0,05$
	12	50,6 ±1,13	50,5 ±1,21	$p > 0,05$	51,0 ±1,10	49,1 ±1,26	$p < 0,05$
	13	62,3 ±1,82	61,8 ±1,12	$p > 0,05$	63,2 ±1,44	60,2 ±1,22	$p < 0,05$
Окружность грудной клетки, см	11	74,0 ±1,64	74,6 ±1,35	$p > 0,05$	73,6 ±1,07	72,5 ±0,45	$p > 0,05$
	12	75,1 ±1,26	75,5 ±1,63	$p > 0,05$	74,5 ±0,72	73,9 ±0,63	$p > 0,05$
	13	81,3 ±1,72	81,8 ±2,12	$p > 0,05$	81,3 ±0,81	79,9 ±0,46	$p > 0,05$

Примечание: достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Обобщая выше изложенное, можно утверждать, что комплексное использование профилактических мероприятий и средств лечебной физической культуры в процессе реабилитации мальчиков шестых-седьмых классов с избыточным весом позволяет достоверно уменьшить показатели массы тела и, тем самым, улучшить гармоничность физического развития школьников 11–13 лет.

Список литературы

1. Дедов И. И., Мельниченко Г. А., Романцова Т. И. Патогенетические аспекты ожирения // Ожирение и метаболизм. 2004. № 1. С. 3–9.
2. Седлецкий Ю. И. Роль физических нагрузок в лечении и профилактике ожирения. СПб.: ГМУ им. академика И. П. Павлова, 2008. С 63–69.

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

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

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

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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