

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет»
(Астраханский государственный университет)

Физическая культура, спорт и здоровье: актуальные проблемы и инновации

*Материалы научно-практической конференции
с международным участием
(15 апреля 2016 г.) г. Астрахань*



Астрахань

2016

УДК 37.037
ББК 75.0
Ф 50

Физическая культура, спорт и здоровье: актуальные проблемы и инновации: материалы научно-практической конференции с международным участием (15 апреля 2016 г.), Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич – 2016, 186 с.

ISBN 978-5-91910-463-6

Содержатся основные положения докладов по актуальным проблемам различных направлений модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях, различные аспекты адаптивной физической культуры, а также состояние и пути развития современного спорта. Публикуется по материалам научно-практической конференции с международным участием (15 апреля 2016 г.)

Ответственные за выпуск:
канд. пед. наук, доцент Н.А. Зинчук;
канд. пед. наук О.В. Морозова

© Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016
© Коллектив авторов, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Физическое воспитание в системе образования: инновационные подходы, проблемы и перспективы

Блохина Н.М. Значение занятий физической культурой в школьном возрасте	6
Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Влияние профессиональной деятельности педагога по физической культуре на его здоровье	9
Карташова И.В., Долгалева М.О. Влияние физических упражнений на формирование здорового организма школьника	12
Клочко Н.В., Давыдов В.Ю., Лейман Д.Ю. Морфофункциональные показатели младших школьников 7-10 лет	16
Колесникова Ю.А. Особенности физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях	20
Конякин Г.Н., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Спортивный клуб как фактор социализации студенческой молодежи	23
Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Воспитание силовых способностей у детей старшего школьного возраста	26
Мусралиев А.Ж., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в учебно-полевой практике студентов-геологов	29
Дубченкова Н.О., Лупанова Е.Е., Нугманова А.Е. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека	32
Нугаев М.Р. Динамика развития быстроты у учащихся 9 классов средствами игры баскетбол	35
Петченко М.О. Инновационные технологии на уроках физической культуры	38
Пилюгина Е.И., Столярова Н.С. Реализация требований ВФСК ГТО как основа физического воспитания школьников	40
Пискунова Т.В., Михайлова Н.А., Бочкарева М.Л. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс учителей физической культуры	43
Слободяник А.В. Влияние внеурочных занятий в спортивных секциях на физическое состояние курсантов морских специальностей	46
Чуцков С.К. Физическое воспитание в контексте профилактики нарушения зрения у детей младшего школьного возраста	50
Шакирова А.Р. Физическое воспитание в системе образования: проблемы и перспективы	55

Секция 2. Различные аспекты адаптивной физической культуры: проблемы и решения

Абакумова Е.Н., Морозова О.В. Применение комплекса силовых упражнений для повышения функционального состояния студентов специальной медицинской группы	58
--	----

Ажниязова Р.Р. Актуальные проблемы социальной адаптации и физической реабилитации детей с нарушениями слуха	61
Бондаренко Н.Г., Вишнякова И.Н. Применения метода силовой кинезитерапии в реабилитации лиц с заболеванием опорно-двигательного аппарата	64
Верейна В.Ю. Проблемы и актуальность адаптивной физической культуры учащихся с общим недоразвитием речи	67
Гиренко В.М. Основы оздоровительной физической культуры с женщинами 25–35 лет	70
Давыдов В.Ю., Лейман Д.Ю. Основополагающие аспекты комплексной реабилитации женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени	73
Звонов С.С. Профилактика травматизма занятий по кекусинкай-каратэ	78
Клишин И.П., Зубов Д.А., Налбандян А.С. Проведение круговой тренировки на уроках физической культуры в учреждении для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью	81
Каньязова Р.Р., Утегенова Р.Р. Эрготерапия как современный метод реабилитации инвалидов	83
Колмыков П.Е. Кинезитерапия - основа физической реабилитации	86
Мироненко К.О., Ишмухамедов А.Р., Лимонов А.А. Различные аспекты адаптивной физической культуры: проблемы и решения	89
Никитина Т.С. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития	93
Пташкина В.Н. Развитие выносливости умственно отсталых подростков на занятиях в спортивных секциях	97
Путилова С.В. Аква-аэробика как средство повышения физической подготовленности женщин	100
Салех Зиндан Влияние экологических факторов на состояние здоровья	104
Свириденко Н.Ю. Физическая реабилитация детей с поражением верхних конечностей средствами тхеквондо	107
Трушкова Н.В. Задачи направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого возраста	110
Франтасова Н.В. Теоретические и методические основы применения дыхательной методики в практике физического воспитания студентов специальной медицинской группы	114

Секция 3. Современный спорт: состояние, проблемы и пути развития

Баев К.А., Логинов С.И. Оценка одаренности спортсмена на основе медико-биологического паспорта (на примере плавания)	117
Бралиева А.Р. Правовая регламентация труда спортсменов и тренеров.....	120
Герасимова Ю.Ю. Кроссфит: понятие, виды, система тренировок	123

Давыдов В.Ю., Костючек И.Ю., Пригодич Д.Н., Морозова О.В. Морфологические показатели квалифицированных гребцов-академистов обоего пола	126
Давыдов В.Ю., Шантарович В.В., Журавский А.Ю., Пригодич Д.Н., Лейман Д.Ю. Влияние физической нагрузки на морфофункциональные показатели гребцов на байдарках и каноэ	130
Дронов В. Значение учета и контроля в учебно-тренировочном процессе волейболистов	134
Исакаева А.П., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Возрождение и развитие русских народных игр и видов спорта	137
Карпова А. Влияние занятий академической гребли на физическое развитие школьников	140
Колдаева А.Ю., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. История участия спортсменов астраханской области на олимпийских играх современности...	143
Колесникова Е.Н. Основные принципы подготовки легкоатлетов	145
Краснова В.И., Басипов В.Д. Роль и значение спортивного отбора спортсменок в художественной гимнастике группы начальной подготовки ...	148
Левашова А. Использование игрового метода при обучении опорным прыжкам в спортивной гимнастике	151
Лелекова А.С. Развитие спорта высших достижений, его роль в формировании здорового образа жизни	154
Орлова Е.Ю. Эффективность и инновационность при подготовке игроков в современном настольном теннисе	157
Полина М.М. Основы воспитания общей выносливости у дзюдоистов 16-ти летнего возраста	160
Русскова Е.Е. Особенности отбора детей для занятий спортивной гимнастикой	163
Фатьянова Н.О. Подвижные игры как средство развития двигательных способностей волейболистов	166
Федорова Т.В., Жундрикова Н.Д. Особенности социально-психологической мотивации к занятиям массовым спортом	169
Хапугин П.П. Основные направления развития детско-юношеского спорта и физического воспитания в системе дополнительного образования ..	173
Чернова К.А. История развития художественной гимнастики в Астраханской области	176
Янкевич И.Е., Азадов Д. Перспективы развития спорта в Туркменистане.....	179
Яшников М. Воспитание силовых способностей у юношей 12-14 лет в силовом троеборье	182

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ I СТЕПЕНИ

В.Ю. Давыдов, Д.Ю. Лейман

Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье представлены результаты биоимпедансного исследования состава тела женщин среднего возраста с проблемами ожирения и избыточной массы, эффективности применения комплекса мероприятий с элементами физической реабилитации, оздоровительной физической культуры, эрготерапии, направленного на улучшение функционального состояния обследуемых.

Ключевые слова: ожирение, избыточная масса тела, комплексная реабилитация, женщины среднего возраста.

Введение. В мире увеличилось число людей, страдающих ожирением и избыточной массой тела. Исследования, проведенные организацией по экономическому сотрудничеству и развитию в 30 развитых государствах мира [1] свидетельствуют о том, что проблема ожирения и избыточной массы тела становится весьма серьезной и требует немедленного решения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) до 60 лет доживают около 60% тучных людей, до 70 лет – лишь 30%, а еще 10 лет едва могут прожить 10%. В большинстве стран Евросоюза за последние 20 лет число людей, страдающих лишним весом, увеличилось на 50% [6]. Среди лиц в возрасте от 50 до 59 лет, вес тела которых превышал норму на 15-24%, смертность была на 17% выше средней, а у лиц, превышавших вес тела на 24-34%, смертность увеличивалась на 41% [1,2].

В связи с этим, исследования, направленные на поиск оптимальных решений данной проблемы должны носить комплексный характер и особенно они становятся актуальны для женщин среднего возраста с избыточной массой тела и ожирением I степени.

Цель исследования заключалась в улучшение функционального состояния и уровня мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени, посредством комплекса мероприятий, включающего в себя элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии.

Задачи исследования

1. Оценить функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени.

2. Разработать программу комплексной реабилитации, для женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени, основанную на использовании мероприятий оздоровительной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапевтических мероприятий.

3. Оценить эффективность воздействия разработанной программы комплексной реабилитации на функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени.

В работе были использованы следующие **методы** исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы антропометрического исследования [4], метод оценки уровня мотивации к выздоровлению проводимого при помощи опросника «Восстановление локуса контроля» (ВЛК) (Rotter, 1966) [3] на аппаратном комплексе «Нейрософт-Психотест», метод математической статистики и медико-биологические методы исследования (исследование состава тела биоимпедансным методом на аппаратном комплексе «АВС-01 «МЕДАСС», анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением»)[5]. В протоколе биоимпедансного исследования состава тела были отражены оценки следующих параметров:

- основной обмен (ОО);
- удельный обмен (УО)
- индекс массы тела (ИМТ);
- индекс талия-бедра (ИТБ);
- жировая масса тела (ЖМТ);
- безжировая (тощая) масса (БМТ);
- общая вода организма (ОВО).

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась с сентября 2013 г. по сентябрь 2015 г. на базе Центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет», с привлечением женщин в возрасте от 38 до 56 лет. Средний возраст испытуемых в контрольной группе (КГ) составлял $44 \pm 1,1$ года, в экспериментальной группе (ЭГ) – $45 \pm 1,1$ лет.

Контрольная группа занимались по комплексу мероприятий общей физической подготовки (группа «Здоровье»), который предусматривал танцевальную аэробику, физические упражнения и т. д., с преимущественным акцентом на коррекцию фигуры.

В занятия ЭГ был внедрен разработанный нами комплекс мероприятий, в который входили: степ-аэробика, лечебная физическая культура, механотерапия (занятия на тренажерах), хатха-йога, музыкотерапия, занятия по способностям (гарденотерапия), занятия прикладного характера (декупаж) и развлекательно-познавательные мероприятия (кинотерапия). Организованные занятия проводились три раза в неделю. Комплексы мероприятий по степ-аэробике, ЛФК, механотерапии и гарденотерапии, способствовали снижению массы тела и улучшению функциональных возможностей организма. А занятия, проводимые по декупажу, музыкотерапии и кинотерапии непосредственно были направлены на повышение уровня мотивации женщин к выздоровлению.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения влияния комплекса мероприятий, включающего в себя элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии, на функциональное состояние организма женщин среднего возраста, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, была проведена оценка состава тела биоимпедансным методом, до и после исследования. Также в исследовании оценивался уровень мотивации к выздоровлению при помощи опросника «Восстановление локуса контроля».

У женщин контрольной и экспериментальной групп, принимавших участие в педагогическом эксперименте, присутствовала избыточная масса тела и ожирение I степени. Анализ среднего показателя ИМТ женщин свидетельствовал о наличии избыточной массы тела, при этом в экспериментальной группе данный показатель зарегистрирован как $29,27 \pm 4,42$ кг/м², в контрольной группе он равнялся $28,2 \pm 4,23$ кг/м² (по классификации ВОЗ, ИМТ больше $24,9$ кг/м² – предожирение).

Средние показатели индекса талия-бёдра у обследуемых женщин превышали норму (по ВОЗ нормой являются показатели $0,60-0,85$ см), в ЭГ данный индекс составлял $0,87 \pm 0,004$ см, в КГ – $0,86 \pm 0,005$ см.

Средний показатель жировой массы тела у женщин превышал норму, в ЭГ он составлял $31,3 \pm 7,84$ кг, в КГ – $30,7 \pm 7,69$ кг (по ВОЗ, нормой являются показатели, варьирующиеся от 25 до 30 кг.).

Средний показатель тощей массы тела у обследуемых женщин обеих групп превышали норму, в частности в ЭГ он составлял $55,8 \pm 3,9$ кг, а в КГ – $54,7 \pm 4,15$ кг (нормой являются показатели $34,6 - 54,6$ кг).

Уровень средних показателей общей воды организма у женщин до педагогического исследования КГ и ЭГ находился в норме (по данным ВОЗ, норма – $25,4 - 40,0$ кг), при этом в КГ он составлял $35,2 \pm 3,06$ кг., а в ЭГ – $35,0 \pm 2,97$ кг.

Таким образом, в экспериментальной группе 40% женщин имели избыточную массу тела, у 60% женщин определена I степень ожирения. В контрольной группе 50% женщин имели избыточную массу тела, у остальных 50% женщин обнаружена I степень ожирения. Уровень мотивации к выздоровлению у женщин по данным опросника ВЛК ЭГ в среднем составлял $15,8 \pm 4,98$ балла, при этом установлено, что на начало педагогического

эксперимента 50% женщин имели низкий уровень мотивации, а остальные 50% – средний уровень мотивации к выздоровлению. Показатель уровня ВЛК КГ в среднем составлял $16,4 \pm 4,25$ балла, при этом 30% женщин КГ имели низкий уровень мотивации, 70% женщин – средний уровень мотивации к выздоровлению.

Для определения влияния экспериментального комплекса на функциональное состояние и уровень проявления мотивации к выздоровлению женщин в конце исследования, в экспериментальной и в контрольной группах было проведено повторное тестирование (таблица 1).

Таблица 1. Показатели биоимпедансного исследования состава тела и уровня мотивации женщин среднего возраста

Показатели	Средние значения биоимпедансного анализа состава тела и уровня мотивации					
	в начале эксперимента			в конце эксперимента		
	ЭГ ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	Достоверность различий	ЭГ ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	Достоверность различий
Масса тела (кг)	$76,6 \pm 10,31$	$74,9 \pm 10,0$	$p > 0,05$	$71,3 \pm 9,11$	$74,9 \pm 8,95$	$p < 0,05$
Окружность талии (см)	$90,1 \pm 8,41$	$89,2 \pm 9,3$	$p > 0,05$	$85,4 \pm 7,95$	$89,4 \pm 8,3$	$p > 0,05$
Окружность бёдер (см)	$108,9 \pm 7,71$	$103,6 \pm 11,2$	$p > 0,05$	$99,5 \pm 8,74$	$107,1 \pm 7,03$	$p > 0,05$
Индекс массы тела (кг/м ²)	$29,3 \pm 4,42$	$28,2 \pm 4,23$	$p > 0,05$	$25,9 \pm 3,4$	$27,5 \pm 2,78$	$p < 0,05$
Основной обмен (ккал)	$1467,5 \pm 58,05$	$1466 \pm 55,31$	$p > 0,05$	$1580 \pm 46,7$	$1467 \pm 58,05$	$p < 0,05$
Удельный обмен (ккал)	$830 \pm 31,6$	$831 \pm 32,7$	$p > 0,05$	$828,7 \pm 31,6$	$830 \pm 31,6$	$p < 0,05$
Жировая масса тела (кг)	$31,3 \pm 7,84$	$30,7 \pm 7,69$	$p > 0,05$	$25,8 \pm 7,04$	$26,8 \pm 6,23$	$p < 0,05$
Безжировая (тощая) масса тела (кг)	$55,8 \pm 3,9$	$54,7 \pm 4,15$	$p > 0,05$	$52,4 \pm 3,16$	$47,9 \pm 3,95$	$p < 0,05$
Общая вода организма (кг)	$35,0 \pm 2,97$	$35,2 \pm 3,06$	$p > 0,05$	$33,2 \pm 3,4$	$39 \pm 2,53$	$p < 0,05$
Уровень мотивации к выздоровлению	$15,8 \pm 4,98$	$16,4 \pm 4,25$	$p > 0,05$	$27,1 \pm 2,05$	$23,9 \pm 3,3$	$p < 0,05$

У женщин, принимавших участие в эксперименте, при повторном тестировании практически по всем исследуемым показателям наблюдалась положительная динамика результатов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Средний показатель ИМТ женщин экспериментальной группы составил $25,9 \pm 3,4$ кг/м², при чистом приросте $3,9$ кг/м². В контрольной группе чистый прирост данного индекса равнялся $0,7$ кг/м², средний показатель ИМТ составил

27,5±2,78 кг/м². При этом выявлена достоверность различий (p<0,05) между показателя ИМТ женщин экспериментальной и контрольной групп.

Сравнительный анализ показателей ИТБ не выявил достоверных различий (p>0,05) между женщинами ЭГ и КГ. Средний показатель индекса талия-бёдра в КГ составил 0,83±0,03 см., в ЭГ – 0,82±0,05 см, что соответствовало норме.

Сравнительный анализ показателей ЖМТ достоверно выше (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них составил 25,8±7,04 кг, у женщин КГ данный показатель составил 26,79±6,23 кг.

Сравнительный анализ показателей ТМТ достоверно выше (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них составил 52,4±3,16 кг и стал соответствовать норме, в КГ данный показатель в среднем составил 47,9±3,95 кг и стал соответствовать норме.

Показатели ОВО достоверно улучшились (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них стал соответствовать норме и составил 33,19±3,4 кг, в КГ средний показатель ОВО составил 39±2,53 кг.

У женщин ЭГ произошли достоверные улучшения уровня мотивации к выздоровлению (p<0,05), их средний балл стал составлять 27,1±2,05 балла, в КГ уровень мотивации к выздоровлению зафиксирован как 23,9±3,3 балла.

Выводы. Эффективность воздействия комплексной реабилитации на функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста с ожирением I степени и избыточной массой тела подтвердили преимущества, разработанного нами комплекса мероприятий, включающего элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии. За период эксперимента у женщин ЭГ достоверно (p<0,05) уменьшились показатели массы тела, ИТБ, ИМТ, ОО, УО, ЖМТ, БМТ, ОВО и достоверно (p<0,05) увеличился уровень мотивации к выздоровлению, исключение составили показатели окружности талии и окружности бёдер, где различия недостоверны (p>0,05). По итогам исследования в экспериментальной группе 60% женщин стали иметь нормальную массу тела, 40% женщин – избыточную массу тела, уровень мотивации к выздоровлению поднялся до «высокого». Из числа женщин, занимающихся в контрольной группе по итогам исследования 40% стали иметь нормальную массу тела, 30% женщин – избыточную массу тела, и 30% женщин стали иметь I степень ожирения, уровень мотивации к выздоровлению стал выше среднего.

Список литературы

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – М.: Изд. Центр «Академия». 2009. – 320 с.
2. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: учеб. Пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта. – Донецк. 2001. – 24 с.
3. Мантрова И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. Иваново: ООО «Нейрософт», 2009. 216 с.

4. Мартиросов Э. Г. Спортивная антропология / Э. Г. Мартиросов – М.: Советский спорт, 1982.

5. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. - М.: Наука, 2006. 256 с.

6. Чичуа Д. Т. Формирование физического здоровья населения / Д. Т. Чичуа // Вестник спортивной науки. – 2005. - № 1 (6). – С 35-39.