

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.И.ВАВИЛОВА»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МИНСЕЛЬХОЗА РОССИИ**

Сборник статей
по материалам IV международной, межвузовской,
учебно-методической и научно-практической конференции

Саратов
2016

УДК 796.92
ББК 75.719
А 43

А 43 Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов: Изд-во ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. – 116 с.

ISBN 978-5-906689-31-3

В сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России».

Материалы конференции отражают современное состояние спортивно-массовой работы в вузах, авторы работ рассматривают теоретические, методологические и прикладные вопросы физической культуры и спорта, решение которых направлено на преодоление проблемных ситуаций, а так же предлагают свое видение перспективных направлений для повышения эффективности работы спортивных педагогов.

Сборник адресован специалистам, реализующим образовательные программы в системе среднего, средне-специального и высшего образования.

Материалы изданы в авторской редакции.

УДК 796.92
ББК 75.719

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент Милёхин А.В.,
канд. пед. наук, доцент Николаев Д.В.,
канд. пед. наук, доцент Калмыков С.Г.,
доцент Беглов М.В.

ISBN 978-5-906689-31-3 © Коллектив авторов статей, 2016

© ФГБОУ ВО «Саратовский ГАУ», 2016

Е.Е. Лебедь-Великанова

БГПУ им. М. Танка, г. Минск, Беларусь

Л.В.Гуреев

*ст. преподаватель, Саратовский государственный аграрный университет им.
Н.И.Вавилова, г.Саратов*

ПРОФИЛАКТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Старческая инвалидность часто связана со специфическими медицинскими проблемами. Адекватное лечение во многих случаях повышает способность пациента к самостоятельному передвижению.

Старение может оказывать значительное влияние на качество жизни человека. Старческая инвалидность может сопровождаться обездвиженностью и потерей самостоятельности [1].

Двигательные нарушения могут являться результатом множества изменений в организме, происходящих в пожилом возрасте, которые включают:

- процесс старения;
- снижение умственных способностей;
- заболевания нижних конечностей и суставов, сопровождающиеся нарушением координации;
- локальная патология, например тендениты;
- генерализованные заболевания, такие как истощение и сахарный диабет;
- инсульт головного мозга – часто сопровождается слабостью и параличом мышц, а также потерей мышечно-суставного чувства [3].

Факторы риска при нарушении функций опорно-двигательного аппарата

Для оценки степени риска определяется минеральная плотность костей (МПК). К факторам риска относят:

- наличие случаев остеопороза в семье;
- низкое потребление кальция с пищей;
- ожирение;
- прием глюкокортикоидов.

Многие возрастные изменения сопровождаются повышением вероятности падения, и, таким образом, несчастные случаи являются далеко не последней причиной инвалидности, нарушений двигательной функции и последующей потерей самостоятельности [2].

Методы исследования.

В качестве метода исследования использовался анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение.

В результате анализа выявлен ряд мер, которые нужно соблюдать для предотвращения или отсрочки потери способности к самостоятельному передвижению и уходу за собой.

В частности, пожилым людям рекомендуется:

- поддерживать себя в форме, ежедневно выполняя активные физические упражнения; особенно полезны ходьба и плавание для улучшения функции мышц и суставов;
- быть бдительными в отношении симптомов остеопороза, ревматоидного артрита и остеоартроза и срочно обращаться за медицинской помощью при их возникновении;
- посетить ревматолога и при необходимости пройти курс лекарственной терапии, которая часто способна отсрочить или остановить прогрессирование заболевания;
- поддерживать здоровье стоп;

- убедиться в том, что в ежедневном рационе содержится достаточно витамина D и кальция;

- проверить домашнюю обстановку на предмет риска падения.

Выводы. Качество жизни определяется способностью человека жить независимо от окружающих, наслаждаясь умственным и физическим благополучием. Качество жизни будет, несомненно, выше если возможно отсрочить или избежать наступления состояния немощности и потребности в посторонней помощи в пожилом возрасте. Поэтому важно выявить причины возрастных нарушений и принять меры по их устранению.

Список литературы

1. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. - Л.: Изд-во ЛГУ. 1974.- 136 с.

2. Богомолец А.А. Продление жизни.-Киев:Изд-во АН УССР, 1940.-144 с. ц

3. Комфорт А. Биология старения.-М.: Мир, 1967.-400 с.

Здоровье для всех: материалы четвертой международной научно-практической конференции, УО Полесский государственный университет”, г. Пинск, 26-27 апреля 2012 г./ Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – С.111-112

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Раздел 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТОЙ.....	4
Шитов Д.Г. Организационно-педагогическое взаимодействие в вузе (правовые аспекты).....	4
Беглов М.В., Милехин А.В., Скосырева Е.Н. Темпоральные закономерности в подготовке студента как объект внимания спортивного педагога.....	8
Ветренникова Е.А., Епифанова Л.А., Кокорина Т.Ю. Современные тенденции в формировании здорового образа жизни.....	16
Тарасов В.А., Корбан Г.В., Лаврухин А.С. Греко-римская борьба в СГАУ - победы, достижения, успех.....	20
Ларина О.В. Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни.....	26
Раздел 2. СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	30
Кокорина Т.Ю., Епифанова Л.А., Ветренникова Е.А. Анализ некоторых аспектов физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе.....	30
Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности.....	35
Панина О.В., Горбунова Ю.В., Шишкина Т.Г. Процесс совершенствования воспитания внимания студентов на занятиях физической культурой.....	39
Кузьмин Д.В., Гордеев И.В. Влияние психологических защит на самооценку здоровья спортсменов.....	44
Лебедь-Великанова Е.Е., Гуреев Л.В. Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей как педагогическая проблема.....	46
Шпитальная Е.Н. Влияние психологической подготовки на эффективность тренировочного процесса.....	49

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....54

Скосырева Е.Н., Гурова И.В., Моор А.Р. К постановке эксперимента по выявлению особенностей контроля спортивных движений как фактора эффективного их выполнения.....	54
Пяткина Н.А., Гордеева Е.Н., Утепов Т.С. Опорные ощущения как индикаторы результативности выполняемых движений на занятиях по лыжной подготовке.....	58
Кузнецов Д.А., Густовска Е.Н. Значимость нестандартных ситуаций в тренировочном процессе спортсменов.....	63
Шишкина Т.Г., Панина О.В., Тарасов В.А. Формирование положительной мотивации у студентов к занятиям физической культурой средствами ритмической гимнастики.....	67
Тарасов В.А., Корбан Г.В., Лаврухин А.С., Малютин В.С. Формирование морально-волевой готовности в спортивной борьбе.....	72
Кузьмин А.М. Игровые виды спорта и их роль в формировании тактического мышления.....	76
Смолова Л.Ю. Методика определения профессионально-прикладной значимости экстремальных видов спорта	78

Раздел 4. МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....83

Багрянцев О.В., Николаев Д.В., Барбашин В.В. Формирование валеологической культуры будущих специалистов (офицеров).....	83
Беспалова Т.А. Физическое состояние организма мальчиков.....	88
Царева Н.М., Царева Ю.А. Роль лечебной физической культуры в реабилитационных процессах при нарушениях осанки.....	93
Наумова М.А., Скосырева Е.Н., Суркова Т.Н. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе армспортсмена.....	97
Горбунова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г. Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека.....	103
Гордеева Е.Н., Гордеев И.В. Кардиотренировка и что необходимо о ней знать.....	106
Лебедь-Великанова Е.Е., Гуреев Л.В. Профилактика двигательных нарушений в пожилом возрасте.....	109
Асербеков О.Н., Калмыков С.Г. Доврачебная помощь спортсменам-единоборцам в тренировочном и соревновательных периодах.....	111