

PHYSICAL CULTURE,
HEALTH AND EDUCATION

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
И ОБРАЗОВАНИЕ

Ministry of Sports of the Russian Federation
Department for Youth Policy, Physical Culture, Sports of Tomsk region
National Research Tomsk State University
Faculty of Physical Education

**PHYSICAL CULTURE,
HEALTH
AND EDUCATION**

**Proceedings of the IX International scientific-practical Conference
dedicated to the memory V.S.Pirussky,
Tomsk, November 19–20, 2015**

Edited by Professor V.G. Shilko

Scientific & Technical Translations



PUBLISHING

Tomsk – 2015

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы IX Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 19–20 ноября 2015 г.**

Под редакцией профессора В.Г. Шилько

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2015

УДК 796; 797; 798; 799
ББК 75
Ф50

Ф 50 **Физическая культура, здравоохранение и образование** : материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / под ред. проф. В.Г. Шилько. – Томск : STT, 2015. – 338 с.

ISBN 978-5-93629-548-5

В сборнике представлены работы по проблемам организации физкультурно-оздоровительной работы с населением, физической культуры детей и подростков, физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. В статьях также отражены теоретические и практические проблемы спорта, туризма, медико-биологические аспекты физической культуры и спортивной тренировки, лечебной и адаптивной физической культуры. Особое внимание уделяется вопросам подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, тренеров, преподавателей и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта.

УДК 796; 797; 798; 799

Редакционная коллегия:

- Шилько В.Г.* – декан факультета физической культуры ТГУ, д.п.н., профессор;
Капилевич Л.В. – зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ТГУ, д.м.н., профессор;
Загревский О.И. – зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ТГУ, д.п.н., профессор;
Иконников С.К. – председатель ТРОО "Общество ветеранов спорта", методист областного центра дополнительного образования детей;
Гусева Н.Л. – к.п.н., начальник центра организационного обеспечения и сопровождения мероприятий ТГУ;
Дьякова Е.Ю. – д.м.н., профессор ФФК ТГУ;
Ложкина М.Б. – к.б.н., доцент ФФК ТГУ.

Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-93629-548-5

© Авторы, 2015
© Оформление. STT™, 2015

Результаты анкетирования на проведенных соревнованиях Универсиады – 2015 показали, что общий уровень психологической устойчивости команды к концу соревнований снизился только на 6,8%. Уменьшилось на 25% количество девушек, которые отмечали повышенную раздражительность. Увеличилось на 42% количество студенток чувствующих свою необходимость и полезность. Стали чаще радоваться тому, что радовало раньше 25% участниц анкетирования. Сборная команда ВолГМУ заняла на этом турнире второе место.

Таким образом, с помощью внедрения в учебно-тренировочный процесс по волейболу новых технических средств и психофизической тренировки, возможно решение проблем повышения уровня психологической устойчивости девушек, что необходимо не только в спортивной, но и в учебной и трудовой деятельности.

Список литературы:

1. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 14–17.
2. Хотулева М. С. Влияние психотехнических упражнений на социально-психологический климат и сплоченность спортивной // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009. №1. С. 23–27.

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОДВОДНЫМ СПОРТОМ

Юганкина Е.А., Дьякова Е.Ю.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск*

В последнее время подводный спорт становится популярным. Скорость и красота, многообразие направлений делают его привлекательным для систематических занятий и для активного отдыха. Людям ориентированных на активный отдых предоставляется большой спектр разновидностей подводного плавания: дайвинг, дайв сафари, фридайвинг, плавание в ластах, плавание с трубкой и в маске и мн. др.

Подводное плавание своими корнями уходит в древнейшее искусство ныряния за сокровищами. В рукописях Леонардо да Винчи имеются чертежи всевозможных аппаратов, позволяющих обеспечивать жизнедеятельность под водой. Среди них – автономный скафандр, трубки для обеспечения дыхания, водонепроницаемый костюм, утяжелённые башмаки, перепончатые перчатки. Батискафы, описанные Жюлем Верном, долгое время были областью фантастики. Но всё же, люди пытались решать технические проблемы. Например, для более

длительного нахождения под водой использовался колокол, спускаемый на тросе, создающий прикрытие и позволяющий работать, не всплывая на поверхность для осуществления дыхания.

Успех познания подводного мира напрямую зависел, и будет зависеть от характера технического оснащения.

Так в 1932 г. появляется первый водолазный аппарат отечественного производства – эпром (кислородный акваланг), используя его, А. Кобзарь преодолел дистанцию в 200 метров на 15-тиметровой глубине. Спустя 11 лет, в 1943 г., француз, инженер Эмиль Ганьян и Жак-Ив Кусто изобрели и опробовали первый автоматический дыхательный аппарат для подводных исследований, работающий на сжатом воздухе [1].

На данный момент подводный спорт многолик, он включает в себя множество различных дисциплин, по ним проводятся самые престижные мировые соревнования:

- плавание в ластах (скоростные и марафонские);
- подводная охота;
- апное (фридайвинг (ныряние без акваланга на задержке дыхания));
- подводное ориентирование;
- подводная стрельба;
- подводные игры (регби, хоккей, акватлон);
- подводное фотографирование;
- дайвинг.

Самым зрелищным и признанным международным Олимпийским комитетом направлением является плавание в ластах. Спортсмены соревнуются не только в плавательных бассейнах, а на открытых акваториях, используя как основной инвентарь маску для свободного обзора, трубку или баллон для дыхания, а так же ласты или моноласты.

Подводное плавание можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общефизического развития. Ласты, трубка, маска – делают плавание удобным и более быстрым – ласты и дыхательная трубка являются уникальными по воздействию на организм человека тренажерами, используемыми для профилактики и даже лечения заболеваний. Статистика показывает, что многие выдающиеся спортсмены пришли в подводный спорт по причине проблем со здоровьем в детстве. Занимаясь подводным плаванием, они не только поправили здоровье, но и достигли выдающихся спортивных результатов. Плавание в ластах дает возможность укрепить мышцы спины и ног непосредственно в процессе плавания без излишней нагрузки на позвоночник и суставы. Кроме этого, ласты – прекрасное профилактическое средство от плоскостопия. Использование трубки – оказывает оздоровительный эффект на органы дыхания и особенно рекомендуется при астматических проявлениях. Дыхание через трубку стимулирует развитие сердечно-сосудистой системы. При использовании трубки исключаются резкие повороты головы в сторону при вдохе. Такие повороты практически неизбежны при обычном плавании и не приносят пользы шейному отделу позвоночника. Ис-

пользование дыхательной трубки снимает напряжение в шейном отделе, что более пригодно для оздоровительного плавания. Дыхательная трубка исключает необходимость подъема головы и корпуса для вдоха, что дает пловцу расслабиться, значительно экономить силы и проплыть более длинные дистанции. Плавание тонизирует и расслабляет, является хорошим лекарством от бессонницы, депрессии и других нервных заболеваний. Но самое главное, это то, что полученные навыки, являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях [6].

Плавание в ластах – один из наиболее развитых видов спорта в Томской области. Не смотря на то, что плавание в ластах не входит в программу по Олимпийским видам спорта, оно получило широкое распространение не только в России, но и в мире. На сегодняшний день членами CMAS (рус. – Всемирная конфедерация подводной деятельности) являются более 100 национальных федераций, представляющих страны 5 континентов. В Томской области более 1000 спортсменов занимаются этим видом спорта и успешно выступают на соревнованиях как всероссийского, так и международного уровня.

В настоящее время специальная подготовка, в том числе и подготовка с использованием современных средств и методов восстановления, приобретает все большее значение в плавании в ластах. Это продиктовано повышением конкуренции между пловцами-подводниками, усовершенствованием и усложнением спортивного оборудования, а так же в связи повышением спортивных результатов за счет оптимизации тренировочного процесса [2].

Особую актуальность проблема специальной подготовки пловцов приобрела еще во второй половине 70-х и 80-е гг., когда результаты спортсменов на крупнейших международных соревнованиях стали разделять десятые и сотые доли секунды, а конкуренция оказалась столь высокой, что порой фавориты оказывались за чертой финалов. Успешное выступление даже выдающихся спортсменов предусматривает выход на пик достижений сезона в основных стартах. Однако далеко не всем сильнейшим пловцам удается построить свою подготовку таким образом, чтобы продемонстрировать самые высокие результаты [4].

Следует отметить, что пловцы, члены сборной области, страны часто принимают участие в так называемых «второстепенных стартах», что требует от пловца мобилизации высоких показателей в скорости, скоростно-силовой выносливости и психоэмоциональной готовности перед каждым стартом. Создание такой готовности спортсмена невозможно без применения адекватных мер по восстановлению сил пловца в тренировочном процессе. В целях роста спортивных достижений пловцов-подводников необходимо искать новые пути повышения работоспособности спортсменов, в частности, за счет средств восстановления потраченных физических сил. Рациональное восстановление имеет особое значение при предельных и околопредельных физических и психических нагрузках – обязательных спутниках тренировочной и соревновательной деятельности современного спорта высоких достижений [3].

При современном уровне физических нагрузок, нервного напряжения спортивных тренировок и соревнований, восстановление и сохранение высокой работоспособности пловцов является важной составной частью тренировочного процесса. Положительное воздействие на адаптационные механизмы тренирующихся спортсменов существенно влияет на готовность к участию в соревнованиях, рост мастерства и результатов. Доказано, что бесконтрольное повышение объема и интенсивности нагрузок, как правило, не приводит к достижению более высоких результатов, а приводит к развитию перетренированности и перенапряжению спортсменов [5]. Анализ спортивной подготовки подтверждает актуальность рекомендаций многих научных коллективов и специалистов спортивной медицины о необходимости изыскания новых подходов повышающих устойчивость организма к утомлению, способствующих улучшению работоспособности и ускоряющих процессы восстановления спортсменов [1].

Разработка новых методов тренировочного процесса и восстановления зависит от механизмов адаптации организма к условиям гипоксии и нахождения под водой. При недостатке исследований в этой области, учитывая высокую популярность подводных видов спорта, изучение физиологических особенностей организма пловцов-подводников становится актуальной задачей на сегодняшний день.

Список литературы:

1. Вильдебоев П.Э. Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов, вып.10. Плавание, 2011. С. 57–61.
2. Волков В.М., Филин Ф.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 1983. 176 с.
3. Воронцов А.Р. На уровне лучших результатов, вып.1. Плавание, 2009. С. 134–136.
4. Куликов И.Н. Психологические свойства нервной системы и спортивной ориентации пловцов. Плавание, 1979. С. 23–24.
5. Сахновский К.П., Шульга Л.М., Фесенко С.Л. Перспективные направления совершенствования подготовки спортивных резервов в плавании. В кн.: Управление в процессе спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов. Киев: КГИФК, 1985. С. 78–85.
6. Шумков А., Шумкова Л. Азбука плавания в ластах, часть I. М.: Азбука – 2000, 2009. С. 6–9.

ОКОЛОСУТОЧНАЯ ДИНАМИКА ТЕМПЕРАТУРЫ КОЖИ У ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ, ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ <i>Пронина Т.С., Орлова Н.И., Войтенко Ю.Л., Колесов А.Д., Мехтелева Е.А.</i>	195
ПОКАЗАТЕЛИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ <i>Рубанович В.Б., Жомин К.М.</i>	198
К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД К СОРЕВНОВАНИЯМ <i>Ушакова И.А.</i>	202
ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОДВОДНЫМ СПОРТОМ <i>Юганкина Е.А., Дьякова Е.Ю.</i>	204
ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ИНТЕРЛЕЙКИНА 15 В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В КАЧЕСТВЕ МИОКИНА <i>Юганкина Е.А., Дьякова Е.Ю.</i>	208
РАЗДЕЛ 7 ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	211
СОСТОЯНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА <i>Аристакесян В.О., Мицулина М.П., Садыкова Н.Р.</i>	121
НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ <i>Кирюхина И.А., Петрунина С.В., Чистякова С.В., Орлова Л.М., Мастерова Е.В., Евстратов А.А.</i>	217
ТЕХНИКА УДАРА ПО МЯЧУ У ФУТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА <i>Нагорнов М.С., Давлетьярова К.В.</i>	221
РАЗДЕЛ 8 ОРГАНИЗАЦИЯ, УПРАВЛЕНИЕ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОХРАНЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	227