

ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный университет”
Факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

**Материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической
конференции студентов и аспирантов
г. Томск, 21 апреля 2016 г.**

Под редакцией канд. биол. наук Кабачковой А.В.



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск 2016

УДК 796; 797; 798; 799
А 43

А 43 **Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. / под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск : STT, 2016. – 540 с.**

ISBN 978-5-93629-557-7

В сборнике материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции опубликованы результаты научно-исследовательской и методической деятельности студентов и аспирантов высших учебных заведений России, Беларуси, Украины, Казахстана и Узбекистана, посвященной проблемам физической культуры, спорта, туризма и рекреации.

Сборник адресован студентам, аспирантам, преподавателям, тренерам и широкому кругу любителей здорового образа жизни.

УДК 796; 797; 798; 799

Редакционная коллегия:

- Шилько В.Г. – декан факультета физической культуры ТГУ, докт. пед. наук, профессор;
Капилевич Л.В. – зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ТГУ, докт. мед. наук, профессор;
Загревский О.И. – зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ТГУ, докт. пед. наук, профессор;
Гусева Н.Л. – начальник центра организационного обеспечения и сопровождения мероприятий ТГУ, канд. пед. наук;
Дьякова Е.Ю. – докт. мед. наук, профессор ФФК ТГУ;
Кабачкова А.В. – канд. биол. наук, доцент ФФК ТГУ;
Карвунис Ю.А. – председатель методической комиссии ФФК ТГУ.

Материалы публикуются в авторской редакции.

Характеристика церебральной гемодинамики у спортсменов, тренирующихся в циклических видах спорта, на фоне физической нагрузки <i>Межибор И.Г., Орлова А.А.</i>	335
Биоэлектрическая активность мозга при восприятии движений в условиях зрительной депривации <i>Хафизова Д.А.</i>	339
Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы волейболистов сборной команды уральского государственного университета путей сообщения <i>Чурина Е.Д., Могильников Ю.В.</i>	341
Сезонные изменения структуры биологических ритмов у школьников активно занимающихся спортом <i>Щеглова Е.Д.</i>	345
РАЗДЕЛ VI	
ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	349
Ankylosing spondylitis (Bechterew's disease): medical and physical culture, indications and contraindications to it <i>Dugaeva T.P.</i>	350
Лечебная и адаптивная физическая культура <i>Андрусишина А.В.</i>	352
Лечебная физкультура при бронхиальной астме <i>Анцупова А.С.</i>	356
Лечебная физическая культура <i>Баева И.С.</i>	358
Изучение условий развития пауэрлифтинга как вида адаптивного спорта для людей с поражением опорно-двигательного аппарата в Вологодской области <i>Балашов Н.Б.</i>	359
Влияние занятий скандинавской ходьбой на здоровье человека <i>Белопотанова Е.В.</i>	363
Северная ходьба как средство адаптивной физкультуры <i>Березуцкий В.И.</i>	366
Физическая культура при нарушениях осанки <i>Габидуллина Д.Р.</i>	368
Вегетососудистая дистония и лечебная физическая культура <i>Грицук А.Ю.</i>	371
Лечебная и адаптивная физическая культура <i>Гусакова В.А.</i>	373
Лечебная гимнастика <i>Давыдова М.А.</i>	375
Роль физической культуры при заболеваниях органов дыхания <i>Жидкова Ю.О.</i>	376
Лечебная физическая культура при сколиозе <i>Илющенко К.Н.</i>	379
Лечебная физкультура: польза и особенности занятий <i>Лукьянова Т.А.</i>	381

Letunov's test. In order to determine the type of reaction of the cardiovascular system, the three-step Letunov's test was performed. At first the heart rate and blood pressure at rest were checked. Then, the examinee carried out the load, and then after a three-minute recovery period the heart rate, and blood pressure were checked again.

Conclusions.

1. Blood supply to the tissues of the lower extremities is provided with numerous branches extending from the femoral artery. An important branch of the peroneal tibial artery is the artery that supplies the blood of the calf muscles.
2. Dynamic exercise helps to increase the peripheral blood flow. The extent of the increase depends on the imposed load.
3. To control the peripheral blood flow and central hemodynamics during exercise such methods as rheovasography, tonometry and pulsometry were used. As additional methods of research pulse oximetry, biochemical analysis of capillary blood and functional testing (eg, a combined Letunov's test) were used.

In the further research 2 groups of people (19–25 years old) of both sexes will take part. The first group will consist of 8 people not involved in sports. The second group will consist of 7 athletes with achievements in different kinds of sport. Analysis of the survey data will be carried out using STATISTICA software; as well as the calculation of descriptive parameters of the sample, check of the data distribution and the comparative analysis of the dependent and independent samples will be done.

References

1. Баранова Е.А., Капилевич Л.В. Функциональная адаптация сердечно-сосудистой системы у спортсменов, тренирующихся в циклических видах спорта [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – Т. 383. – С. 176–179. – Электрон. версия печат. публ. – Доступ из науч. электрон. б-ки «eLIBRARY.RU».
2. Дегтярев В.П. Нормальная физиология / под ред. В.П. Дегтярева, С.М. Будылиной. – М.: Медицина, 2006. – 341 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
4. Каталог электронных тонометров OMRON [Электронный ресурс] // Москва: официальный интернет-сайт корпорации OMRON. – Электрон. дан. – М., [2015.]. – URL: https://industrial.omron.ru/ru/contact/omron_in_country/default.html (дата обращения 20.12.2015).
5. Кирьянова М.А., Калинина И.Н., Харитонов Л.Г. Географические показатели спортсменов циклических видов спорта // Вестник ЮУрГУ. – 2010. – № 24. – С. 125–128.
6. Магазин медтехники [Электронный ресурс] // Москва: Медицинское оборудование – Электрон. дан. – М., [2008]. – URL: http://www.dealmed.ru/pulsoksimyetr_choemmed_model_md300c318.html (дата обращения 15. 12. 2015).
7. Скрязина Е.Н., Грайфер И.В., Волковская Е.В. Значение реовазографии с холодовой пробой для диагностики и лечения нарушенной микроциркуляции [Электронный ресурс] // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2008. – Т. 4, № 1, – 136 с.
8. Шаханова А.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов разных видов спорта по данным variability ритма сердца [Электронный ресурс] // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 1. – Электрон. версия печат. публ. – Доступ из науч. электрон. б-ки «eLIBRARY.RU».

ABOUT THE METHODS OF MOTIVATION STUDY IN SPORT

Mirzoeva A.T.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Language advisor

Demidova O.M.

Научный руководитель

доц. канд. биол. наук Кабачкова А.В.

mirzoeva@sibmail.com

© Mirzoeva A.T., 2016

Force of reason, as index of insuperable aspiration of personality, is estimated on a degree, depth of realization. One of reasons of subzero motive activity is absence of optimal motivational complex. For optimal motive activity of personality characteristic adequate estimation of the forces, possibilities and terms of gaining end.

The rate of modern life imposes a man to the permanent psychological and intellectual overload. In these conditions physical activity is a relatively comfortable and safe method of getting rid from aggressiveness and negative emotions. Any activity has inner motives. The total of such motives forms the motivational sphere of the activity. Motivation is a hierarchically structured system

characterized by an orientation, stability and dynamic quality. Creation of the steady motives is the important condition of any activity [7]. It is important to select adequate methods and suitable tests for motivation and reasons study. I analyzed the methods of motivation study, determined the concept of the motivation phenomenon, the conditions of motivation formation, studied the rate of women's motivation to physical activity, and compared the existent methods of motivation estimating [3].

The main purpose of this study to analyses the methods of study of motivation. To achieve this goal we should:

- to analyse the phenomenon of motivation;
- to reduce the terms of forming of motivation to motive activity;
- to study motivation to motive activity for women;

Let's study the concept «motivation». In modern psychology motivation is determined as the internal state of organism determining its behavior. T.E. Orlov and N.P. Anikeeva (1998) considered motivation as the system of factors, determining behavior of a man, his orientation and activity [1]. The system of inner forces is subjected to the principles of dominant, hierarchy of structures and functions of co-operation of man. Changes and functions of this system depend on the ability of psyche to transform and integrate the actions of biological and social determinant of vital functions of man [4]. In the process of motivation the long-term and short-term needs of a person are estimated. Motivation has such functions, as:

- incentive;
- selective;
- cognitive;
- aim-modeling;
- sense-making;
- regulatory [6].

For example, the cognitive basis is expressed in a capacity for a realistic estimation and rising of aims and choice of tasks on the basis of cognitive, cogitative processes. The past experience of a man is compared with the real situation and designs all possible turns of events. This function allows providing adequate behaviors of a man.

Aim-modeling function sets the aim, which can satisfy the person's need taking into account the past, present and future of personality. Images become an aim when they acquire personal sense. Personal sense is the individualized reflection of reality. Reality expresses attitude of personality toward those objects in order to develop this activity. The regulatory function of motivation is expressed in the directing the action of man on achieving of the person's aim. According to B.I. Dodonova (1973) all activity motives can be divided into groups according to four motivational factors:

- the final result;
- the reward;
- the subject behavior;
- the attractiveness of the activity process [5].

Dynamic quality of motivational sphere is shown up in the change of force, both separate reasons and motivation on the whole. A dynamics of reasons can be both positive and negative in relation to efficiency activity. Stability of motivation can change. I have noticed that primary motives begin to show up only in certain conditions. The dynamic quality of motivational sphere is related to the psycho-physiological features: stability of reason, force and expressiveness, switching from one reason to other, emotional colouring. Motives can be strong, middle and weak. High motivation of an achievement combines with an enhanceable persistence. Force of motivation and efficiency of decision of task are a result of co-operation of three independent values: reason; subjective probability of success; attractiveness of consequences of success or failure [8].

In connection with power of the motive it is necessary to consider such phenomena, as super motivation and frustration. Super motivation arises in situations, when reason is so strong, that interferes with the action of man. Frustration arises in those cases, when reason is very strong, but there is an insuperable obstacle for it realization.

I think, motivation is the internal state of organism which stimulates it to behave in a certain way. The system of incentive forces is submitted to principles of domination, to hierarchy principle of structures and functions of co-operation of man. Changes and functions of this system depends on psyche ability to mediate, to transform, to integrate the actions of biological and social determinant of

vital functions of man. Force of reason, as index of insuperable aspiration of personality, is estimated on a degree, depth of realization: understanding, appropriations, acceptance, exactly understanding the necessity and reason on its intensity. In the conditions of forming of motivation to physical activity supporting reasons are important. One of reasons of low physical activity is absence of optimal motivational complex. For optimal physical activity of personality adequate estimation of the forces, possibilities and difficulties is important. For women motivation to physical activity differs from masculine on priorities. Sporting beauty and grace of motions, along with the harmonious state, here that interests fair sex. As necessities and interests of women are closely related to the emotions, a large value has a psychological comfort, positive mood. The positive attitude is formed with the help of emotions. The difference in meaningfulness of motives of sporting activity increases for the sportsmen of different sex and in the course of time. Formation of women's meaningful motives is supported by positive emotions.

References

1. Ананиев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М., 1977.
2. Гогунев Е.Н. Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002.
4. Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009. – 45 с.
5. Додонова Д.Б. Эмоции как ценность. – М., 1978.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с
7. Ковалёв В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М., 1980.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Артеменко А.В.

Томский государственный университет, Томск, Россия

temkiz@mail.ru

© Артеменко А.В., 2016

SPORTS NUTRITION: MYTHS AND REALITY

Artemenko A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article deals with the question of sports nutrition.

В последнее время стало очень популярным спортивное питание. В моём меню тоже есть место для спортивного питания. Сам я занимаюсь футболом. При интенсивных тренировках спортсменам необходимо потреблять 3000–6000 ккал в день. Вдумайтесь в эти цифры, разве вы сможете получить их с обычной пищей. Согласитесь, многие люди почувствовали на себе вред от привычного, вкусного, но слишком уж калорийного питания. Здоровое питание – для поддержания здорового образа жизни это очень важная составляющая, но «питание из банок» вызывает до сих пор много сомнений и недоверия. На фоне этого появляется множество всевозможных мифов, которые часто далеко не соответствуют истине. Рассмотреть все существующие мифы вряд ли получится, так как число их велико и постоянно появляются новые «интересные факты» о спортивном питании. Но в своём проекте я развею три самых популярных мифа о спортивном питании [2]:

- 1) спортивное питание – это «химия»;
- 2) спортивное питание вредит пищеварению;
- 3) нет нужды в спортивном питании, если в рационе достаточно натуральных продуктов.

Спортивное питание – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, занимающихся спортом. Спортивные добавки, по сути, являются «концентрированной пищей», которая состоит из тех же самых компонентов, что и обычная, домашняя еда. Смысл же «концентрированности» состоит в том, что обычная еда может усваиваться организмом около четырех часов, а спортивные добавки – гораздо быстрее и полнее, при минимальных затратах на переваривание. Энергетическая ценность спортивного питания столь высока, что, к примеру, одинаковые количества калорий можно получить, скушав большую тарелку макарон с огромным куском мяса, либо, выпив всего один стакан белково-углеводного коктейля или гейнера. Но следует понимать, что спортивное питание не