

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»

МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ-VIII
Актуальные проблемы туризма,
спорта и бизнеса

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
(26–28 апреля 2017 г.)

Сочи - РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ» □ 2017

управленцы занимаются одной частью организаторской деятельности – помещению например, будущие специалисты по рекламе и связям с общественностью и журналисты занимаются продвижением, экономисты – финансовой составляющей, физики могут предложить, что-нибудь оригинальное в сопровождении мероприятия, химики – организовать безопасные спецэффекты, преподаватели физической культуры и тренера будут ответственны за физические упражнения, их нормативы и критерии и т. д.

Данный проект, при должном его исполнении сможет объединить огромное количество студентов, которые будут заинтересованы в участии не только в качестве спортсменов, но и качестве организаторов в том числе. Дух данного мероприятия будет настолько велик, что мотивация и интерес к спортивной деятельности будет расти и расти. В плане организации осуществить данный проект нелегко, но при правильной координации и делегировании полномочий результат будет удивительным.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.03.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Сборник основных Федеральных законов РФ; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N329-ФЗ ст. 19 (ред. от 22.11.2016); [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/st-19.php> (Дата обращения 29.04.2017).
3. Сборник основных Федеральных законов РФ; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N329-ФЗ ст. 28 (ред. от 22.11.2016) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/st-28.php> (Дата обращения: 29.04.2017).
4. Ассоциация студенческих спортивных клубов России. Официальный портал АССК России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studsportclubs.ru/> (Дата обращения 30.03.2017).
5. Законодательство Российской Федерации / Сборник основных федеральных законов РФ. Закон о физической культуре и спорте. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/> (Дата обращения: 30.03.2017).
6. Российский студенческий спортивный союз / Официальный портал РССС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studsport.ru/general-info> (Дата обращения: 31.03.2017).

УДК: 796.012.6

Потовская Е.С. – доцент (biglard@yandex.ru); Моисеенко А.В. – ст. преподаватель (av1959@bk.ru); Кононова А.П. – ст. преподаватель (annakononova@gmail.com); Шаврин В.В. – тренер-преподаватель, НИ ТГУ, г. Томск, Россия
Potovskaya E.S. – Assistant Professor (biglard@yandex.ru); Moiseenko A.V. – Senior Lecturer (av1959@bk.ru); Kononova A.P. – Senior Lecturer (annakononova@gmail.com); Shavrin V.V. – Trainer-teacher, NR TSU, Tomsk, Russia

Применение упражнений на открытой воде для стабилизации состояния студенток с признаками артериальной гипертензии **Application of open water exercises to stabilize the status of female students with signs of hypertension**

Аннотация. Применение упражнений на открытой воде в процессе оздоровительного отдыха студенток с признаками артериальной гипертензии, позволяет добиться улучшения показателей самочувствия и артериального давления занимающихся.

Abstract. The use of exercises in open water in the process of improving rest for students with signs of hypertension, made it possible to improve indices of health and blood pressure.

Ключевые слова: студенты, артериальная гипертензия, оздоровительный отдых, упражнения на открытой воде.

Keywords: students, arterial hypertension, health-improving rest, open water exercises.

Актуальность. Нормой артериального давления у взрослых принято считать значение 120/80 мм рт. ст. Верхней границей артериального давления (АД), после которой выставляется диагноз артериальная гипертензия, является 140/90 мм.рт.ст. При этом повышение АД – основной, иногда даже единственный симптом заболевания. На развитие гипертонической болезни влияет несколько факторов, в том числе наследственность, длительное психоэмоциональное напряжение, избыточный вес, курение, малоподвижный образ жизни [2].

Масса тела служит относительным показателем физического развития человека и зависит как от типа телосложения, так и от пола и возраста. Индекс массы тела – это показатель, позволяющий определить, как соотносятся масса тела и рост человека. Рассчитывается индекс по такой формуле:

$ИМТ = m/h^2$ (кг/м²), где m – масса тела (кг), h – рост (м) [1].

Всемирная организация здравоохранения использует данный показатель для разработки рекомендаций касательно приведения массы тела в норму. Так, значение ИМТ ниже 16 указывает на развитие дистрофии, а выше 40 – на третью степень ожирения, которая грозит летальным исходом. Значения ИМТ между 25 и 30 интерпретируются как избыточная масса тела [3].

Цель работы. Внедрение в систему оздоровительного отдыха студентов с нарушениями в состоянии здоровья упражнений на открытой воде и проверка эффективности их применения.

Методы и организация исследования. Оздоровительно-учебный центр ТГУ (ОУЦ ТГУ), расположенный на берегу р. Обь, предназначен для организации и проведения учебной практики, культурно-массовых мероприятий, повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья студентов, совершенствования спортивного мастерства членов сборных команд университета.

В летнем сезоне 2016 г. продолжительностью 21 день, в ОУЦ были созданы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группа (КГ) из числа отдыхающих студенток 1–4 курсов 20 факультетов НИ ТГУ, отнесенных к специальной медицинской группе, с признаками артериальной гипертензии. Объем выборки 40 человек – по 20 человек в каждой группе.

За время оздоровительного сезона студентки выполняли предписанный режим с двухчасовым отдыхом в течение дня, сбалансированным пятиразовым питанием по расписанию, обязательной утренней гимнастикой и водными процедурами на свежем воздухе. Также студентки экспериментальной группы во второй половине дня шесть дней в неделю под руководством преподавателя занимались физическими упражнениями. Участницы эксперимента выполняли комплекс упражнений на открытой воде. Продолжительность занятия 45–60 минут.

В качестве контроля осуществляли измерение АД пять раз в день – после пробуждения, перед дневным сном, перед физической нагрузкой и после нее и перед сном. Также осуществляли контроль за состоянием студенток во время выполнения физических упражнений путем измерения ЧСС. Измерение массы тела – взвешивание – осуществляли три раза за сезон.

Результаты исследования. Результаты исследования представлены в табл. 1. Следует отметить, что уже на второй неделе эксперимента наблюдалась относительная стабилизация показателей АД в течение суток у студенток как из ЭГ, так и из КГ, но у студенток, отнесенных к экспериментальной группе показатели были более стабильными. К окончанию оздоровительного сезона показатели АД достоверно улучшились у всех участниц

экспериментальной группы, а у студенток из контрольной группы улучшение показателей осталось на уровне положительной тенденции.

Таблица 1

Показатели АД и ИМТ студенток экспериментальной группы до и после эксперимента

Тип функционального расстройства		Артериальная гипертензия, масса тела избыточная n=14	Артериальная гипертензия, масса тела недостаточная n=6
Показатели АД, мм. рт. ст.	До	144/100 (127/95; 148/112)	131/88 (130/82; 144/92)
	После	131/96 (122/91; 142/101)	127/88 (121/85; 140/99)
ИМТ, кг/м ²	До	32 (26; 38)	17 (16; 19)
	После	28 (23; 32)	17,5 (16; 21)

Показатели массы тела также претерпели значительные положительные изменения у всех участниц эксперимента благодаря сбалансированному дробному питанию в сочетании с регулярными физическими нагрузками.

В беседе участницы эксперимента в ста процентах случаев отметили улучшение самочувствия и повышение самооценки. Отмечался высокий уровень мотивации студенток к сохранению оптимального режима питания и двигательной активности после отъезда из учебно-оздоровительного центра.

Выводы. Период студенчества отличается значительной нагрузкой на организм молодых людей. Учебная деятельность в совокупности с неумением распорядиться свободным временем и финансами приводит к неправильному питанию, нарушению режима сна, недостатку физической активности, бесполезному досугу. Погружение студенток в условия рационального питания, чередования режима сна и отдыха, регулярных физических нагрузок приводит к улучшению состояния здоровья и повышает уровень мотивации к здоровому образу жизни. Применение упражнений на открытой воде, включенных в программу оздоровления студенток с признаками артериальной гипертензии, оказывает положительное влияние на состояние здоровья и улучшают показатели артериального давления.

Список литературы

1. Гири́н, С.В. Индекс массы тела – важный показатель состояния здоровья / С.В. Гири́н // Биологическая терапия. – 2010. – № 2. – С. 6–8
2. Маколкин, В.И. Гипертоническая болезнь: Приложение к журналу «Врач» / В.И. Маколкин, В.И. Подзолков. – М.: Русский врач, 2000. – 96 с.
3. Шутова, В.И. Ожирение или синдром избыточной массы тела / В.И. Шутова, Л.И. Данилова // Медицинские новости. – 2004. – № 7. – С. 41–47.

УДК: 796.011.3 (075)

Прихода И.В. – доцент (ip-doctor@yandex.ru), ЛНУ им. Тараса Шевченко, г. Луганск, Луганская Народная Республика

Receipts I.V. – assistant professor (ip-doctor@yandex.ru), LNU im. Tarasa Shevchenko, Lugansk, Luganskaya Public Republic

Медицинские и физиологические основы адаптивной физической культуры

Medical and physiological basis of adaptive physical culture

Аннотация. В данной статье обобщены, систематизированы и проанализированы медицинские и физиологические основы адаптивной физической культуры, дана их краткая характеристика. Рассмотрены и изложены основные уровни и механизмы действия адаптивной физической культуры.