



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**Збірник наукових праць учасників X міжнародної
Інтернет науково – методичної конференції**



**«Сучасні технології в сфері фізичного виховання,
спорту та валеології»**

*За загальною редакцією доктора педагогічних наук
професора Віктора Петровича Бізіна*

25.11.2016

**Харків
2016**

Список використаних джерел

1. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навчальний посібник / Криличенко О. В., Форостян О. І.. – М.: Олімпійська література, 2012. – 218 с.
2. Легка атлетика / А.І. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
3. Легка атлетика: енциклопедія в 2-х томах / Зеличенко В. Б., Спічков В. Н., Штейнбах В. Л.. – Париж: Олімпія:людина, 2013. – 1540 с.
4. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В.. - Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
5. Легка атлетика: конспект лекцій для практичних занять студентів 1-5 курсів/ Полещук А.А.. – Х.:ХНАМГ, 2009. – 67 с.
6. Методика навчання легкоатлетичним вправам: навчально-методичний посібник / Лемешко В. Й.. – Львів: ЛНУ, 2011. – 106 с.

УДК 796

УКРЕПЛЕНИЕ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗ УКРАИНЫ

Исаева М.В.

**Харьковский национальный педагогический университет
им. Г.С. Сковороды, Украина**

Введение. Современные условия высшего профессионального образования предъявляют высокие требования к состоянию физического и психического здоровья студенческой молодёжи. Интенсивность процесса обучения, периодические стрессы сессионного периода, малоподвижный образ жизни - социальные факторы негативного воздействия внешней среды на организм обучающихся. Негативное влияние эмоционального фактора на состояние физического здоровья определено в проявлении головных болей, боли в суставах и мышцах. Психологическую адаптацию как процесс приспособления к стрессовой нагрузке можно оптимизировать не только специальной коррекцией, но и с использованием специальных физических упражнений [9].

Состояние соматического здоровья и профессиональной физической работоспособности девушек определяется совокупностью опосредованных кондиционных показателей. Показатели проявления подвижности суставов (гибкости), вообще, и, в частности, позвоночника свидетельствуют о степени тугоподвижности и комфортности ощущений при выполнении амплитудных движений. Как известно, гибкость относится к группе генетически обусловленных физических качеств с выраженными благоприятными периодами развития и проявления [7]. Выявленную взаимосвязь между уровнем проявления гибкости и осанкой [8] можно рассматривать как закономерность

возрастного проявления качества.

Многообразие видов проявления гибкости (статическая, динамическая, баллистическая, функциональная) и технологии её развития - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса в сложнокоординационных видах спорта. В технологиях современных физкультурно-оздоровительного занятий упражнения на растягивания являются неотъемлемой частью педагогического процесса и используются как фрагмент либо являются отдельным трёхчастным занятием. Название направления -«стретчинг» - в полной мере отражает цели, задачи учебно-тренировочных занятий и характеризует особенности и правила используемых средств [5].

Методика. Стандартные условия проведения занятий по физическому воспитанию в высшей школе предполагают использование разнообразных средств с целью создания благоприятных условий протекания процесса адаптации студентов первого курса к новым условиям учебной деятельности.

Включение в традиционные занятия современных физкультурно-оздоровительных технологий не противоречит основной Программе вузов по данной дисциплине. Контрольная (КГ n=15) и экспериментальная (ЭГ n=15) группы сформированы свободным методом из студенток первого курса. Занятия имели общие части (подготовительная, основная заключительная). Экспериментальный комплекс упражнений на растягивание - «стретчинг» - выполнялся в период 2015-2016 г.г.) в основной части продолжительностью 50 минут на занятиях с девушками 17-18 лет. Комплекс стретчинга представлял собой набор упражнений, подобранных по анатомическому признаку при включении в работу от малых до больших мышечных групп, выполняемых последовательно и симметрично. Исходным положением последующего упражнения (позы) являлось конечное положение предыдущего. Переход из одного положения в другое осуществлялся медленно, без резких баллистических движений. Упражнения группировались в мини-блоки, выполняемые в положении стоя и в партере. Амплитуда движений регламентировалась педагогом в зависимости от успешности освоения техники. Первоначальная продолжительность удержания поз (1-2 занятие) - не менее 10 секунд при том, что каждое упражнение рассчитывалось на 16 счётов: 2 счёта - «войти в позу»; 10 счётов - удержание; 4 счёта - «медленный выход». В конце эксперимента время удержания положений увеличилось до 32 счётов (примерно 30 секунд). При проведении комплекса упражнений стретчинга уделялось особое внимание технике дыхания, соблюдались основные правила растяжки. Дыхание при выполнении удержания положения при максимальном растягивании мышечной группы ритмичное, равномерное без задержки.

В качестве музыкального сопровождения использовалась спокойная, медленная музыка с выраженной темой и элементами аутентичности звукам природы, способствующая созданию эмоциональных образов.

Занятия в контрольной группе проводились в традиционной форме. В основной части использовались упражнения общей физической подготовки и спортивных игр (волейбол). Эффективность включения физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс определялся по динамике

результатов двигательных тестовых заданий: проявления активной и пассивной гибкости позвоночника (глубина наклона вперёд, «мост» из исходного положения лёжа на спине) [4].

При оценке физического развития использовались наиболее распространенные методики определения антропометрических параметров (длина и масса тела, жизненная ёмкость лёгких - ЖЕЛ), показателей функционирования сердечно-сосудистой системы (артериальное давление - АД, частота сердечных сокращений - ЧСС, пульсовое давление - ПД), рассчитывался индекс массы тела (индекс Кетле) [1; 2; 3]. Используя известную формулу [6], рассчитывалась должная величина ЖЕЛ.

Результаты и их обсуждение. Однородность выборок определена t-критерием Стьюдента по основным показателям: возраст (лет), уровень физического развития и проявления качества «гибкость». В результате систематических занятий физическими упражнениями у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп отмечены изменения показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (табл. 1).

Таблица 1

Изменения показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой системы девушек 17-18 лет

Групп.	Рост (см)	Масса (кг)		Индекс Кетле		ЖЕЛ (мл)		ЧСС покой	
		X1	%	X1	X2	X1	%	X1	%
КГ	167±2	65±2	1,5	24,0	23,3	2200±180	18,1	82	3,7
ЭГ	166±3	64±2,5	7,8	23,7	21,8	2300±200	39,1	80	15,0

Снижение показателя общей массы тела у студенток экспериментальной группы повлияло на изменение показателя индекса Кетле до значения верхнего предела нормы для данной возрастной группы.

Теоретически расчётная величина показателя должной ЖЕЛ при учёте величины роста (см) для занимающихся составила: 4175±75 (мл) и 4150±75 (мл) в контрольной и экспериментальной (соответственно), что на 45,9±1,4% выше реальных значений. Учитывая, что норма показателя ЖЕЛ не должна отличаться от должной на 15,020,0%, то первоначальные значения, очевидно, не соответствуют возрастным нормам.

Улучшение функции респираторной системы определено включением в содержание структурных единиц занятий специальных упражнений для развития аэробной выносливости. Выполнение беговых упражнений с пульсовой стоимостью 125±5 уд/мин продолжительностью 10 минут являлось обязательным фрагментом занятий (разминка) в группах. Обучение и применение техники дыхательных упражнений, выполняемых с элементами стретчинга, определило динамику изменения показателя ЖЕЛ и частоты

сердечных сокращение. Средние групповые показатели пульса в покое значительно превышают ($24,2 \pm 4,2\%$) принятую норму (60-70 уд/мин). В экспериментальной группе динамика изменения показателя ЧСС в покое по окончании цикла занятий в три раза выше, чем в контрольной группе.

Первоначальные значения артериального давления ($128/80$ уд/мин) превышают расчётное возрастное значение на $13,3\%$ - систолического (СД) и на $14,3\%$ - диастолического (ДД) в контрольной группе и на $10,6\%$ (СД) у девушек экспериментальной группы. Значение ДД соответствует норме. В группах средняя величина пульсового давления (ПД) составляет 53 ± 2 . По окончании педагогического исследования изменений значений артериального давления в контрольной группе не отмечено, тогда как в экспериментальной отмечено соответствие норме.

Степень тугоподвижности позвоночника рассматривалась как результат, определяющий эффективности использования средств физической культуры. Как известно, по состоянию позвоночника и его подвижности можно судить о соматическом здоровье человека, уменьшении риска получения травм спины. Сохранение и увеличение подвижности позвоночника является профилактической мерой возникновения болевых ощущений.

Первоначальные средние показатели (6 ± 2 см; 7 ± 2 см) проявления активной гибкости (глубина наклона) девушек 17-18 лет значительно (в 2 раза) отличаются от значений возрастной нормы (13 см). Итоговые значения выполнения тестового задания составили $33,3\%$ и $85,7\%$ (в контрольной и экспериментальной группе, соответственно). Проявление активной гибкости у девушек, выполняющих комплекс упражнений стретчинга, стало соответствовать значениям возрастнo-половой норме.

При выполнении «мостика» из положения лёжа замерялось расстояние между задней стороны стопы (пяткой) и кистями рук, которое составило в среднем: Гк. -72 ± 3 см; Гэ. -70 ± 4 см. Изменение результата выполнения тестового задания в экспериментальной группе по абсолютной величине составило 58 ± 2 см, а в контрольной группе показатели остались прежними.

Положительную динамику проявления пассивной гибкости у девушек (Гэ.) можно объяснить включением упражнений на растягивание связок и сухожилий плечевого сустава, основных мышечных групп, участвующих в выполнении «мостика». Между показателями проявления активной и пассивной гибкости студенток данной группы выявлена корреляционная зависимость, описываемая коэффициентом 0,8.

Отмеченные изменения в проявлении активной гибкости в контрольной группе обусловлены выполнением общеразвивающих гимнастических упражнений. Отсутствие специальных упражнений для развития гибкости позвоночника девушек в направлении прогиба назад негативно сказалось на результативности выполнения второго тестового задания.

Выводы. Использование средств стретчинга и техник дыхательной гимнастики, включённых в формат традиционного занятия по физическому воспитанию в высшей школе, благоприятно сказывается не только на результативности выполнения тестовых заданий для проявления активной и

пассивной гибкости, но и изменении показателей общей массы тела, индекса Кетле, а также на функциональных показателях (жизненная ёмкость лёгких, артериальное давление, частота сердечных сокращений в покое) и их коррекции до значений принятой нормы. Указанные изменения опосредованно влияют на изменение соматического здоровья студенток и повышение качества их жизни.

Перспектива дальнейших исследований будет направлена на индивидуализацию учебно-тренировочных заданий при проведении различных форм физического воспитания и избранного вида спорта.

Список использованных источников

1. Алансари, А. М. Совершенствование школьных программ по физической культуре на основе исследования физического развития : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алансари А.М. ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб., 2000. - 114 с.
2. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности : теория и практика : монография / С.И. Изаак. - М. : Советский спорт, 2005. - 195 с. - ISBN 5-9718-0076-0.
3. Петренко, Е.Б. Возрастные аспекты физического воспитания человека / Е.Б. Петренко. - М. : Спорт, 2002. - 88 с.
4. Милюкова, И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова.- СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО, 2003. - 320 с.
5. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. - М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 192 с.
6. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника /А.Ф. Синяков. - М. : Знание, 1987. - № 1. - 18 с.
7. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика : учебное пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 127 с.
8. Crawford, H.J. The influence of thoracic posture and movement on range of arm elevation / H.J. Crawford, G.A. Juul // Physiotherapy Theory and Practice. - 1993. - N 9 (3). - P. 143-148.
9. Christiansen, C. Performance deficits as sources of stress // Occupational therapy : Overcoming human performance deficits // C. Christiansen, C. Baum. - Thorofare, NJ : Slack, 1991. - P. 68-96.

УДК 796.4

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Індіченко Л. С., Романова А. О.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара, Україна

Анотація. Індіченко Л.С., Романова А. О. Особливості відбору легкоатлетів. В даній статті розглядаються проблеми відбору дитячо - юнацького спорту. Великий інтерес пояснюється зростанням спортивних