

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
в г. Иркутске

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири

*Материалы XIII Областной
научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых
(17 апреля 2020 г.)*

г. Иркутск, 2020

УДК 796.011
ББК 75
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XIII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (17 апреля 2020 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2020. – 284 с.

В сборнике представлены материалы XIII-й Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры, и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по НИР, к.психол.н., доцент, *Н.Г. Богданович*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.п.н., *И.Н. Киселева*

И.о заведующего кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.ф.н., *Ю.В. Карпова*

Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.б.н., доцент *А.М. Садовникова*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2020

Применение предложенной нами методики дало положительный результат. Силовое качество мышц нижних конечностей увеличилось к концу эксперимента, что связано с увеличением объема мышечной ткани и снижением жировой в результате систематических специализированных тренировок (рис.2). Полученный результат позволит обеспечить стабилизацию коленного сустава спортсменов и предотвратить повторные травмы.

Таким образом, можно утверждать, что предложенная нами методика занятий по укреплению связочного аппарата и повышению силы мышц нижней конечности оказала положительное влияние на восстановление коленного сустава у лиц, занимающихся универсальным боем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 4. - С. 21-25.
2. Савенкова Надежда Алексеевна, Амирджанова В.Н., Макаров С.А., Логунов А.Л., Макаров М.А., Коломацкий В.В. Улучшает ли эндопротезирование крупных суставов качество жизни больных ревматоидным артритом? // Научно-практическая ревматология. 2011. №1. С.69-74
3. <http://www.findpatent.ru/patent/234/2348443.html> © FindPatent.ru - патентный поиск, 2012-2018

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Сулейманова М.И.

*Белоруссия, г. Брест, Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина*

Введение. Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени дневной формы обучения осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией в основном на первых-третьих курсах (кроме выпускных) в объеме четырех учебных часов в учебную неделю. Целевыми приоритетами учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи, мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, подготовка к профессиональной деятельности.

Для организации образовательного процесса по физическому воспитанию студентов непрофильных факультетов в университете создана необходимая материальная база: плавательный бассейн, зал для спортивных игр, зал гимнастики, зал фитнеса, зал ОФП, зал спортивных единоборств.

Мониторинг количества студентов по медицинским группам позволяет выявить определенную стабильность понижения состояния здоровья студентов – уменьшение количества студентов основной группы и увеличение количества обучающихся в подготовительной и специальной медицинских группах.

В связи с увеличением количества обучающихся подготовительного и специального учебного отделения особое внимание уделяется организации учебных занятий по физической культуре на основе оздоровительных технологий (аэробика, фитнес, калланетик, стретчинг, бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта), учитывающих их состояние здоровья, мотивы и интересы.

Цели и задачи исследования:

1. Оценить функциональное состояние студентов и сравнить результаты функциональных тестов и проб с усредненными нормативными показателями.
2. На основе полученных данных разработать рекомендации по коррекции дидактической наполненности учебных занятий по физическому воспитанию студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование уровня функциональной подготовленности студентов проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов 1 курса дневной формы получения образования в период 2018/2019 учебного года.

Показатели функционального состояния студентов оценивались по результатам тестов, характеризующих восприимчивость сердечнососудистой системы к различным воздействиям на организм – это артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), ортостатическая проба, проба Руфье (30 приседаний за 45 с).

Функциональная проба для оценки состояния дыхательной системы заключается в определении максимальной продолжительности задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) и после выдоха (проба Генче), что позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии.

Такие показатели физического развития как вес тела, рост и возраст необходимы в нашем исследовании для определения уровня адаптационного потенциала (АП) и уровня физического состояния (УФС).

Таблица

Показатели функционального состояния студентов 1 курса

Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
	Исходные			Конечные				
	\bar{x}	$\pm m$	σ	\bar{x}	$\pm m$	σ	t	P
Вес (кг)	52,3	1,32	5,86	51,9	1,16	5,16	0,09	>0,05
Рост (см)	163,1	0,83	3,63	163,3	0,79	3,58	0,13	>0,05

АД (мм.рт.ст.)	СД	122,5	1,09	5,3	121,4	1,07	5,2	0,5	>0,05
	ДД	80,1	0,92	4,12	77,2	0,83	3,58	1,1	>0,05
ЧСС(уд/мин)		92,3	2,62	9,3	84,8	1,45	6,35	2,16	<0,05
Ортостатич. проба		20,8	1,34	5,8	17	1,31	5,88	2,9	<0,05
Проба Штанге		37,6	1,14	5,07	41,1	1,12	5,03	1,5	>0,05
Проба Генче		23,6	1,15	5,1	26,6	1,01	4,63	1,4	>0,05
Индекс Руфье		14,0	0,69	3,04	12,3	0,53	2,38	0,66	>0,05
УФС		0,489	0,02	0,02	0,528	0,015	0,06	1,4	>0,05
АП		2,086	0,04	0,17	2,03	0,03	0,13	0,96	>0,05

Сравнительный анализ исходных и конечных данных функционального состояния девушек 1 курса позволил установить некоторые улучшения в сердечнососудистой и дыхательной системе.

Средний показатель ЧСС в покое изменился с $92,3 \pm 2,62$ до $84,8 \pm 1,5$ уд/мин. Следует отметить, что конечный показатель ЧСС все ближе подходил к норме (60-80 уд/мин). В среднем показателе частоты сердечных сокращений в покое отмечен статистически достоверный прирост.

Установлен ряд статистически достоверных различий в показателях исходных и конечных данных ортостатической пробы. Необходимо отметить, если в начале первого курса показатель ортостатической пробы стремился к уровню «неудовлетворительно», то в конце учебного года он подходил к уровню «хорошо».

Параметры функциональной пробы Руфье у девушек медленно снижались от начала учебного года к его завершению ($14,0 \pm 0,69$ против $12,3 \pm 0,53$) и говорят об удовлетворительной работе сердца.

Сравнительный анализ функционального состояния за год обучения позволил установить изменения параметров в сторону улучшения в устойчивости к гипоксии в пробах Штанге и Генче.

Установлено, что показатель адаптационного потенциала у испытуемых студентов имел тенденцию к улучшению за первый год обучения. Среднее значение показателя соответственно изменилось с $2,086 \pm 0,04$ до $2,03 \pm 0,03$ у.е. Студенты этой группы с достаточными функциональными возможностями системы кровообращения, обычно относятся к категории здоровых людей. Чем меньше значение АП, тем выше уровень адаптации организма к физическим нагрузкам.



Рис. Оценка уровня функционального состояния студентов 1 курса

Выводы. По результатам оценки уровня функционального состояния студентов первого курса, можно увидеть динамику в увеличении количества обучающихся, которые имеют средний уровень функциональной подготовленности. В начале учебного года только 20% студентов имели «средний» уровень ФС, 80% – «ниже среднего». К концу года процентное соотношение составляло 50% – «средний» уровень и соответственно 50% – «ниже среднего».

Можно отметить, что положительные изменения в показателях функционального состояния студентов определяют эффективность процесса физического воспитания в течение учебного года. Результаты исследования показали достоверное улучшение некоторых показателей уровня функциональной подготовленности. Необходимо уделять повышенное внимание развитию «отстающих» показателей функционального состояния студенток при методически и физиологически грамотном распределении программного материала и учета интенсивности применяемых упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании: Учебное пособие для студ. аспирант. и преподават. ин-тов физ.культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: Ф и С, 1978. – 223 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.