

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»

Зеленогурский университет (Зелена Гура, Польша), Витебский
государственный ордена Дружбы народов медицинский университет
(г. Витебск, Республика Беларусь), Павлодарский государственный
педагогический институт (г. Павлодар, Республика Казахстан),
Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
(г. Донецк, Украина), Bond University (Gold Coast, Australia),
Университет им. Масарика (г. Брно, Чехия)

Выпуск 8(213)

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

*Сборник научных трудов
Международной заочной научно-практической конференции
молодых ученых и студентов*

20 мая 2015 года



Екатеринбург
Издательство УрГУПС
2015

- Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи** : сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, канд. пед. наук, С.А. Марчук, канд. пед. наук. – Екатеринбург : УрГУПС, 2015. – Вып. 8(213). – 367, [1] с.

В сборнике представлены научно-исследовательские и методические работы студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и тренеров, отражающие широкий круг современных проблем в области образования, физической культуры, спорта и здоровьесбережения, перспективы их решения в современных условиях.

Сборник адресован преподавателям и студентам вузов и колледжей, руководителям и педагогам образовательных учреждений.

УДК 378

Организационный комитет

Председатель: Бушуев С.В., канд. техн. наук, проректор по научной работе и международным связям; Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Зам. председателя: Врублевский Е.П. д-р пед. наук, профессор; Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Польша.

Члены оргкомитета:

Грицук А.И. д-р мед. наук, профессор; Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель, Беларусь.

Бронский Е. В., канд. пед. наук, доцент; Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Республика Казахстан.

Ясько Г. В., канд. биолог. наук; Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Украина.

Евсеев А.В., канд. пед. наук, профессор; Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Марчук С.А. – канд. пед. наук, доцент; Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Линькова-Даниелс Н.А., канд. пед. наук, доцент; Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург; Register Nurse «Tempsmart», Brisbane, Australia.

Публикуется по решению редакционно-издательского совета УрГУПС

Рецензенты:

А. С. Розенфельд, д-р биолог. наук (РГППУ);
Д. Г. Неволин, д-р. техн. наук (УрГУПС)

Материалы публикуются в авторской редакции.

Качество иллюстраций соответствует качеству предоставленных оригиналов.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Bulgakova D. A., Osintseva R. V., Sarapina V. P., Linkova-Daniels N. A.</i> Risk of high psychological discomfort among of students due to intense study loads	11
<i>Skutina T. A., Idrisova R. I., Linkova-Daniels N. A.</i> Study of students' interests and needs in physical eucation	14
<i>Chernushevich T.K., Skutina M.A., Putyakova A.D., Linkova-Daniels N. A.</i> Problems with immunity of students according to eating and sleeping habits	18
<i>Desyatova E.A., Tarabukina Y.V., Linkova-Daniels N. A.</i> Studying of the relationship of students to the standards of GTO ...	22
<i>Camilo Cristian, Ramírez Avella</i> Futbol	24
<i>Medvedev K. D., Linkova-Daniels N. A.</i> Issues in relation to introduction of current RLD standards	26
<i>Moukhtar Ahmat Chaib</i> Au tchad le sport scolaire est obligatoire a chaque eleve ou etudiant	29
<i>Semenovyh A.S., Linkova-Daniels N. A.</i> Importance of muskuloskeletal status in daily life for students health	30
<i>Ponevchinskaya V. S., Vantseva. I.O., Linkova-Daniels N. A.</i> Use of electronic devices and lack of physical exercise poses a risk of adverse impact on students health	32
<i>Yonel Ngouma-Mpendi</i> Pratique du sport en milieu scolaire et juvenile	37
<i>Zavarnitsyna M.</i> Student portals and blackboard as tools of learning management ...	41
<i>Benjamin Kaunda, Syndney Chisanga</i> Sport in Institutes of Learning in Zambia	48

<i>Benjamin Kaunda, Sydney Chisanga</i> Zambian sports and football clubs	50
<i>Nuatali Wickham, Fedor Linkov,</i> Fitness training methods and muscle development	52
<i>Nuatali Wickham, Daniil Linkov,</i> The health and physical education learning area in Australia	55
<i>Анацкая Ю.Ю., Тюмасева З.И.</i> Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками	59
<i>Аскапов С.Н., Сейтханов Д. Б.</i> Суточная двигательная активность школьников в зависимости от их конституциональных особенностей	64
<i>Аюшиева С.Б., Кузнецова Л.В.</i> Влияние здорового образа жизни студенческой молодежи на физическое и духовно-нравственное развитие	68
<i>Баймуханбетов Д.К., Васильев С.И.</i> Личностно-ориентированные технологии обучения на уроках начальной военной подготовки	72
<i>Баклунина А.М., Викторов Д.В., Мещерякова И.Б.</i> Физическая культура в содержании физкультурного образования	77
<i>Батсайхан Халиун, Кузнецова Л.В.</i> Отношение современной молодежи к правильному питанию ...	80
<i>Бачинина Е.А., Дерябина Е.А., Потапова Н.В.</i> Перспективы внедрения всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе	85
<i>Бекбер И., Курбанова Г.Д.</i> Показатели статической балансировки и скорости реакции таэквондистов 6–9 лет	88
<i>В.А. Белькова, Кузнецова Л.В.</i> Факторы, влияющие на формирование ценностного отношения студентов к занятию спортом	91
<i>Борискина А.Ю., Федорова Т.Ю.</i> Особенности социализации юных спортсменов	94

<i>Бородкина К.А., Коновалова Т.Г.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка в сфере строительства и архитектуры	97
<i>Бронский Е.В., Лебедева В.И.</i> Востребованность бакалавров физической культуры и спорта на рынке труда	100
<i>Великоредчанина А.В., Дубкова Е.С.</i> Влияние закаливания на организм человека	105
<i>Вершинина Н.П., Азнабаева Г.Р.</i> Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс как этап развития физической культуры в вузе	109
<i>Викторов Д.В., Комкова И.А., Корнеева С.В.</i> Методологические аспекты физкультурного образования	112
<i>Викторов Д.В.</i> Физкультурное образование учащихся в свете здоровьесберегающей компетентности	116
<i>Галиханова И.И., Азовцева О.В.</i> Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни молодежи	120
<i>Гамазеева Е.В., Дубкова Е.С.</i> Влияние оздоровительного плавания на физическое состояние студентов	123
<i>Гарафиева А.А., Погадаев М.Е.</i> Физическое воспитание и оздоровление молодежи Российской Федерации	128
<i>Горохова Н.П., Дубкова Е.С.</i> Реализация равных возможностей студентов-инвалидов с ПОДА в условиях инклюзивного образования и общественной деятельности	132
<i>Грузан Н.С., Аматуни Н.А.</i> Фитнес-аэробика как средство здорового образа жизни студентов специальной медицинской группы	137
<i>Гультяева В.Н.</i> Статус физической культуры и двигательной активности в жизни студентов СМГ в УрФУ	141

<i>Давлетшин Ш.А.</i> Современные технологии физкультурно-спортивной оздоровительной деятельности	146
<i>Дубкова Е.С.</i> Опыт организации занятий физической реабилитации студентов с проблемами опорно-двигательного аппарата средствами фехтования на колясках в Московском государственном университете путей сообщения	149
<i>Дубкова Е.С.</i> Организация работы с подростками-инвалидами средствами фехтования сидя в Московском университете путей связи	155
<i>Евстратова Д.В.</i> Современные покрытия спортивных залов и сооружений	160
<i>Захаркин Р.И., Постол О.Л.</i> Преодоление мышечного дисбаланса при занятиях в тренажерном зале	163
<i>Зосимова С.О., Погадаев М.Е.</i> Современные проблемы и развитие адаптивного спорта	165
<i>Кальчук Т.А.</i> Развитие двигательных способностей при сколиозе	171
<i>Качева В.И., Гнилицкая О.А.</i> Спорт в жизни общества, государства и человека	173
<i>Клименко А.А., Кашникова К.С., Собянина К.А., Астахова Т.В.</i> Биоритмы и их влияние на жизнь студентов	177
<i>Клюкина Н.Ф.</i> Особенности привлечения к занятиям физической культурой студентов, имеющих отклонения в здоровье	182
<i>Коваленко Ю.А., Врублевский Е.П.</i> Влияние курса гипобарической барокамерной адаптации на отдельные физиологические показатели спортсменов	185
<i>Куталова Е.А., Потапова Н.В.</i> Анализ основных нарушений состояния здоровья студентов и меры их профилактики	189

<i>Куткина В.О., Чуб Я.В.</i> Психолого-педагогические проблемы формирования здоровья молодежи	192
<i>Лобанова Е.В.</i> Фитбол-гимнастика как форма оздоровительной физической культуры	195
<i>Майер О.С., Сороковикова Р.В., Кузнецова Л.В.</i> Наркотики: пагубное влияние на молодежь и причины возникновения проблемы	201
<i>Малушко О.А.</i> Физическая культура жителя мегаполиса (на примере г. Уфы)	204
<i>Маркова И.А.</i> Основные формы организации двигательной активности школьников	210
<i>Мельникова О.В., Павленко С.Н., Севостьянов Д.Ю.</i> Проектирование модели физкультурного образования	214
<i>Мерешев Е., Кусмиденов М.Е.</i> Тогыз кумалак – древняя игра интеллектуалов	218
<i>Мороз А.В., Тетранова А.И., Шурхавецкая Л.П.</i> Оценка уровня тревожности студентов на этапе адаптации к учебной деятельности вуза	221
<i>Муфтяхутдинова Т.Б., Мельникова Т.А.</i> Физическая культура в жизни студента	224
<i>Нигматова А.А., Чуб Я.В.</i> Оздоровительное влияние упражнений на гибкость работников экономических профессий	227
<i>Нурғалиева Д.А.</i> Учет конституциональных особенностей школьников для повышения эффективности урока физической культуры	231
<i>Нуруллина Г.Р., Дубкова Е.С.</i> История развития каратэ в России. Популяризация каратэ среди студентов	235

<i>Павлова О.С.</i> Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой в вузе	239
<i>Панова О.А., Расторопова М.И.</i> Оценка влияния специального комплекса физических упражнений на показатели гибкости и силовых качеств студентов специальных медицинских групп	241
<i>Перова Е.И.</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в современных условиях развития массового спорта в Российской Федерации	246
<i>Перова Е.И.</i> Физическая активность и спорт как основное условие поддержания и укрепления здоровья современных студентов	251
<i>Постол О.Л.</i> Дыхательные гимнастики йогов и К.П. Бутейко на занятиях по физической культуре в вузе	257
<i>Постол О.Л.</i> Использование нанобраслета Vitawin balance в целях концентрации внимания машинистов высокоскоростных поездов	262
<i>Прудских А.В., Мироненко Е.Н., Терещенко А.А.</i> Современный футбол: состояние и тренды	265
<i>Рахмангулова Д.Р., Гнилицкая О.А.</i> Спорт в жизни общества, государства и человека	270
<i>Роголева И.А., Койпышева Е.А.</i> Влияние вегетарианства на двигательную активность человека	274
<i>Романова Т.В., Потапова Н.В.</i> Причины и профилактика ухудшения зрения у студентов при работе за компьютером	277
<i>Садыков А.Р., Вильданов Х.С.</i> Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов	281

<i>Садыков А.Р., Вильданов Х.С.</i> Мотивация физической культуры в высших учебных заведениях	288
<i>Селезнёва Д.М., Мишнева С.Д., Симонова И.М.</i> Анализ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации	293
<i>Сидорова П.Ю., Кропотухина О.С.</i> Армрестлинг для девушек	298
<i>Соколова К.М., Азовцева О.В.</i> Лечебная физкультура в период беременности	302
<i>Сытюгина А.А, Сороковикова С.Ю., Рыбина Л.Д.</i> Развитие внимания и памяти на занятиях физической культурой у студентов творческих специальностей	307
<i>Ткачева Е.Г., Хомутова Е.В., Андреевко Т.А.</i> Здоровье студенческой молодежи как социально-педагогическая проблема	312
<i>Трайкен А.Н., Ахметжанова У.А.</i> Микроэлементный обмен при воздействии на организм физической нагрузки. Пути их коррекции	316
<i>Федорова Л.В., Свалова К.О.</i> Современные фитнес-технологии	321
<i>Федорова Т.Ю.</i> Социально-педагогические аспекты формирования личности в сфере физической культуры и спорта	324
<i>Хабибуллин И.Р.</i> Отработка атакующих действий в студенческой мини-футбольной команде	330
<i>Хорькова Ж.В.</i> Особенности привлечения к занятиям физической культурой студентов, имеющих отклонения в здоровье	335
<i>Цыба И.А.</i> Подготовка студенческой команды по фитнес-степ-аэробике	338

<i>Чащина А.Г., Муфтяхутдинова Т.Б.</i> Факторы эффективности механизма оздоровления при физической тренировке	341
<i>Халисова Ю.Ф.</i> Система образовательного процесса в чешском университете	345
<i>Шабаета К.А., Чуб Я.В.</i> Особенности построения профессионально-прикладной физической подготовки будущих экономистов	348
<i>Шарих В.В., Бронский Е.В.</i> Математическое обоснование оптимального сочетания тренировочных методов и средств занятий физической культуры по критерию оздоровительной эффективности	353
<i>Шевцова Э.А., Тугаров А.Б.</i> Мир детства как социально-философское понимание проблемы здорового образа жизни молодежи	357
<i>Шушин А.А. Поскрякова. Ю.А.</i> Профилактика информационного стресса у пользователей персональным компьютером	361
<i>Якупов Р.Р., Марчук С.А.</i> Особенности здорового образа жизни современного студента	365

Ю.А. Коваленко, д-р пед. наук, профессор,
Витебский государственный
ордена Дружбы народов медицинский университет,
г. Витебск, Беларусь,

Е.П. Врублевский, д-р пед. наук, профессор
Зеленогурский университет,
г. Зелена Гура, Польша

ВЛИЯНИЕ КУРСА ГИПОБАРИЧЕСКОЙ БАРОКАМЕРНОЙ АДАПТАЦИИ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ

В теории и методике детско-юношеского спорта все больше внимания уделяется поискам новых форм физического совершенствования с целью последующей эффективной реализации возможностей спортсмена в избранном виде спорта. Особенно эти аспекты актуальны в видах спортивных единоборств, где общий уровень здоровья, силовых и скоростно-силовых компонентов физической подготовленности юных спортсменов зачастую сдерживают обучение базовой технике избранного вида спорта.

На современном этапе развития спорта оптимизация подготовки спортсменов сводится к поиску таких тренировочных программ, которые позволяли бы учитывать индивидуальные особенности спортсменов и благодаря этому давали возможность целенаправленно воздействовать на организм спортсмена, развивая его сильные и компенсируя слабые стороны подготовленности.

В последние десятилетия широкое применение в качестве тренировочной программы получил метод интервальной гипоксической тренировки, который предполагает использование гипобарической и (или) нормобарической гипоксии в прерывистом (интервальном) режимах [1].

Проведение тренировок в горах повышает работоспособность спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, снижает отрицательное воздействие соревновательных нагрузок на иммунную систему спортсменов, оказывая иммунопротективный эффект [2].

Цель исследования – выявить влияние курса гипобарической барокамерной адаптации (ГБА) на физиологические показатели спортсменов.

В исследовании приняли участие 40 спортсменов (боксеры-юноши). Контрольная группа состояла из 20 спортсменов, тренировки которых проходили в зале в обычном режиме. Экспериментальную группу также составили 20 юношей, которые наряду с тренировочным процессом параллельно проходили курс гипобарической адаптации. Средний возраст спортсменов в исследуемой группе составил 21,3 года и в контрольной – 20,9. Средние показатели массы тела в группах отличались мало: 71,6 и 73,4 кг соответственно. Спортивная квалификация исследуемых в обеих группах – от 1 разряда до мастера спорта. Исследования проходили на базе центра гипобарической терапии Витебской городской больницы.

Курс адаптации к дозированной гипоксии состоял из 20 сеансов продолжительностью 60 минут на «высоте», так называемом плато. При этом спортсмены размещались в лечебном салоне.

Курс адаптации к гипоксии начинался со «ступенчатых» подъемов на высоту со скоростью 3–7 м/с, «спуск» – 2–3 м/с. А сам курс адаптации к гипобарической адаптации проходил по следующей схеме:

1-й сеанс – «высота 2000 м» (проба Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема);

2-й сеанс – «высота 2500 м» (длительность сеанса 90 мин), затем подъем до «высоты 3000 м» (длительность на «высоте» 60 мин);

3-й сеанс – «высота 3500 м»;

4 – 5-й сеанс – «высота 3500 м» (ЧСС до и после сеанса).

С 10-го сеанса (ЧСС до и после сеанса) – подъем на «высоту 3500 м» – 30 мин, подъем – до 4500 м («высота 4500 м» – 5 мин), спуск – до 3500 м («высота 3500 м» – 15 мин), спуск (длительность сеанса – 90 мин).

15-й сеанс (ЧСС до и после сеанса);

20-й сеанс (проба Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема на «высоту»).

Исследования спортсменов экспериментальной группы проводились до и после прохождения ими курса гипобарической барокамерной адаптации на базе УЗ «Витебский областной диспансер спортивной медицины», а в контрольной – в начале и после 30 дней тренировок в обычном режиме. Спортсмены двух групп также делали спирографию и выполняли пробу Штанге.

Физиологические показатели спортсменов на начальном этапе исследования двух групп достоверно не различались ($p < 0,05$). При сравнении исходных данных у членов экспериментальной и контрольной групп индекса Тиффно, ЖЕЛ, дыхательного объема (ДО) статистически значимых различий в показателях также не выявлено.

Статистически значимых изменений ЧСС и АД во время сеанса гипобарической барокамерной гипоксии у спортсменов экспериментальной группы не наблюдалось. Характерно, что во время сеанса ГБА самочувствие юношей оставалось удовлетворительным.

Проба Штанге у спортсменов экспериментальной группы составила 64,5 с, у контрольной – 58,4 с, что соответствовало состоянию тренированности на данном этапе годичного цикла подготовки.

К окончанию курса ГБА показатели состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов вернулись к исходным показателям 110/62 мм рт. ст. При этом у 16 спортсменов систолическое артериальное давление уменьшилось в сравнении с исходным на 5 %. Это можно объяснить как переход от срочной к долговременной адаптации (т.н. вторая, переходная стадия), в течение которого организм начинает приобретать повышенную устойчивость к гипоксии.

Проба Штанге у всех спортсменов экспериментальной группы увеличилась к окончанию курса ГБА в среднем на 20 % и составила 77,5 с ($p < 0,05$). У спортсменов контрольной группы статистически значимых отличий пробы Штанге между исходными данными и показателями через 30 дней тренировок в обычном режиме для 5%-ного уровня значимости не выявлено.

При сравнении показателя пробы Штанге в экспериментальной и контрольной группах по истечении 30 дней исследования, получены статистически значимые отличия, что свидетельствует об увеличении экономизации деятельности дыхательной системы в группе спортсменов, прошедших курс гипобарической барокамерной адаптации.

После курса ГБА у спортсменов было отмечено увеличение индекса Тиффно по сравнению с исходным ($p < 0,001$). Также возросла жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ): с 5,65 л (до курса ГБА) до 6,1 л после него ($p < 0,01$). Увеличился исходный дыхательный объём (ДО) – с 1,04 л до 1,6 л после курса гипобарической барокамерной адаптации ($p < 0,001$).

В контрольной группе через 30 дней тренировок выявлено улучшение индекса Тиффно с 81,2 % до 84,5 % ($p < 0,01$). Показатели ЖЕЛ и ДО статистически значимо не изменились.

В целом между экспериментальной и контрольной группами по истечении 30 дней исследования обнаружены статистически значимые отличия показателей вентиляционной функции легких – индекса Тиффно, ЖЕЛ и ДО ($p < 0,01$). Данные результаты подтверждают, что курс гипобарической барокамерной гипоксии приводит к достоверному улучшению функционирования дыхательной системы спортсменов.

Курс гипобарической барокамерной адаптации в течение 20 сеансов не вызывает негативных изменений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов, а сами юноши сеанс ГБА переносят удовлетворительно.

Гипобарическая барокамерная адаптация приводит к экономизации функционирования дыхательной системы. Так, проба Штанге у всех спортсменов экспериментальной группы к окончанию курса ГБА увеличилась в среднем на 20 % и составила 77,5 с ($p < 0,05$). Наблюдаются также статистически значимые отличия показателей вентиляционной функции легких – индекса Тиффно, ЖЕЛ и ДО ($p < 0,01$). Последнее имеет важное значение для спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.

Литература

1. Горанчук В.В. Гипокситерапия/В.В. Горанчук, Н.И. Сапова, А.О. Иванов//ООО «ЭЛБИ-СПб», 2003. 536 с.
2. Юпатов Г.И. Применение технологий гипобароадаптации в клинике внутренних болезней/Г.И. Юпатов, Э.А. Доценко, Ю.Г. Юпатов//Вестник Витебского гос. мед. университета. № 4. 2013. С. 7–18.