

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.333:796.015.68-055.2-053.81

В. В. Вербицкий

ВЛИЯНИЕ РЕГБИ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН 20–30 ЛЕТ

В статье представлены результаты исследования влияния регби на физическое состояние женщин 20–30 лет. В ходе педагогического эксперимента выявлена динамика показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности дошкольников. Доказана эффективность использования регби в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста.

Здоровье нации во многом определяется здоровьем женщины, сохранение и поддержание которого составляет задачу общегосударственной важности. Женщины зрелого возраста составляют основной контингент населения страны, занятого в производственной сфере. Именно на женщин I периода этого возраста возложена социальная функция материнства. Кроме того, именно этот возраст признан периодом двигательного дефицита в отличие от юношеского, который признан периодом биологического оптимума [1].

Однако стоит отметить, что только новое вызывает интерес занимающихся, поэтому, на наш взгляд, регби, как сплав многих видов спорта, будет способствовать повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом. Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно создавать ощущение радости от физической активности, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. Участие команды в соревнованиях по регби различного ранга вызывает стремление у занимающихся к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения с игроками других команд, и, как следствие, в процессе занятий регби осуществляется решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания [2].

Цель исследования: экспериментально обосновать влияние занятий регби на физическое состояние женщин I периода зрелого возраста.

Задачи:

1. Изучить физическое состояние женщин I периода зрелого возраста.
2. Экспериментально обосновать эффективность занятий регби с женщинами 20–30 лет.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- методы оценки морфофункционального состояния;
- педагогическое тестирование;
- метод функционального мышечного тестирования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе женского клуба регби «SEVEN LYNX» г. Гомеля. В исследовании принимали участие женщины первого периода зрелого

возраста. Группа состояла из 12 женщин, занимающихся регби. Цель данного эксперимента состояла в изучении влияния занятий регби на физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность женщин-регбисток 20–30 лет.

Команда женского регби-клуба «SEVEN LYNX» г. Гомеля формировалась из женщин, желающих заниматься регби, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Результатом создания женской команды по регби явилось 12 женщин в возрасте 20–30 лет.

С сентября по ноябрь 2017 г. тренировочные занятия с женщинами проводились 3 раза в неделю по 120 минут в Манеже Легкой атлетики. Занятия включали теоретические знания правил игры и соревнований, общефизическую подготовку, а также изучение технических и тактических приемов игры.

Длительность периода может иметь самые различные отклонения в зависимости от календаря соревнований.

В течение предсоревновательного этапа окончательно стабилизируется основной и запасной составы команды. Изучаются тактические задачи, которые совершенствуются на тренировочных играх. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Совершенствование техники владения мячом остается одним из основных вопросов в учебно-тренировочной работе этого этапа. Однако и общей физической подготовке спортсменов следует уделять большое внимание.

Одновременно с практическими тренировками значительное место занимали теоретические занятия, на этот раз уже со сформированной командой. Занятия проводились с разбором задач и обязанностей каждого игрока в отдельности.

Перед началом календарных игр проводится одна-две товарищеские встречи с будущим соперником, на которых подводятся итоги учебно-тренировочной работы и определяется степень подготовленности команды к играм, выявляются недостатки отдельных игроков и команды в целом.

Женская команда участвовала в календарных соревнованиях. В регби соревновательный период длился с апреля по октябрь 2018 года.

В течение педагогического эксперимента у занимающихся женщин происходило постепенное наращивание тренирующего воздействия на функциональные системы организма.

Анализ литературных источников и наши исследования позволили определить комплекс функциональных проб и мышечных тестов, которые, на наш взгляд, в полной мере отражают ответную реакцию организма на предъявленную нагрузку и позволяют определить эффективность применения регби для женщин первого периода зрелого возраста.

При проведении промежуточного обследования нами были получены данные, характеризующие физическое развитие и функциональное состояние занимающихся. Сравнительный анализ показателей физического развития женщин выявил, что достоверные различия были обнаружены по показателям объемов бедер ($P < 0,01$), талии ($P < 0,05$) и массы тела ($P < 0,05$).

Можно отметить, что наиболее значительные достоверно значимые изменения имели показатели массы тела, объемов бедер и талии, по остальным же показателям физического развития наблюдалась положительная динамика, что, на наш взгляд, свидетельствует о положительном влиянии занятий регби.

Сравнение показателей функционального состояния женщин за период эксперимента выявило различную ответную реакцию на предлагаемую нагрузку. Достоверные изменения произошли в показателях жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), при $P < 0,05$. Так, в экспериментальной группе до начала эксперимента ЖЕЛ составляла 2480 ± 440 мл, после эксперимента 3170 ± 550 мл. Похожая динамика наблюдалась и в показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС): изменения произошли с $76,25 \pm 6,36$ уд/мин, до $72,00 \pm 3,38$ уд/мин.

Проведенные исследования показали, что занятия регби с женщинами 20-30 лет способствуют не только коррекции их физического состояния, но и повышают интерес, стимулируя их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1 Зубкова, А. Ю. Оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ю. Зубкова. – М.: РГУФК, 2006. – 221 с.

2 Васильев, А. С. Занятие регби как социально-педагогическая основа самореализации и здоровьесбережения / А. С. Васильев, О. А. Козырева // Социология и образование: проблемы и перспективы: материалы Российской научно-практической конференции. – Ижевск: изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 55–56 с.

УДК 504.5:628.4.047:613.94-053.2-057.874

А. И. Волкова

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЭКОЛОГИИ И ТЕХНОГЕННЫХ КАТАСТРОФ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Статья посвящена проблеме физического состояния младших школьников, проживающих в условиях города. Рассмотрены уровни физического развития, функционального состояния и физической подготовленности школьников, проведен анализ литературы по проблеме исследования, проведено сравнение с должными нормами, предложены рекомендации и подведены итоги.

Здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Очень часто причиной низкой успеваемости у детей на уроке является снижение уровня здоровья. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека зависит память и внимание. Движения, мышечные напряжения, физическая работа, является важным условием профилактики острых респираторных заболеваний. Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем детей и подростков.

Современная статистика констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей. Здоровье ребенка подвергается воздействию не слишком благополучной экологической обстановки, нагрузка в школе и даже детском саду возрастает, стремясь угнаться за ритмом жизни современного общества. Переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих молодой организм, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе – все это создает предпосылки для ухудшения здоровья. Природные и антропогенные катаклизмы могут оказывать долговременное воздействие на здоровье человека, распространяясь на многие поколения [2, с. 7].

Ярким примером антропогенной катастрофы является Чернобыльская авария. Долговременное воздействие на здоровье людей и на окружающую среду Чернобыльской катастрофы, произошедшей более 20 лет назад, все еще трудно оценить. По данным доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), из 600 000 человек, живущих в районе аварии, приблизительно 4000 неизлечимо больны, и еще около 5000 из 6,8 млн. людей, проживающих на удаленном расстоянии от места взрыва и получивших гораздо меньшую дозу радиации, могут погибнуть вследствие Чернобыльской катастрофы [3, с. 59].

Среди природных неблагоприятных факторов долговременного воздействия нельзя не отметить истощение озонового слоя, приводящего к усилению воздействия