

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



Сочи – 2017

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.)

Том 2

Сочи □ РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ» □ 2017

УДК 33 + 37 + 796
ББК 65.43 + 74 + 75
М75

Печатается по решению
ученого совета факультета туризма, сервиса и спорта
Сочинского государственного университета
(протокол №4 от 30.12.2016 г.)

Ответственный за выпуск
к.п.н., доц. К.Г. Томилин

М75 Молодежь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса:
Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи,
26–28 апреля 2017 г. В 2-х томах. [Электронное издание] / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин.
– Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – Т. 2. – 417 с.
– 1 CD-ROM. – Систем. требования: Pentium 4; 1,3 ГГц и выше; Microsoft Windows 2000/XP
и выше; MS Word, Adobe Reader 9. – Загл. с экрана.

Включают тезисы докладов и статьи по следующим направлениям: научно-методические
проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры; теоретические и
прикладные аспекты развития горного, предгорного (включая аграрный) и водного туризма;
технологии историко-патриотического воспитания населения России.

Предназначены для специалистов сферы физической культуры, туризма и рекреационной
деятельности, а также студентов.

УДК 33 + 37 + 796
ББК 65.43 + 74 + 75

©ФГБОУ ВО «СГУ», 2017
©Коллектив авторов, 2017
©Оформление РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017

V. Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры

1. Алферова И.А. (КубГУ, г. Краснодар, Россия) Особенности мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студенток	10
2. Алферова И.А. (КубГУ, г. Краснодар, Россия) Формирование отношений и потребностей к физической культуре студентов по направлению подготовки радиофизика	12
3. Арутюнян К.Р., Гюлумян Э.А. (БФУ им. И. Канта, г. Калининград, Россия) Проблема формирования экономических знаний специалиста физической культуры	14
4. Баженова М.В., Гуштурова И.В. (УГУ, г. Ижевск, Россия) Вегетативная регуляция сердечного ритма у детей 3-5 лет с различным уровнем физического развития	17
5. Батрак А.С. (ООО «Центр «Растем Вместе»), Ходасевич Л.С. (СГУ, НИЦКиР ФФГБУ СКФНКЦ ФМБА России в г. Сочи, Россия) Пренатальная коррекция положения плода посредством занятий аквааэробикой	19
6. Беззубов А.А., Черногоров Д.Н. (МГПУ, г. Москва, Россия) Методика физического развития учащихся 2-3 классов средствами атлетической гимнастики	22
7. Белима Н.И., Томилин К.Г. (СГУ, г. Сочи, Россия) Общая физическая подготовка туристов 10-12 лет	25
8. Бембеев В.А., Галимьянова А.Р., Балдашинов И.Т. (КалмГУ им. Б.Б. Городовикова, г. Элиста, Россия) Процесс тренировки в тяжелой атлетике детей среднего школьного возраста	28
9. Богатырева С.С. (МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Россия) Плавательная подготовленность студентов различных спортивных специализаций	31
10. Бугаевский К.А. (КПУ, г. Запорожье, Украина) Особенности ряда психологических показателей у спортсменов, занимающихся атлетическими видами спорта	35
11. Бутыч, Н.С. (ЗСГК, г. Тюмень, Россия) Алгоритм построения адаптивной среды колледжа в условиях инклюзивного образования	39
12. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г. (СПбПУ им. Петра Великого), Волкова Л.М. (СПбГУГА, Санкт-Петербург, Россия) Использование современных информационных технологий на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре	41
13. Васильева Е.М., Харьковская Е.В. (КубГУ, г. Краснодар, Россия) Продвижение профессионального баскетбола посредством Social Media Marketing	44
14. Волога Д.О., Московченко О.Н. (КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия) Природная одаренность девочек 8–9 лет, занимающихся футболом, как критерий спортивного отбора	45
15. Гавроник В.И. (ГГУ им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь) Воздействие экспериментальных программ по физической подготовке танковых подразделений на уровне военно-прикладной физической и военно-профессиональной подготовленности военнослужащих	49
16. Голикова Е.М. (ОГПУ г. Оренбург), Лубышева Л.И. (РГУФКСМиТ, г. Москва, Россия) Теоретико-методологические основы адаптивного физического воспитания в вузе	51
17. Гринюк А.С., Дедова Е.А., Сырецкая Г.П. (СГУГиТ, г. Новосибирск, Россия) Отношение молодого поколения к паралимпийцам	55
18. Донскова А.Д., Линькова Н.А. (УрГУПС, г. Екатеринбург, Россия) Концепция здорового образа жизни в разных странах мира	58

19. Драпов О.А. (ГГУ им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь) Совершенствование техники метания гранат с использованием тренировочного оборудования	61
20. Дыдарь В.Г. (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) Регуляция психической устойчивости спортсменов, занимающихся пляжным гандболом: динамика на протяжении соревновательного сезона	63
21. Дьяченко С.А., Шагарова Е.А. (СибГУФК, г. Омск, Россия) Моделирование тренировочного процесса на основе анализа российской и зарубежной литературы	66
22. Елецкий С.Н. (ЛНУ им. Т. Шевченко, г. Луганск, Луганская Народная Республика) Индивидуализация технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах (обзор литературы)	69
23. Жуйко Д.А. (СибГАУ им. акад. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия) Оценка уровня подготовленности студентов – кандидатов в волонтеры спортивного профиля	72
24. Журавский А.Ю., Пригодич Д.Н. (ПГУ, г. Пинск, Республика Беларусь) Оценка морфофункционального состояния юных гребцов на байдарках и каноэ	74
25. Зебзеев В.В. (ЧГИФК, г. Чайковский, Россия) Контроль подготовленности лыжников-двоеборцев на основе информационной базы данных	79
26. Кадырова Е.Р. (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) Научно-методические проблемы сопротивляемости стрессу, жизнестойкости и самоэффективности у каратистов стиля киокушинкай, как фактор реагирования спортсмена на стрессовые ситуации	83
27. Калачева Ю.Д. (НИУ ВШЭ, г. Санкт-Петербург, Россия) Использование социальных трендов в молодежной предпринимательской практике	88
28. Калинин Д.А., Калинин Н.А. (ВНИИФК, г. Москва, Россия) Физкультура и сон (сон человека и используемые для улучшения сна активно-оздоровительные технологии)	93
29. Князев А.П. (УГУ, г. Ижевск, Россия) Обоснование разных вариантов разминки при подготовке к лыжному спринту в условиях модельных тренировок	97
30. Колокатова Л.Ф., Петрова Л.Е. (МГУТиУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ), Москва, Россия) Факторы, влияющие на эффективность спортивных результатов предсоревновательной подготовки лыжников	100
31. Кораблева Ю.Б. (НИЦСН, ЮУрГУ, г. Челябинск, Россия) Наличие изменений электрокардиографических показателей у спортсменов, занимающихся различными видами спорта	104
32. Корнакова А.Е., Просвирина Л.Н. (ИРНИТУ, г. Иркутск, Россия) Анализ силы мышечных групп у студенток специальной медицинской группы	110
33. Коробейников П.В. (МГОУ, Москва, Россия) Воспитание ловкости у младших школьников с помощью русских народных игр	113
34. Коротаева Е.С., Гуштурова И.В. (УдГУ, г. Ижевск, Россия) Оценка функционального состояния организма легкоатлетов-стайеров в условиях среднегорья	115
35. Котричев П.А., Проскура А.В. (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) Характеристика соревновательных действий полусредних игроков высокой квалификации в гандболе	119
36. Кошкина К.С., Чипышев А.В. (УралГУФК, г. Челябинск, Россия) Лечебная гимнастика в комплексной реабилитации детей грудного возраста с дисплазией тазобедренного сустава при консервативном методе лечения	122
37. Лысенко А.В., Лысенко С.Г., Прихода И.В., Гармаш В.В. (ЛНУ им. Тараса Шевченко, г. Луганск, Луганская Народная Республика) Влияние длительных занятий плаванием на формирование параметров внимания мальчиков 10-11 лет	125

38. Малахова Л.А. (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) Регуляторные ресурсы преодоления стресса подростками, занимающимися и не занимающимися спортом	128
39. Молодченко М.С., Пашенко О.Н., Лебединская И.Г. (ТИ им. А.П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)» г. Таганрог, Россия) Формирование учебной мотивации у младших школьников на уроках физической культуры	131
40. Мушаев А.Б., Серегин Е.Д., Балдашинов И.Т. (КалмГУ им. Б.Б. Городовикова, г. Элиста, Россия) Бросок вращением в греко-римской борьбе в группе начальной подготовки	135
41. Поклад С.В., Юсупов Ш.Р. (КФУ, г. Казань, Россия) Студенческий спорт как ключевое направление в продвижении спортивной активности в Российских ВУЗах	138
42. Потовская Е.С., Моисеенко А.В., Кононова А.П., Шаврин В.В. (НИ ТГУ, г. Томск, Россия) Применение упражнений на открытой воде для стабилизации состояния студенток с признаками артериальной гипертензии	141
43. Прихода И.В. (ЛНУ им. Тараса Шевченко, г. Луганск, Луганская Народная Республика) Медицинские и физиологические основы адаптивной физической культуры	143
44. Прихода И.В. (ЛНУ им. Тараса Шевченко, г. Луганск, Луганская Народная Республика) Эффективность и безопасность дозированных физических нагрузок у больных ишемической болезнью сердца	146
45. Пронина Т.С. (ФГНУ ИВФ РАО), Павлов Е.А. (РГУФКСМиТ, г. Москва, Россия) Особенности термоадаптационного процесса у подростков 12-13 лет во время семидневного похода в горы Кавказа	149
46. Ратозий Ю.В., Степанова О.Н. (МПГУ, г. Москва, Россия) Комплексное применение средств дыхательной гимнастики в системе оздоровительной фитнес-тренировки женщин второго периода зрелого возраста (45–55 лет)	152
47. Рудых К.Г., Елифанова М.Г. (ИРНИТУ, г. Иркутск, Россия) Роль музыкального сопровождения в психоэмоциональном состоянии студентов на занятиях физической культурой в вузах	155
48. Рыбачук Н.А. (КубГУ, Краснодар, Россия) Физическое воспитание студентов географического факультета в современной парадигме	158
49. Сердюкова Е.И., Горская Г.Б. (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) Влияние отношения родителей на спортивный результат юных спортсменов, специализирующихся в эстетической гимнастике	159
50. СклярOVA И.В. (СЗГМУ им. И.И. Мечникова, г. Санкт-Петербург, Россия) Прыжки, как составляющая технической подготовки в аэробной гимнастике	162
51. Скутин А.В. (УралГУФК), Ефименко Т.С., Шайхетдинов Р.Г., Громов В.А. (ЮУрГУ, г. Челябинск, Россия) Об опыте использования гелототерапии / смехотерапии в вузах города Челябинска у студентов дневного обучения на занятиях по учебной и внеучебной практике	165
52. Строк А.Н. (ГГУ им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь) Особенности взаимосвязи военно-прикладной физической подготовленности и степени адаптации курсантов военного факультета к военно-учебной деятельности	169
53. Субботин А.А., Жаброва Т.А. (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия) Сопровождение инклюзивного обучения инвалидов в организациях высшего образования	173
54. Субеев Т.М. (СГЭУ, Самара, Россия) Адаптация и прогресс новичка в футбольной команде	176
55. Сулукова М.С., Мушаев А.Б., Серегин Е.Д. (КалмГУ им. Б.Б. Городовикова, г. Элиста, Россия) Педагогические способности тренера	180
56. Сякина Г.Е. (БГТУ, г. Брянск, Россия) Музыкально-ритмические занятия как средство формирования познавательных способностей студентов	186

57. Тимофеев О.И., Линькова Н.А. (УрГУПС, г. Екатеринбург, Россия) Значимость психофизической готовности студентов к особенностям профессиональной деятельности инженеров-железнодорожников	188
58. Тулкубаева Е.В., Шаехова Л.И. (Бирский филиал БГУ, МАДОУ Детский сад № 2 «Светлячок», г. Бирск, Республика Башкортостан, Россия) Использование игрового стретчинга в организации оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения	191
59. Федосеева Л.О., Радаева С.В. (ТГУ, г. Томск, Россия) Развитие координационных способностей у студенток отделения аэробики, с помощью хореографических упражнений	195
60. Фоменко А.А. (ОмГУ, г. Омск, Россия) Тактический арсенал борцов-тяжеловесов греко-римского стиля в динамике поединка	198
61. Халилова Л.И., Дьяченко Г.Б., Васильева В.С. (ИФКСТ СПбПУ, г. Санкт-Петербург, Россия) Гуманистический подход к охране здоровья	201
62. Харченко А.А., Яловенко О.В. (ИРНИТУ, г. Иркутск, Россия) Актуальность использования и особенности применения базовых упражнений при занятиях силовыми видами спорта	204
63. Хохлова Л.О., Черногоров Д.Н. (МГПУ, г. Москва, Россия) Методика функциональной подготовки спортсменок-черлидеров 16-17 лет	208
64. Царук И.Г., Елифанова М.Г. (ИРНИТУ, г. Иркутск, Россия) Экспресс-оценка состояния осанки студентов технического вуза	211
65. Чуракова О.С. (АУ УР «Центр спортивной подготовки сборных команд»), Шлык Н.И. (УГУ, г. Ижевск, Россия) Состояние вегетативной регуляции и вегетативной реактивности у юных лыжников-гонщиков после двухдневных соревнований по данным анализа вариабельности сердечного ритма	213
66. Шевченко Д.Ю. (СГУ, г. Сочи, Россия) Профессионально-педагогическое совершенствование студентов СГУ	217
67. Шигина Е.А., Руль А.В., Шагарова Е.А. (СибГУФК, г. Омск, Россия) Применение метода транскраниальной электростимуляции в тренировочном процессе лыжников-гонщиков	219
68. Шилов В.В., Борисова В.В. (ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия) Развитие силовых качеств средствами пауэрлифтинга у юношей 18–19 лет	223
69. Шустова Т.В., Московченко О.Н. (КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия) Развитие силовой выносливости у юных биатлонистов с использованием тренажерных устройств	226
70. Эльмень А.В., Пестряева Л.Ш. (Чувашская ГСХА, г. Чебоксары, Россия) Мониторинг уровня физической подготовленности студентов сельскохозяйственных вузов	229
71. Ясько Г.В. (ДонНМУ им. Горького, г. Донецк, Донецкая Народная Республика) Иммунный статус студента при занятиях силовой подготовкой	231

VI. Теоретические и прикладные аспекты развития горного, предгорного (включая аграрный) и водного туризма

72. Ахтямова А.Ф. (ИЭС УГНТУ, г. Уфа, Россия) Агротуризм в республике Башкортостан: проблемы и перспективы развития	237
73. Белушенко В.С., Самсоненко Т.А. (КГУФКСиТ, г. Краснодар, Россия) Перспективы развития сельского туризма в Каневском районе Краснодарского края	241
74. Беляк Д.А., Пилюсян Э.А. (СГУ, г. Сочи, Россия) Развитие Экологического туризма	244
75. Бессарабова Ю.В. (КГУ, г. Краснодар, Россия) Адаптивный туризм как средство двигательной рекреации и психофизическая подготовка специалистов	246

76. Бирюков А.Н. (СФ (филиал) БашГУ), Глущенко О.И. (СИФК (филиал) УралГУФК, г. Стерлитамак, Россия) Проектирование водного тура по реке Белая (Агидель) Республики Башкортостан	248
77. Бирюков А.Н. (СФ (филиал) БашГУ), Глущенко О.И. (СИФК (филиал) УралГУФК, г. Стерлитамак, Россия) Агротуризм как потенциал развития внутреннего и въездного туризма в Республике Башкортостан	252
78. Герасименко Н.А., Кудрова Н.А. (СГУ, г. Сочи, Россия) Развитие молодежного водного туризма в прибрежном кластере г. Сочи	257
79. Горбунова А.П., Заднепровская Н.Ю., Заднепровская Е.Л. (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) Отдельные аспекты развития сельского туризма в Краснодарском крае	260
80. Золотарева А.А., Заднепровская Е.Л. (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) Развитие туризма в горном и предгорном районах Республики Адыгея	262
81. Зрожевская Ю.А., Попова М.В. (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия) Воспитательные аспекты экологического туризма	265
82. Каштакова А.Е., Малыгина М.В. (СибГУФК, г. Омск, Россия) Развитие скалолазания в Республике Алтай	267
83. Клеер Я.Э., Кравчук Т.А. (СибГУФК, г. Омск, Россия) Перспективы развития охотничьего туризма в Омской области	269
84. Костенюк И.Д., Малыгина М.В. (г. Омск, Россия) Перспективы развития спортивного туризма в Кемеровской области	272
85. Круглова М.С., Ветитнев А.М. (СГУ, г. Сочи, Россия) Волонтерство на объектах экологического туризма как форма коллаборации рекреационной и природоохранной деятельности	275
86. Курджиева Э.И., Гюламерян Р.А. (СГУ, г. Сочи, Россия) Виды горного альпинизма и их место в горном кластере города курорта Сочи	280
87. Мусахметова А.С., Асташина М.П. (СибГУФК, г. Омск, Россия) Проектирование экологического тура выходного дня на озеро Линево Омской области	283
88. Оконишников Ю.Е., Волкова Т.А. (КубГУ, г. Краснодар, Россия) Использование мобильного приложения в развитии аграрного туризма	286
89. Слаква О.А., Фесенко О.П. (СГУ, г. Сочи, Россия) Перспективы развития аграрного туризма в Республике Адыгея	289
90. Смышляева Д.А., Сычева А.А., Юрченко А.А. (КГУФКСиТ, г. Краснодар, Россия) Термальные источники Мостовского района как ресурс развития лечебно-оздоровительного туризма в Краснодарском крае	292
91. Сычева А.А., Смышляева Д.А., Юрченко А.А. (КГУФКСиТ, г. Краснодар, Россия) Туристско-рекреационный потенциал республики Адыгея	295
92. Черепанов К.Н. (ПГПУ, г. Пермь, Россия) Проектирование велосипедного тура в Пермском крае на основе туристско-рекреационного потенциала Коми-Пермяцкого округа	298
93. Чингина Е.Н. (ПетрГУ, г. Петрозаводск, Россия) Водный туризм в Республике Карелия	302
94. Чувичкина Ю.С., Белушенко В.С., Юрченко А.А. (КГУФКСиТ, г. Краснодар, Россия) Тенденции развития сельского туризма в республике Крым	304

VII. Технологии историко-патриотического воспитания населения России

95. Аббаров Д.В., Мисюля А.В., Хисамутдинова А.Ф. (УГНТУ, г. Уфа, Россия) Экскурсии по объектам наследия Великой Отечественной войны в городе Уфе как фактор историко-патриотического воспитания молодежи	308
96. Акбасова М.К. (ЖМУ, Талдыкорган, Казахстан) Экономическая преступность: теоретические понятия, её статистика	311

97. Касьяненко А.Н., Башанаева Х.Р. (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия) Роль образования в историко-патриотическом воспитании молодежи ...	314
98. Грешнова Т.М., Мануйленко Э.В. (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия) Роль спорта и туризма в патриотическом воспитании молодежи	316
99. Маркина А.Ю., Артемьева Л.Ф. (УралГУФК, г. Челябинск, Россия) Роль палаточных оздоровительных лагерей в патриотическом воспитании детей	319
100. Порфирьева И.Д. (К(П)ФУ, Казань, Россия) Экокультура современной студенческой молодежи	322
101. Райзих А.А., Райзих Н.Б. (УдГУ, г. Ижевск, Россия) Роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического и патриотического воспитания молодежи России	324
102. Тяжелова А.А., Титова Е.Б. (КНИТУ-КАИ, г. Казань, Россия) Воспитание нового поколения с помощью комплекса ГТО	326
103. Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Рудакова Л.Н. (ВолГУ, г. Волгоград, Россия) Патриотическое воспитание студенческой молодежи в вузе (на примере Волгоградского государственного университета)	328
104. Хорина М.Н., Смирнова Н.В. (РГПУ им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия) Патриотическое воспитание дошкольников в системе дополнительного образования с использованием метода проектов	331
105. Шалин А.Ю., Кузнецова Н.А. (ШГПУ, г. Шадринск, Россия) Воспитание патриотизма у школьников в туристских походах по Шадринскому району	334
106. Шатохин А.Г. (ЗСГК, г. Тюмень, Россия) Гражданско-патриотическое воспитание студентов в среде профессиональных образовательных организаций	339
107. Юрина И.А., Соловых Т.К., Загородный Г.М. (РНПЦ спорта, г. Минск, Беларусь) Обоснование и возможность реализации патриотических походов по местам 1-ой Мировой Войны	342

VIII. «Пилотные исследования» в спорте и туризме

108. Абросимова О.В., Таланцева В.К. (Чувашская ГСХА, г. Чебоксары, Россия) О соблюдении студенческой молодежью основ здорового образа жизни	347
109. Безменова М.И., Ушакова Е.В., Пушкарев В.П. (НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия) Лечебная физкультура при шейном остеохондрозе – не дай болезни прогрессировать!	349
110. Борисова В.В., Шилов В.В. (ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия) Особенности применения атлетической гимнастики на уроках физической культуры у школьников 16–17 лет	351
111. Бузов Д.С. (НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия) Социальные и психологические аспекты лидерства в спортивных командах	354
112. Зубова И.Н. (АГУ, г. Барнаул, Россия) Здоровый образ жизни молодежи в аспекте изучения аддиктивного поведения (на примере никотиновой зависимости)	356
113. Карачёва В.С., Цымбалюк В.С., Кулезнёв В.Н., Курасбедиани З.В. (ЮЗГУ, г. Курск, Россия) Применение метода круговой тренировки на элективных курсах по физической культуре в ВУЗе	359
114. Кириллин К.Д., Раузетдинова Г.А. (КНИТУ-КАИ, г. Казань, Россия) Рекомендации студентам, начинающим тренировки в тренажерном зале	362
115. Козин С.В. (Администрация РСП, с. Ремонтное, Россия) Роль и значение физической культуры и спорта в жизни Российского общества	364
116. Коршунов Е.Е., Белых В.С., Кулезнев В.Н. (ЮЗГУ, г. Курск, Россия) Автоматизированная система для оценки и анализа отношения молодежи к активным занятиям массовыми видами физической культуры	367
117. Локтионова А.А., Коршунов Е.Е., Кулезнев В.Н. (ЮЗГУ, г. Курск, Россия) Спорт как многофункциональное, социальное явление в современном обществе в условиях геополитических реалий	369

118 Лукин А.Н., Таланцева В.К. (Чувашская ГСХА, г. Чебоксары, Россия)	
Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов	373
119 Лунина Т.А., Данилов Ю.Г. (ЮЗГУ, г. Курск, Россия)	
Физиология здоровья или ... Шесть ключей нашей жизни	375
120 Маганов С.П., Цыбульская Е.А. (БГТУ, г. Брянск, Россия)	
Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерного метода (шагометрия)	379
121 Менлембетов А.Р., Маннапова Н.И. (АГТУ, г. Астрахань, Россия)	
Влияние физических упражнений при работе за компьютером	381
122 Минкова А.О., Грицай Е.Н. (ИРНИТУ, г. Иркутск, Россия)	
Как занятия физической культурой на свежем воздухе сказывается на самочувствии студентов ИРНИТУ	383
123 Мухамедов Г.А., Маннапова Н.И. (АГТУ, г. Астрахань, Россия)	
Принципы круговой тренировки	386
124 Никулин И.Н., Решетник Е.Э., Филатов М.С. (НИУ БелГУ, г. Белгород, Россия)	
Особенности физической подготовки девушек-армрестлеров в подготовительном периоде годичного макроцикла	388
125 Романова И.А., Сергеева К.В., Таланцева В.К. (Чувашский ГСХА, г. Чебоксары, Россия)	
Об уровне знаний студентов о влиянии двигательной активности на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы	391
126 Самохин А.В. (СГУГиТ, г. Новосибирск, Россия)	
Роль физической подготовки в геодезической и кадастровой деятельности	393
127 Сафарова В.Ф., Покровская Т.Ю. (КНИТУ-КАИ, г. Казань, Россия)	
Адаптивная физическая культура в формировании здорового образа жизни студента	396
128 Скурихина Н.В. (СФУ, г. Красноярск, Россия)	
Оздоровительная физическая культура в вузе	399
129 Ткач О.А., Добровольская Н.А., Черняк О.П. (ДонНМУ им. М. Горького, г. Донецк, Донецкая Народная Республика)	
Мотивация студентов к занятием баскетболом на этапе начальной подготовки	401
130 Фирсина А.Г., Линькова Н.А. (УрГУПС, г. Екатеринбург, Россия)	
Изучение готовности студентов к профессиональной деятельности	403
131 Фролов Е.В. (УФК, г. Ульяновск, Россия)	
Формирование позитивного отношения студенческой молодежи к физической культуре средствами неспециального физкультурного образования	405
132 Ханевская Г.В. (РГППУ, г. Екатеринбург, Россия)	
Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов	408
133 Юсупов Ш.Р., Поклад С.В. (КФУ, г. Казань, Россия)	
Студенческий спорт как ключевое направление в продвижении спортивной активности в Российских ВУЗах	410
Рис. 1. Секция 5-7. «Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры». «Теоретические и прикладные аспекты развития горного и водного туризма». «Технологии историко-патриотического воспитания населения России»	414
Рис. 2. Экскурсия иногородних участников конференции на Олимпийские объекты; посещение научно-исследовательской лаборатории «Физиологии активного долголетия» (Пирамида)	416

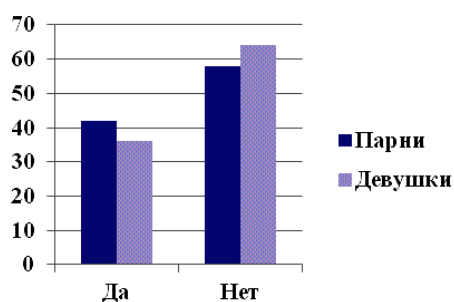


Рис. 3. Ответы на вопрос «Знаете ли вы состояние своей осанки?»

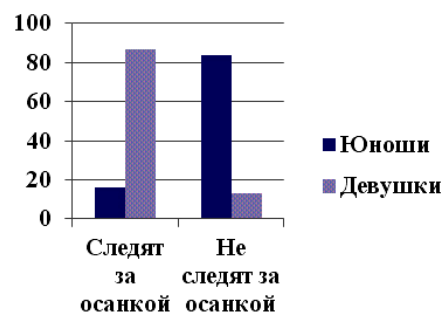


Рис. 4. Ответы на вопрос «Контролируете ли вы свою осанку, выпрямляясь при этом?»

Выводы. В результате проведенного исследования нормальная осанка выявлена у 44,0 % обследуемых студентов. Показатель ПИ «менее 100 %» или кифозная осанка обнаружена у 38,0 % студентов. Лордозную осанку (ПИ «110 % и более») имеют 22,0 % обследуемых. Высокие результаты отклонений показателя плечевого индекса (60,0 %) можно объяснить безразличием к нарушениям осанки, невнимательностью к своему здоровью, отсутствием физической нагрузки, а ведь именно неправильная осанка является причиной возникновения сколиоза, остеохондроза и ряда других заболеваний.

Профилактика развития нарушения осанки должна быть комплексной. На основе изученной литературы были сформулированы следующие рекомендации: сон на жесткой поверхности, правильная и точная коррекция обуви, компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость), организация и соблюдение правильного режима дня, постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия спортом, контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок.

Список литературы

1. Абальмасова, Е.А. Сколиоз: (этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение) / Е.А. Абальмасова, Р.Р. Ходжаев. – Ташкент: Изд-во медицинской литературы им. Абу Али ибн Сино, 1995. – 200 с.
2. Епифанова, М.Г. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИрГТУ / М.Г. Епифанова, Е.Н. Грицай, Е.А. Койпышева и др.: Монография / под ред. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: ИрГТУ, 2014. – 230 с.
3. Сколиозы. Лечебная физкультура и физическая реабилитация: Методическое пособие / Сост. Л.А. Птичкина. – Иркутск: ИрГТУ, 2003. – 40 с.
4. Фарфель, М.Н. Распределение мышечного тонуса при различных позах человека и при различной деятельности рук / М.Н. Фарфель // Врачебное дело. – 1956. – №8. – С. 8–12.
5. Плечевой индекс осанки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/600226/> (Дата обращения 27.01.2017).

УДК: 612.172.2

Чуракова О.С. – магистр (churakovao@mail.ru), АУ УР «Центр спортивной подготовки сборных команд»; Шлык Н.И. – д.б.н., профессор (medbio@uni.udm.ru), УГУ, г. Ижевск, Россия

Churakova O.S. – Master's degree (churakovao@mail.ru), AU UR «Center for sports training of national teams»; Shluk N.I. – Dr.Biol., Professor (medbio@uni.udm.ru), USU, Izhevsk, Russia

Состояние вегетативной регуляции и вегетативной реактивности у юных лыжников-гонщиков после двухдневных соревнований по данным анализа вариабельности сердечного ритма

The state of autonomic regulation and vegetative reactivity in young skiers-racers after two-day competitions according to the analysis of heart rate variability

Аннотация. В статье рассматривается применение метода анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) в соревновательном периоде у лыжников гонщиков. Выявлена зависимость функционального состояния регуляторных систем и спортивных результатов.

Abstract. The article deals with the application of the method of analysis of heart rate variability (HRV) in the competitive period among riders of racers. The dependence of the functional state of regulatory systems and sports results was revealed.

Ключевые слова: вегетативная регуляция; ортостаз; вариабельность сердечного ритма; лыжники; соревновательные нагрузки.

Keywords: vegetative regulation; orthostasis; heart rate variability; skiers; competitive loads.

Актуальность. Достижения в спорте зависят от целого ряда факторов. К сожалению, до сего времени в тренировочном процессе ключевым является педагогический аспект, при этом функциональная готовность организма по-прежнему остается без должного внимания. Пограничное состояние между тренированностью и перетренированностью остаются вне поля зрения тренеров и врачей. Большинство тренеров не имеют возможности осуществления ежедневного контроля за функциональным состоянием и адаптационно-резервными возможностями организма.

По-прежнему большая часть тренеров оценивают степень переносимости тренировочных нагрузок в основном по частоте сердечных сокращений (ЧСС). В последние годы многочисленными исследованиями доказано, что одна и та же ЧСС у спортсменов не всегда отражает истинное состояние сердечно-сосудистой системы и определяется разным включением кардиорегуляторных систем [4–6]. В настоящее время определены новые подходы в оценке состояния сердечного ритма у спортсменов с учетом индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции [6].

Вегетативная дисфункция при занятиях спортом – одно из самых распространенных нарушений [1, 6]. В работе любого тренера необходим постоянный динамический контроль за функциональным состоянием и реактивностью регуляторных систем у спортсменов, определяющих эффективность работы адаптационных механизмов и возможные их поломки [3, 6]. Особенно важен такой контроль при проведении соревновательных нагрузок. Риск развития перетренированности возрастает, когда объем и интенсивность физических нагрузок не соответствуют функциональному состоянию спортсмена. Чтобы избежать этого, необходимо ежедневно использовать интегральный метод оценки функционального состояния и регуляторно-адаптивных возможностей организма. Таким методом является экспресс-анализ ВСР с учетом индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции [6].

Цель работы: определить зависимость между состоянием вегетативного баланса, вегетативной реактивности и спортивными результатами у лыжников-гонщиков 17–18 лет в соревновательном периоде.

Задачи: 1. Выявить индивидуальные различия вегетативного баланса и вегетативной реактивности у юных лыжников гонщиков за 4 часа до старта. 2. Показать взаимосвязь между состоянием вегетативной регуляции, вегетативной реактивности и спортивными результатами.

Методы, организация исследований. Под наблюдением находились 7 лыжников-гонщиков юношеской сборной команды Удмуртии в возрасте 17–18 лет (1 спортивный разряд и КМС). Для изучения функционального состояния регуляторных систем и вегетативной реактивности у спортсменов использовался экспресс-метод анализа ВСР. Запись кардиоинтервалов и анализ ВСР проводились с помощью аппарата «Варикард 2.6.» и программы «Иским-6», с учетом методических рекомендаций, разработанных группой российских экспертов [2].

Регистрировался ЭКГ-сигнал в положении лежа 5 мин и при переходе в положении стоя (6 мин) во II стандартном отведении утром до завтрака (4 часа до старта) до и после двух дней отборочных соревнований к Первенству Федерального округа (ПФО). Программа

первого соревновательного дня включала гонку – 10 км свободным стилем, второго дня – 10 км классическим стилем. В 11-минутных отрезках регистрации кардиоинтервалограммы шла запись показателей ВСР, характеризующих функциональное состояние автономной регуляции и центральных структур вегетативной регуляции сердечного ритма.

При анализе ВСР для оценки индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции использовалась классификация профессора Н.И. Шлык (2009). За основу предложенной классификации берутся не отделы вегетативной нервной системы (симпатический и парасимпатический), как общепринято, а центральный и автономный контуры управления физиологическими функциями, тем самым, подтверждая участие в процессах вегетативной регуляции многих звеньев единой регуляторной системы. Исходя из представления о двухконтурной модели управления сердечным ритмом, выделено четыре типа вегетативной регуляции сердечного ритма: два с преобладанием центральной регуляции (умеренное (I тип) и выраженное (II тип)) и два с преобладанием автономной регуляции (умеренное (III тип) и выраженное (IV тип)) [6].

Экспресс-оценка преобладающего типа вегетативной регуляции в покое проводилась по показателям SI – характеризует степень активности центрального контура регуляции над автономным и VLF – отражает мобилизацию энергетических и метаболических резервов при физических и психоэмоциональных нагрузках. При этом обязательно учитывались 19 временных и 19 спектральных показателей ВСР.

Ортостатическое тестирование позволяет определить степень вегетативной реактивности организма. Показано, что вегетативная реактивность зависит в первую очередь от функционального состояния регуляторных систем, а не от вида спорта [4].

Учитывая, что речь идет об индивидуальном подходе к оценке вегетативной регуляции с использованием экспресс-анализа ВСР, в работе не используется статистическая обработка результатов.

Результаты исследования. Результаты анализа ВСР у лыжников 17–18 лет в первый соревновательный день за 4 часа до старта представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели ВСР в покое и ортостазе у юных лыжников-гонщиков до и после двух дней соревнований

Спортсмены		ЧСС, уд/мин		MxDMn, мс		SI, усл.ед.		TP, мс2		HF, мс2		LF, мс2		VLF, мс2		ULF, мс2		Рез-ты соревнований
		лежа	стоя	лежа	стоя	лежа	стоя	лежа	стоя	лежа	стоя	лежа	стоя	лежа	стоя	лежа	стоя	
1	до	47	63	542	402	14	30	8345	4000	3940	778	764	1371	572	991	3069	859	5 место
	после	47	68	551	262	12	102	8402	1349	3423	235	817	767	809	222	3354	125	3 место
2	до	69	102	533	170	25	317	10213	900	1507	26	2569	408	1689	253	4448	213	8 место
	после	60	88	512	203	23	181	10588	2688	2537	102	1416	1812	1135	441	5500	332	7 место
3	до	61	81	376	243	31	107	5533	1893	1219	185	1832	1322	759	271	1723	116	1 место
	после	58	81	318	257	105	92	3327	2755	639	117	1158	1967	754	178	776	433	4 место
4	до	49	89	386	288	25	112	7062	1659	1627	81	1968	833	988	344	2479	400	2 место
	после	50	79	486	329	31	61	3931	3164	506	103	700	1201	1444	601	1282	1260	1 место
5	до	71	92	213	156	137	437	1415	704	764	118	372	275	175	253	104	59	4 место
	после	60	82	294	194	57	197	3026	1166	1333	186	453	452	807	205	432	322	2 место
6	до	55	93	529	180	17	282	8752	974	4039	105	1628	505	857	136	2228	227	3 место
	после	52	70	689	383	8	38	16313	3398	5249	246	2078	1580	3884	838	5102	734	8 место
7	до	66	93	501	408	29	81	14937	12782	2644	1195	7544	10449	1870	699	2879	439	9 место
	после	56	71	157	558	147	17	1479	10392	174	1164	736	6562	152	1521	410	144	5 место

* Выделенные показатели ВСР указывают на отклонение от нормы в покое и при ортостазе

Согласно полученным показателям ВСР у спортсменов отмечается разное состояние вегетативного баланса в покое и вегетативной реактивности при ортостазе. Так, у лыжников под номерами 1, 3, 4, 6 выявлено умеренное преобладание автономного контура регуляции (III тип). При проведении ортостатического тестирования у спортсменов 3, 4, 6 отмечена оптимальная вегетативная реактивность, кроме спортсмена под номером 1. У него наблюдается парадоксальная реакция со стороны LF и VLF волн, когда вместо снижения этих показателей идет увеличение. Необходимо обратить внимание, что спортсмен под номером 6 уже перед первой гонкой находился на грани утомления.

В то время как у спортсменов 2, 5 и 7 перед соревнованиями выявили в разной степени нарушение вегетативного баланса и вегетативной реактивности.

Так, у лыжника 5 выявлено выраженное преобладание центрального контура регуляции в покое (II тип). У него отмечается высокая частота сердечных сокращений (ЧСС), малые значения MxDMn, высокий SI, низкие показатели дыхательных (HF), вазомоторных (LF) и очень низкочастотных (VLF) волн. При этом в ответ на ортостаз выявлена парадоксальная реакция со стороны VLF волн и гиперреакция со стороны SI, что может отражать предстартовую лихорадку. То есть он перед стартом уже эмоционально «сгорел».

У спортсменов 2 и 7 наоборот в покое отмечается выраженное преобладание автономного контура регуляции. У них регистрируются высокие значения показателей ВСР – MxDMn, TP, HF, LF, VLF и ULF. При ортостатическом тестировании у лыжника под номером 2 наблюдается гиперреакция со стороны волновой структуры спектра (HF, LF, VLF и ULF) и резкое увеличение SI, а у спортсмена 7 – парадоксальная реакция со стороны вазомоторных волн (LF). Подобные изменения показателей ВСР непосредственно перед соревнованиями указывают на нарушение вегетативного баланса и вегетативной реактивности организма и низкую функциональную готовность к соревновательной деятельности.

Анализ показателей ВСР после двух дней соревнований выявил ухудшение функционирования регуляторных систем у спортсменов под номерами 6 и 7. Так, у лыжника 6 в покое отмечается выраженное преобладание автономного контура регуляции сердечного ритма, что характеризуется ростом значений MxDMn, TP и волновой структуры спектра HF, LF с выраженным увеличением VLF и ULF волн. При ортостатическом тестировании у него выявлена гиперреакция со стороны TP, HF, VLF и ULF волн. У лыжника 7 происходит снижение всех показателей ВСР в покое, что указывает на выраженное преобладание центрального контура регуляции сердечного ритма. В ответ на ортостаз наблюдается парадоксальный вариант реакции всех показателей ВСР.

Различное состояние регуляторных систем подтверждается разными спортивными результатами. Так, оптимальное состояние регуляторных систем и оптимальная вегетативная реактивность у лыжников подтверждается более высокими спортивными результатами, чем у спортсменов с исходно высоким преобладанием автономного или центрального контура регуляции. Согласно данным результатов соревнований, представленных в табл. 1 самый лучший результат показал лыжник под номером 4 – как в первый, так и во второй дни соревнований. Лыжники 2 и 7 с выраженным преобладанием автономного контура регуляции (IV тип) на соревнованиях имели самые низкие результаты. Таким образом, функциональная подготовленность организма по данным анализа ВСР тесно связана со спортивными результатами.

Спортсмены с нарушением вегетативного баланса и вегетативной реактивности не готовы к соревновательной деятельности. Это ведет к дальнейшим поломкам в состоянии регуляторных систем.

Выводы. Экспресс-метод анализа вариабельности сердечного ритма является важным для оценки индивидуально-типологических особенностей регуляторных систем у лыжников-гонщиков.

В работе выявлена тесная зависимость между нарушением вегетативного баланса, вегетативной реактивности организма и спортивными результатами.

Согласно полученным данным установлено, что тренер перед каждым соревнованием обязан знать индивидуально-типологические особенности регуляторных систем организма спортсмена.

Список литературы

1. Баевский, Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения. Новые методы электрокардиографии / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов / Под ред. С.В. Грачева, А.Л. Сыркина. – М.: Техносфера, 2007. – С. 474–496.
2. Вариабельность сердечного ритма: стандарты измерения, физиологической интерпретации и клинического использования / Рабочая группа Европейского кардиологического общества и Североамериканского общества стимуляции и электрофизиологии. – СПб.: Ин-т кардиол. техники, 2000. – 45 с.
3. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: Монография / Е.А. Гаврилова. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.
4. Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения функциональной подготовленности спортсменов: Материалы VI Всероссийского симпозиума / Отв. ред. Н.И. Шлык, Р.М. Баевский – Ижевск: «Удмуртский университет», 2016. – С. 20–40.
5. Шлык, Н.И. Анализ вариабельности сердечного ритма в контроле за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов на примере лыжных видов спорта / Н.И. Шлык, Е.А. Гаврилова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2016. – № 1(133). – С. 17–23.
6. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: Монография / Н.И. Шлык.– Ижевск: «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.

УДК: 796

Шевченко Д.Ю. – к.п.н., доцент (shevden@yandex.ru), СГУ, г. Сочи, Россия

Shevchenko D.U. – PhD, Associate Professor (shevden@yandex.ru), SSU, Sochi, Russia

Профессионально-педагогическое совершенствование студентов СГУ

Professional and pedagogical improvement student SUU

Аннотация. Изучение дисциплины «Профессионально-педагогического совершенствования» студентами позволит совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта.

Abstract. The study of the discipline «Professionally-pedagogical improvement» of students to improve individual athletic skills in the process of training for their chosen sport.

Ключевые слова: избранный вид спорта, физическая подготовленность студентов.

Keywords: selected sport, physical fitness of students.

Актуальность. Изучение дисциплины позволяет формировать у студентов знания о теории и методике профессионально-педагогическом совершенствовании по избранному виду спорта, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы преподавателя, с различным контингентом занимающихся.

Задачи дисциплины: 1) ознакомление с закономерностями возрастно-полового развития физических качеств и формирования двигательных умений средствами избранного вида спорта; 2) овладение техникой и тактикой избранного вида спорта; 3) освоение методики подготовки и проведения занятий по избранному виду спорта с различными группами населения; 4) приобретение практического опыта (умений и навыков) в преподавании избранного вида спорта.

Данная учебная дисциплина включена в раздел вариативной части образовательных дисциплин направления 49.03.01 «Физическая культура».