

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВЕРХНЕВОЛЖЬЯ**

**Материалы  
научных конференций**



**ТВЕРЬ 2015**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тверской государственный университет»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВЕРХНЕВОЛЖЬЯ

Выпуск 8, № 1

Материалы:

Конференции «Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны. Россия, Тверской край и современность», 14 мая 2015, ТвГУ;

Ежегодной студенческой научной конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе», 14 мая 2015, ТвГУ;

Региональной научно-практической конференции «Научно-методические аспекты подготовки спортсменов в современных условиях», 16 мая 2015, ТвГУ.

ТВЕРЬ 2015

УДК 796 (470.331)(082)  
ББК Ч 514(2Рос-4Тве)Я43

Ф 50

Ф50 Физическая культура и спорт Верхневолжья: материалы научно-исследовательской конференции.— Тверь: Твер. гос.ун-т., 2015.—Вып.8, № 1.— 136 с.

**Редакционная коллегия:**

Доктор биол. наук, проф. Комин С.В. (главный редактор), председатель комитета по физической культуре и спорту Тверской области Павлов В.А.; к.б.н., доц. Грабельников С.А. (ответственный редактор), к.м.н., проф. Осипов В.Г. (ТГМУ); к.ист.н., доц. Кужба О.А.; к.ф.-м.н., доц., Дабижа Т.А.; доц. Папин М.А.; Вылегжанина Л.П. (ответственный секретарь)

Сборник включает материалы конференций, проведенных факультетом физической культуры. Конференция «Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны. Россия, Тверской край в современность»; Ежегодная студенческая научная конференция «Физическая культура и спорт в современном обществе»; Региональная научно-практическая конференция «Научно-методические аспекты подготовки спортсменов в современных условиях».

В представленных статьях рассматриваются исторические, социально-экономические аспекты развития физической культуры и спорта; рассматриваются вопросы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов и вопросы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.

Сборник рассчитан на специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей высшей школы, аспирантов, студентов.

Сборник зарегистрирован в РИНЦ.

УДК 796 (470.331)(082)  
ББК Ч 514(2Рос-4Тве)



Рис.4 Вариационная кривая распределения показателей ЗМР тхэквондистов 2 группы.

возможностей ЦНС находятся на более высоком уровне, чем у спортсменов 1 группы.

Также стоит отметить, что использованная методика может служить эффективным средством первичного отбора в тхэквондо и других единоборствах, а также использоваться в качестве контрольно-переводного норматива на разных этапах подготовки или как фактор прогнозирования успешности в данном виде спорта.

#### Литература

1. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов. Автореф. дис.... докт. биолог. наук. - М.: 1990.
2. Чин Джун Ый. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств Автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2011.-21 с.

Сравнительный анализ оздоровительного эффекта физкультурных занятий, организованных традиционным и нетрадиционным способами

Сорока Д.В., Соловьёв О.И. (4 курс), Макаров М.Ю. (2 курс)

Буланова Э.В. (научный руководитель, ст. преп.)

Тверской государственный медицинский университет

**Аннотация.** В работе приведены данные экспериментального исследования характера изменения функционирования сердечно-сосудистой системы в течение двух физкультурно-оздоровительных занятий, построенных традиционным и нетрадиционным способами. Определена степень оздоровительного эффекта, полученного в процессе

*регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, организованных данными способами.*

**Ключевые слова:** *физкультурно-оздоровительное занятие, оздоровительный эффект, круговая тренировка, способ «Весёлые площадки», параметры функционирования сердечно-сосудистой системы.*

Проводимые ежегодно углублённые обследования выпускников школ, поступающих в Тверской медицинский университет, показали, что физическое развитие выше среднего имеют менее 1% бывших школьников, среднее – 47%, преобладающее большинство имеют физическое развитие ниже среднего. Уровень физической подготовленности у 70% юношей и 75% девушек был установлен как низкий [1]. Как известно, помочь в данной ситуации могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Единственным предметом в вузе, восполняющим дефицит двигательной активности, является физическая культура. Однако, проведённое анкетирование студентов младших курсов показало, что положительно относятся к программным физкультурным занятиям только 58% юношей и 38% девушек. 58% девушек и 37% юношей хорошо относятся к физкультурным занятиям, но не программного построения [2]. В 2012 году мы разработали проект «Весёлые площадки» по привлечению учащейся молодёжи к регулярным физкультурным занятиям, организованным нетрадиционным способом. Была установлена высокая заинтересованность студентов в таком построении занятий [3].

**Цель исследования:** осуществить сравнительный анализ оздоровительного эффекта физкультурных занятий, организованных традиционным способом [5] и способом «Весёлые площадки» [3].

**Материалы и методы.** Методом слепой выборки из студентов 1 курса были сформированы экспериментальная и контрольная группы в количестве 30 человек (по 15 чел. в каждой, средний возраст 17,5 лет).

На первом этапе со студентами экспериментальной группы были проведены два физкультурно-оздоровительных занятия (ФОЗ): 1. организованное традиционным способом (подготовительная часть – строевые упражнения, дыхательные упражнения, упражнения для подготовки периферического сосудистого русла, общеразвивающие упражнения; основная часть – построена методом круговой тренировки, включала упражнения на воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости; заключительная часть – дыхательные упражнения, упражнения на гибкость, упражнения на расслабление); 2. организованное способом «Весёлые площадки», где те же самые воздействия заменялись подвижными играми, весёлыми эстафетами, подвижными конкурсами. В течение всего занятия осуществлялась регистрация показателей функционирования сердечно-сосудистой системы (ССС).

На втором этапе в течение 4 месяцев проводились занятия со студентами экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ): в ЭГ - организованные способом «Весёлые площадки», в КГ – традиционным способом. Спустя 4 месяца было проведено контрольное исследование параметров функционирования ССС. Оздоровительный эффект оценивался по снижению адаптационного показателя ( $AP = (\text{пульс после нагрузки} - \text{пульс до нагрузки})/\text{пульс после нагрузки} \times 100\%$ ), увеличению показателя качества реакции ( $PKR = (\text{пульсовое давление после нагрузки} - \text{пульсовое давление до нагрузки})/(\text{пульс после нагрузки} - \text{пульс до нагрузки})$ ), уменьшению времени восстановления после нагрузки параметров функционирования ССС, увеличению максимального потребления кислорода (МПК) (определенного косвенным способом через величину PWC<sub>170</sub> методом степ-теста) [4]. Статистическая обработка данных осуществлялась на персональном компьютере в программе Excel с оценкой достоверности различий по критерию Стьюдента.

**Результаты и их обсуждение.** Регистрация параметров функционирования ССС во время физкультурного занятия показала, что при его построении способом «Весёлые площадки» изменение параметров шло параллельно изменениям нагрузки, в работе сердечной мышцы не возникло перегрузок (диаграмма 1).

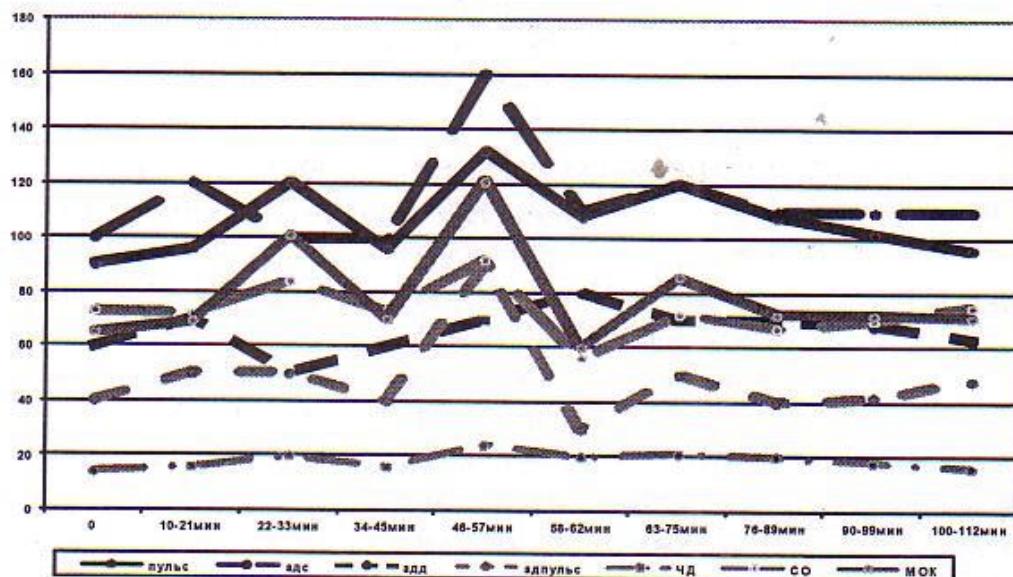


Рис. 1. Физиологические кривые физкультурно-оздоровительного занятия, организованного способом «Весёлые площадки»

При построении ФОЗ традиционным способом зафиксирован момент перегрузки сердечной мышцы у всех занимающихся: состояние, когда частота сердечных сокращений (ЧСС) растёт, а сила сердечных сокращений падает (диаграмма 2). Это сопровождается падением sistолического выброса, несмотря на продолжающееся увеличение

физической нагрузки. Минутный объём кровообращения возрастал за счёт увеличения ЧСС, пульсовое давление возрастало незначительно.

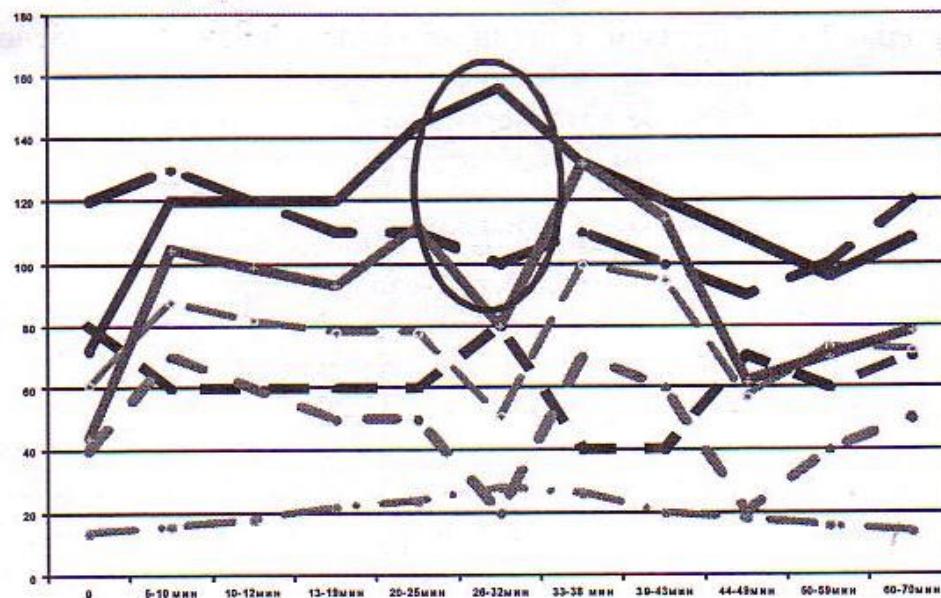


Рис. 2. Физиологические кривые физкультурно-оздоровительного занятия, организованного традиционным способом.

При субъективной оценке студентами переносимости физической нагрузки на занятиях предпочтение ими было отдано занятию, организованному способом «Весёлые площадки». Как более интересный способ организации урока физкультуры 100% опрошенных указали - «Весёлые площадки».

Анализ динамики функционирования ССС, проведённый через 4 месяца регулярных занятий, показал, что в ЭГ возросли функциональные возможности сердечной мышцы в покое (АП снизился на 12%), в КГ – значительно снизились (АП увеличился на 20%); повысились адаптационные возможности ССС у студентов ЭГ и КГ, однако в ЭГ это было достоверно выше (ПКР в ЭГ увеличился на 42% в КГ – на 26% ( $p<0,01$ )); значительно снизилось время восстановления после нагрузки параметров функционирования ССС у студентов ЭГ (на 12%), в КГ оно возросло (на 12%) (табл.1). Возросло МПК в ЭГ (на 12%), уменьшилось в КГ (на 13%) ( $p<0,05$ ).

Таблица 1.

Динамика параметров функционирования ССС у студентов в процессе регулярных физкультурно-оздоровительных занятий (по сравнению с исходными данными -  $\Delta\%$ ).

Группа	Показатели функционирования ССС									
	регистрируемые в покое				прирост после нагрузки					
	$\Delta\%$ ЧСС	$\Delta\%$ АДс	$\Delta\%$ АДд	$\Delta\%$ АДрс	$\Delta\%$ ЧСС	$\Delta\%$ АДрс	$\Delta\%$ время восстан.	$\Delta\%$ АП	$\Delta\%$ ПКР	

ЭГ	+12	+ 2	- 12	+27	+15 (отл)	+ 25	- 12	- 12	+42
КГ	+22	- 8	- 11	- 2	+32 (хор)	+15	+12	+20	+26

**Выводы.** Таким образом, в процессе исследования установлено, что построение ФОЗ способом «Весёлые площадки» оказывает более выраженное оздоровительное воздействие на ССС современных учащихся по сравнению с традиционным способом организации ФОЗ.

### Литература

- Буланова Э.В., Лукинов В.И. Способ оптимизации периода врабатывания при физкультурно-оздоровительных занятиях. /Теоретические и практические вопросы развития научной мысли в современном мире: сб. статей II Международной н.п.конференции. Ч.4/отв.ред.Г.Д.Овакимян. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2013. – 308с.
- Окуджава Н.Г. с соавт. Анализ влияния школьной программы по физической культуре на уровень мотивации выпускников к физкультурно-спортивным занятиям /Профилактическая медицина-2013: м-лы III всероссийской конференции с международным участием/под ред. А.В.Силина. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им.И.И.Мечникова, 2013. – 304с.
- Сорока Д.В. с соавт. Проект «Весёлая площадка» как способ приобщения школьной и студенческой молодёжи к здоровому образу жизни /Там же.
- Физическая культура и здоровье: Учебник/ под ред. В.В.Понамарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352с., ил.
- Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528с.

**Анализ процедуры «драфта», осуществляемых клубами Национальной хоккейной лиги (Канада, США) и Континентальной хоккейной лиги (Россия).**

*Росляков Д.С. (студент, 4 курс),  
Комин С.В. (научный руководитель, д.б.н.)*  
Тверской государственный университет

**Аннотация.** Анализ процедуры «драфта» выявил ее сложную структуру, которая составляет следующие обязательные элементы: драфт-лотерея, оценка физической подготовленности, спортивно-медицинское обследование, принятие клубом решения о приобретении игрока.

**Ключевые слова:** хоккей, «драфт».

Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его подготовленности [1,2]. Действительно, спортсмены, способные достичь высоких спортивных результатов становятся специфическим продуктом в спортивной сфере. Все это дает