

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**



**Сборник научных трудов
XIV Всероссийской
с международным участием
научно-практической конференции**

ТОМ 1



**Сургут
2015**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО-ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУРГУТА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУРГУТА

БУ ВО ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ НАУКИ И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
СУРГУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ООО МИП «ДВИЖЕНИЕ+»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ
НАСЕЛЕНИЯ**

*Сборник научных трудов
XIV Всероссийской
с международным участием
научно-практической конференции*

ТОМ 1

Сургут
Издательский центр СурГУ
2015

УДК 796 (063)

ББК 75

С 56

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СурГУ

Редакционная коллегия:

С.И. Логинов (отв. редактор)

Ж.И. Бушева, Н.В. Пешкова (ред.)

С 56 Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сборник научных трудов XIV Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф.: в 2 т. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут : ИЦ СурГУ, 2015. – Т. 1. – 214 с.
ISBN 978-5-89545-434-3

В сборнике материалов ежегодной научной конференции рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация тренировочного и учебно-воспитательного процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)

ББК 75

ISBN 978-5-89545-434-3

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский
государственный университет», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

<i>В.В. Апокин, Н.Р. Усаева</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	4
<i>Б.В. Аустер, А.В. Аустер</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ПЛАВАНИИ	7
<i>К.А. Баев, О.А. Фалалеев</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯ- НИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В УСЛО- ВИЯХ ЮГОРСКОГО СЕВЕРА	13
<i>С.В. Барбашов, О.В. Козыдуб</i> КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ СВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВА- ТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МАРА- ФОНСКОМ ПЛАВАНИИ	16
<i>Ф.Р. Бикьянова, Р.Я. Курамыш</i> СПОРТИВНО – ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД ОБРАЗОВА- НИЯ НА ОСНОВЕ МИНИ-ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	19
<i>К.А. Бугаевский</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОНИЖЕННОЙ И ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА	24
<i>О.В. Булгакова, Н.Б. Кан, Е.А. Викулов, В.И. Жулепов</i> РАЗВИТИЕ ВОСПРИЯТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОГО ВОСПРО- ИЗВЕДЕНИЯ РИТМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИ- МАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ	28
<i>Л.А. Варич, О.Л. Тарасова, А.В. Меньшиков</i> ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕ- СКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ	32

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В УСЛОВИЯХ ЮГОРСКОГО СЕВЕРА

Введение. Предварительные демографические данные, опубликованные Росстатом за январь 2015 года, по сравнению с прошлым годом, свидетельствуют, что уровень смертности повысился, а уровень рождаемости понизился, соответственно на 2% и 4%. Прогнозируемое уменьшение в предстоящее десятилетие количества работоспособного населения существенно повышает значимость сохранения здоровья детей как необходимого условия обеспечения будущего трудового потенциала страны [1].

Общеизвестно, что одним из основных обобщающих показателей, характеризующих уровень и динамику изменения здоровья детей, является психофизиологическое состояние. В научной литературе при описании состояний человека используются различные обозначения: психическое состояние, эмоциональное состояние, функциональные состояния организма, физиологические и психофизиологическое состояние и ряд других. Это связано с множественностью теоретических подходов и неоднозначностью терминологии [2, 3].

Получение новых данных об уровне психофизиологического состояния учащейся молодежи, проживающих в Югре, представляет несомненный интерес, который позволяет не только получать важную информацию о текущей динамике исследуемой функции, но и прогнозировать её возможные изменения.

Целью исследования было проведение анализа влияния регулярных занятий плаванием на показатели психофизиологического состояния детей 9-11 лет в условиях Югорского Севера.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 27 девочек и 31 мальчик в возрасте $11 \pm 0,9$ лет, регулярно занимающихся плаванием в учебно-тренировочных группах СДЮСШОР «Олимп» г. Сургут. Методика тестирования включала два контрольных среза данных в феврале и октябре, состоящих из измерения таких показателей как оценка вегетативного коэффициен-

та (ВК) и аутогенной нормы (АТ-нормы), определенной по цветовому тесту Люшера.

Оценку уровня тревожности проводили с помощью опросника Спилбергера-Ханина с целью определения уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность).

Текст опросника предъявляли испытуемому в виде бланка. Текст состоит из двух шкал по 20 утверждений в каждой, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность. Испытуемые, отвечали на утверждения первой части опросника (№ 1-20), выбирали один из четырех вариантов ответов: 1 – нет, это не так, 2 – пожалуй, так, 3 – верно, 4 – совершенно верно. Обводили номер утверждения, соответствующего выбранному ответу. Для второй части опросника (№№ 21-40) варианты ответов иные: 1 – почти никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – почти всегда.

Показатель реактивной тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитывали отдельно по формулам:

1. РТ = первая сумма - вторая сумма + 50, где первая сумма – сумма обведенных цифр по пунктам 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18; вторая сумма - сумма остальных обведенных цифр.

2. ЛТ = первая сумма - вторая сумма + 35, где первая сумма – сумма обведенных цифр по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; вторая сумма - сумма остальных обведенных цифр.

Оценки для интерпретации результатов выглядят так: 0-30 низкая тревожность; 31-45 умеренная тревожность; выше 45 баллов – высокая тревожность. Значение вегетативного коэффициента более 1 характеризует внутреннюю готовность к реализации сил в деятельности, менее 1, особенно менее 0,75 – говорит об усталости, склонности к сохранению, накоплению сил.

АТ-норма характеризует психический комфорт (значение менее 16) – дискомфорт (значение более 20) с промежуточным состоянием между ними (значение 16 – 20).

Данные статистически обработали с помощью пакета программ Statistica 6.0 (средние значения и стандартное отклонение, достоверность различий оценивали с помощью критерия Вилкоксона-Манна-Уитни).

Результаты исследования. Динамика показателей психофизиологического состояния детей, занимающихся плаванием, представлена в таблице.

Таблица

Изменение психофизиологических показателей детей ($X \pm SD$)

Показатели	Этапы исследования	
	Февраль n=47	Октябрь n=47
Ситуативная тревожность, усл. ед.	35,2±8,5	35,6±8,8
Личностная тревожность, усл. ед.	35,6±6,7	38,9±7,8
Вегетативный коэффициент по тесту Люшера, усл. ед.	1,08±0,4	0,99±0,4
Люшер АТ-норма, усл. ед.	15,9±6,7	16,8±6,3
Психическая работоспособность, усл. ед.	11,1±3,0	11,9±3,5

Из данных таблицы видно, что имеет место увеличение показателей ситуативной тревожности, личностной тревожности, психической работоспособности и аутогенной нормы по тесту Люшера. Отметим также снижение вегетативного коэффициента с $1,08 \pm 0,4$ до $0,99 \pm 0,4$ усл. ед., что является негативным проявлением усталости. Также аутогенная норма в первом срезе характеризовала психический комфорт, однако во втором срезе перешла в промежуточное значение между комфортом и дискомфортом с $15,9 \pm 6,7$ до $16,8 \pm 6,3$ усл. ед. Ситуативная и личностная тревожность находится в умеренной зоне, но во втором срезе наметилась тенденция к смещению в зону высокой тревожности. Психическая работоспособность в октябре была выше, чем в феврале, скорее всего это связано с каникулярным летним периодом, когда дети отдыхали и готовы к учебе в школе и занятиям в кружках и секциях.

Список используемой литературы

1. Дружилов, С. А. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы» / С. А. Дружилов, А. М. Олещенко // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, № 34. – С. 10.
2. Ильин, Е. П. Психофизиологические состояния человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
3. Машин, В. А. Психическая нагрузка, психическое напряжение и функциональное состояние операторов систем управления / В. А. Машин // Вопросы психологии. – 2007. – № 6. – С. 86-96.