

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе

Сборник научных статей
в российской с международным участием очно-заочной
научно-практической конференции
(20—21 октября 2016 г.)



УДК 796
ББК 75
Ф50

Редакционная коллегия:
ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Г. В. Бугаев*;
проректор по НР ФГБОУ ВО «ВГИФК» *О. Н. Савинкова*

Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе [Текст] : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — 466 с.
ISBN 978-5-4446-0876-0

Материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции включают в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-4446-0876-0

© Коллектив авторов, 2016
© Изд. оформление.
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга», 2016

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ <i>Куликова Т. А., Торкунова О. И., Машин В. И., Хоанг Дык Тхинь</i>	411
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ <i>Мазин Ю. Д.</i>	415
ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПОДРОСТКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ДИНАМИКЕ ЗАНЯТИЯМИ ПЛАВАНИЕМ <i>Попова И. Е., Бегидова Т. П., Бугаевский К. А.</i>	419
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДРОСТКОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ДИНАМИКЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ <i>Попова И. Е., Бегидова Т. П., Попов И. Н.</i>	424
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ 15—17 ЛЕТ <i>Пушкин С. А., Абиев З. А.</i>	429
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН <i>Ярмонова А. А., Устинов И. Ю., Караванов А. А., Холодов О. М.</i>	434

СЕКЦИЯ 5

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНЫЕ, ПРАВОВЫЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ <i>Бегидова Т. П., Бегидов М. В.</i>	442
---	-----

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДРОСТКОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ДИНАМИКЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

И. Е. Попова, к. б. н., доцент
Т. П. Бегидова, к. п. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

И. Н. Попов, д. мед. н.
НИИ антиокислительной терапии, Берлин, ФРГ

Ключевые слова: *поражения опорно-двигательного аппарата, агрессивность, враждебность, мотивация на успех.*

Аннотация. *При исследовании психологических свойств личности подростков с поражением опорно-двигательного аппарата показано, что регулярные занятия плаванием способствуют снижению личностной, физической и косвенной агрессии, подозрительности, враждебности и негативизма, а также повышению мотивации на успех. Плавание можно рекомендовать как эффективное средство психологической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями.*

Введение. В статье представлена часть научного изыскания, проводимого в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015—2017 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

Поиск путей повышения качества жизни лиц с ограниченными физическими возможностями является актуальным. Для решения данной задачи необходимы комплексные научные исследования в области медицины, педагогики, физической культуры и спорта [2].

В последние годы все большее внимание в реабилитации людей с ограниченными возможностями уделяется адаптивной физической культуре. Мышечная работа — наиболее мощное природное вмешательство в естественный гомеостаз организма. При ней меняются функциональные взаимоотношения всех систем организма, оптимизируя энергозатраты на разных уровнях регуляции [5].

Уникальным видом физических упражнений является плавание, которое относится к массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Занятия плаванием направлены на коррекцию двигательных недостатков, возникающих при различных патологиях, улучшают работу органов и систем организма. Через рецепторы водная среда оказывает мощное стимулирующее воздействие, влияя на процесс физической реабилитации [6].

Ранее нами показано, что занятия плаванием приводят к значительному улучшению функционирования нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, интенсификации обменных процессов в организме людей с инвалидностью [1, 8].

К наиболее важным аспектам реабилитации лиц с ограниченными возможностями следует отнести психологическую адаптацию, которую можно оценить по специальным тестам. Психологический аспект имеет большое значение не только для нормального восприятия индивида как части социума, но также и повышения спортивных результатов. Психологический настрой очень важен и представляет собой целое искусство [3].

По этой причине целью исследования явилось изучение влияния плавания на некоторые психологические характеристики подростков, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата.

Объект и методы исследования. Объектом исследования явилась соревновательная деятельность подростков с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

На этапе набора детей с ПОДА для занятий плаванием в Воронежской областной специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва инвалидов (СДЮСШОРИ) изучали и анализировали представленные медицинские документы, диагнозы и показатели функционального состояния организма спортсменов. На основании этого осуществляли индивидуализацию нагрузки.

Оценку психологических характеристик подростков с ПОДА осуществляли на начальном этапе занятий плаванием и через год после регулярных тренировок на базе научно-исследовательской лаборатории ВГИФК.

Для субъективной оценки психоэмоциональной сферы применяли метод анкетирования. Оценку личностной и ситуативной тревожности осуществляли по опроснику Спилберга — Ханина [10, 11], агрессивность и враждебность оценивали по тесту Басса-Дарки с последующим расчетом индекса агрессивности (среднее арифметическое физической, вербальной и косвенной агрессивности) и индекса враждебности (среднее арифметическое негативизма, раздражительности, подозрительности

и обидчивости), диагностику силы мотивационной установки на достижение успеха определяли по опроснику Т. Элерса и А. А. Реана [3, 4].

Результаты исследования обрабатывали методами вариационной статистики с использованием параметрических критериев выборочной совокупности.

Результаты исследования и обсуждение. При анализе результатов теста Спилберга установлено, что в динамике занятий плаванием уровень личностной тревожности испытуемых меняется с максимального до умеренного (табл. 1). Полученные данные свидетельствуют о том, что психологическое состояние подростков с ПОДА без физической активности характеризуется высоким возбуждением, сопровождающимся отрицательными эмоциями и чувствами, в первую очередь значительной тревожностью. Это состояние является неблагоприятным и может оказывать негативное действие на любые другие психологические характеристики испытуемых.

Плавание способствует уменьшению эмоционального возбуждения подростков с ПОДА. Умеренный уровень тревожности свидетельствует об оптимальном психологическом благополучии и готовности к нагрузкам [12].

Таблица 1

Уровень личностной тревожности подростков с ПОДА в динамике занятий плаванием по шкале Спилбергера-Ханина

Начало исследования	Конец исследования
55 ± 5 (высокая)	40 ± 3 (умеренная)

С целью определения мотивации испытуемых на успех или на неудачу проводили тестирование по опросникам А. А. Реана и Т. Эрлеса [3]. Установлено, что в динамике занятий плаванием у подростков с ПОДА повышается мотивация на успех (табл. 2). Это, в свою очередь, способствует повышению у испытуемых уверенности в себе, в своих силах, ответственности, инициативности и активности [9].

Таблица 2

Уровень личностной мотивации к успеху подростков с ПОДА в динамике занятий плаванием по шкалам Т. Эрлеса и А. А. Реана

	Шкала Т. Эрлеса	Шкала А. А. Реана
Начало исследования	20 ± 2	18 ± 2
Конец исследования	13 ± 3	11 ± 3

С целью исследования и дифференциации проявления агрессии и враждебности осуществляли тестирование при помощи опросника Басса-Дарки. Показано, что до занятий плаванием у испытуемых физическая и косвенная агрессии, подозрительность, враждебность и негативизм превышают норму. У них высокий общий индекс враждебности, включающий в себя шкалы «обида» и «подозрительность», и агрессивности, содержащий шкалы «физическая агрессия», «раздражение» и «вербальная агрессия» (табл. 3). Это свидетельствует о том, что у испытуемых ярко выражены агрессивные поведенческие реакции и чувства.

Таблица 3

*Результаты теста Басса-Дарки подростков
с ПОДА в динамике занятий плаванием*

Виды реакций	Начало исследования	Конец исследования
Физическая агрессия	8 ± 1	2 ± 2
Косвенная агрессия	7 ± 2	3 ± 2
Раздражение	7 ± 1	3 ± 2
Негативизм	7 ± 1	3 ± 2
Обида	9 ± 2	3 ± 3
Подозрительность	9 ± 1	5 ± 2
Вербальная агрессия	6 ± 1	4 ± 1
Чувство вины	8 ± 1	4 ± 2
Индекс враждебности	9 ± 2	4 ± 2
Индекс агрессивности	27 ± 3	14 ± 2

В динамике занятий плаванием показатели физической и косвенной агрессии, подозрительности, негативизма и враждебности уменьшаются и соответствуют норме или ниже нее. Это указывает на улучшение психологического состояния подростков с ПОДА, повышение самоконтроля.

В описанной серии исследований биохимические анализы проб крови не проводились. Однако хотелось бы указать, что основополагающая идея применения адекватных спортивных нагрузок в виде плавания базируется на известных научных данных о саногенетическом действии спорта вообще, которое проявляется среди прочего в стимуляции увеличения уровня витамина С в крови [7], и водных процедур в частности [14]. А значение витамина С как нейромодулятора поведенческих реакций трудно переоценить [13].

Выводы

1. Занятия плаванием способствуют снижению личностной агрессии подростков с ПОДА.
2. Регулярные физические нагрузки повышают у лиц с ограниченными возможностями уверенность в себе, в результате чего у них повышается мотивация на успех.
3. Плавание способствует уменьшению физической и косвенной агрессии, подозрительности, враждебности и негативизма у подростков с ПОДА.
4. Плавание можно рекомендовать как эффективное средство психологической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями.

Литература

1. *Бегидова Т. П.* Плавание в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / Т. П. Бегидова, И. Е. Попова, Г. В. Бармин // *Адаптивная физическая культура*. — 2014 — № 1. — С. 6—9.
2. *Бондарь В. И.* Реабилитация детей-инвалидов — общегосударственная проблема / В. И. Бондарь // *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*. — 1996. — № 2. — С. 44—46.
3. *Бордовская Н. В.* Педагогика : учебник для вузов / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. — СПб : Питер, 2000. — 304 с.
4. *Волоков И. П.* Практикум по спортивной психологии / И. П. Волоков. — СПб. : Питер, 2002. — 288 с.
5. *Деобальд Н. В.* Особенности применения современных оздоровительных технологий в подготовке специалистов по адаптивной физической культуре / Н. В. Деобальд // *Вектор науки тольяттинского государственного университета. Сер.: Педагогика, психология*. — 2010. — № 1. — С. 48—51.
6. *Орлов А. В.* Особенности начального обучения плаванию детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения / А. В. Орлов // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. — 2011. — № 1 (18). — С. 1—6.
7. *Попов И. Н.* Спорт как лучшее средство от старения / И. Н. Попов, Г. Левин // *Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе*. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2012. — С. 89—60.
8. *Попова И. Е.* Плавание как средство реабилитации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата / И. Е. Попова, Т. П. Бегидова // *Адаптивная физическая культура в системе специального образова-*

ния: проблемы, перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию кафедры адаптивной физической культуры. — СПб. : ИСПиП, 2009. — Ч. 1. — С. 53—58.

9. *Симонов П. В.* Созидующий мозг. Нейробиологические основы творчества / П. В. Симонов. — М. : Наука, 1993. — 111 с.

10. *Спилберг Ч. Д.* Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилберг // Стресс и тревога в спорте : Междунар. сб. науч. ст. — М. : ФиС, 1983. — С. 12.

11. *Ханин Ю. Л.* Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. — М. : ФиС, 1980. — 208 с.

12. *Чуян Е. Н.* Оптимизация психофизиологического состояния спортсменов в межсоревновательный период / Е. Н. Чуян, М. Ю. Раваева, Е. А. Бирюкова, А. А. Коваленко, Т. В. Заячникова // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Сер.: Биология, химия. — 2008. — Т. 21 (60). — С. 141—153.

13. *Harrison F. E.* Vitamin C function in the brain: vital role of the ascorbate transporter SVCT2 / F. E. Harrison, J. M. May // Free Radic. Biol. Med. — 2009 Mar 15; 46(6): 719—730.

14. Электронный ресурс: режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Кнайп,_Себастьян

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ 15—17 ЛЕТ

С. А. Пушкин, доцент

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт
физической культуры»*

З. А. Абиев, преподаватель

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технологический
университет»*

Страна динамично развивается, поэтому проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных в национальной политике современной России. Особую тревогу вызывает здоровье подростков. В России лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми. Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье у школьников. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц школ умень-