

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Материалы Международной научной конференции,
посвященной 60 – летию научно-педагогической деятельности профессора,
доктора биологических наук Абзалова Рината Абзаловича*

Казань
25-26 ноября 2015г.

УДК 612.655
ББК 51.204.0
Р 24

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЫСТРОТЫ И

СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬ
Абзалиев Р.А., Абзалиев Р.Р., Абзалиев

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Научные редакторы:

доктор биологических наук, профессор Р.А.Абзалов
доктор биологических наук, доцент Н.И.Абзалов

доктор биологических наук, профессор Р.Р.Нигматуллина
доктор педагогических наук, профессор Р.К.Бикмуламетов

Рецензенты

Р 24 Теоретические основы физической культуры и спорта: Материалы Международной научной конференции (Казань, 25-26 ноября 2015 г.) / под ред. Р.А.Абзалаева, Н.И.Абзалаева - Казань: К(П)ФУ, 2015. - 121 с.

Сборник содержит материалы докладов участников Международной научной конференции по проблемам в области теоретических основ физической культуры и спорта.

В материалах конференции анализируется современное состояние физкультурной науки - физкультурологии. Предусматривается анализ основных понятий теории физической культуры, модернизацию образовательной деятельности, изучение социального значения физической культуры и спорта.

и постепенного обсуждения. Эти проблемы специалистами в области физической культуры и спорта.

Использование особенностей проявления физиологических характеристик физических способностей организма важны для организации мышечной лептотенности в оптимальном режиме, особенно в спортивной практике. Двигательная способность к быстрому характеризуется как свойство организма в течение короткого промежутка времени проявлять максимальный темп выполнения физического упражнения. Физиологические механизмы быстрой двигательной реакции выают центральные и периферические.

Центральные механизмы функционируют по принципу условно-рефлекторной реакции, где главную антиципирующую роль играет кора больших полушарий. Среди периферических механизмов важнейшая роль отводится мышцам. В составе крупных мышц конечностей бывают волокна двух типов: физические (быстрые), икнова их называют еще быстрыми из-за малого содержания в них миоглобина; другие мышечные волокна именуют красными (медленными) – тонические, которые содержат большое количество миоглобина (К.Шмидт-Ницелсон, 1982; Р.Б.Саллер, 1998). Физические мышечные волокна обладают свойством быстро реагировать на поступление сигнала. Они содержат большое запасы гликогена как источника энергетических ресурсов. Физические (быстрые) мышечные волокна иннервируются толстыми нервыми волокнами. Все это в совокупности организует отсроченную реакцию организма в максимально быстром темпе. Физические быстрые мышечные волокна в работу вовлекаются в экстремальных ситуациях, функционируют они очень бурно и не продолжительное время по принципу «все или ничего».

Тонические (медленные) красные мышечные волокна характеризуются более медленным, точечным мышечным сокращением и они функционируют длительное время. Содержание в тонических мышцах миоглобина мало.

В составе мышц колюбочного мышечных волокон – это постоянное физических (быстрых) и тонических (медленных) мышечных мышечные волокна. При рожении, как животных, так и у человека практически все мышечные волокна крупных мышечных групп являются тоническими красными. Затем по мере увеличения напряженности функционирования организма начинается процесс дифференциации мышечных волокон. К 10–11 годам происходит малое формирование физических (белых) мышечных волокон, которые образуются из красных (тонических) волокон. Состоиние красных и белых мышечных волокон зависит от выполнения мышечных тренировок скоростно-силового характера или направленности на выносливость. Этот фактор требует учета при планировании спортивных тренировочных нагрузок.

Скоростная выносливость – способность организма длительное время поддерживать темп выполнения физических упражнений, в основном, зависит от красных (медленных) мышечных мышц. Однако, путем систематических мышечных тренировок с использованием физических упражнений направленных на развитие быстроты формируется способность организма выполнять физические упражнения быстро, что не свойственно для красных (медленных) волокон. Очевидно, в этих условиях происходит адаптация организма к анаэробной работе. Это вызывает приспособление красных (медленных) мышечных волокон к фиксированию в новых условиях.

<i>Ермакин В.А., Гаписов Ф.Г.</i> ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЬДОВЫХ ГОНКАХ (НА ПРИМЕРЕ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ СТАРШИХ ЮНОШЕЙ).....	42
<i>Жестикова Ю.К.</i> ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БАДМИНТОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ПОДОБРАННЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ.....	43
<i>Засрева Р.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЬДОВЫХ ГОНЩИК К МАРФОНСКИМ ДИСТАНЦИЯМ.....	45
<i>Эзимбекова А.И., Папюсова Н.А.</i> ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	47
<i>Зуракова К.С.</i> РОЛЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ.....	49
<i>Ибрагимов А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛЮЧЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	50
<i>Иорданская И. Ф., Ильинин О.В., Хабибуллин А.Б.</i> ИЗМЕНЕНИЯ РЕАКЦИИ ОБЩЕГО ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО СОЛЛОТИВЛЕНИЯ СОСУДОВ НА МЫШЕЧНУЮ НАГРУЗКУ В ВИДЕ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА, У МАЛЬЧИКОВ, СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ.....	51
<i>Ильинин О.В., Ибраимов И.Ф., Хабибуллин А.Б.</i> ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-ЭНЕРГЕТИКОВ.....	52
<i>Искаков Н. Г., Габдрахманов Р.Ф.</i> РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ.....	53
<i>Иштамак Тадир</i> СПОРТИВНОЕ ФЛЕХТОВАНИЕ.....	54
<i>Кажанов П.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КИБЕРСПОРТСМЕНА.....	55
<i>Кирилева А.Р.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДВУШПЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЬЕВ.....	56
<i>Колоцкова Н.А., Фазылов Н.И.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ СТУДЕНТОВ КФУ.....	57
<i>Коновалкина Т.Е.</i> ИДЕЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ П.Ф. ЛЕСТАФТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ.....	58
<i>Косеев А.В., Саломатина Н.В.</i> МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ.....	59
<i>Кочетков А.А.</i> «СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЬДОВЫХ ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ».....	60
<i>Кочетков М.М.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКО-ТРЕКОМ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	61
<i>Куликова Е.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ.....	62
<i>Куликова В.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	63
<i>Кумчукова О.М., Гаписов Ф.Г.</i> РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЬДОВЫХ ГОНЩИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕСТВОВАНИЯ.....	64
<i>Лабуджана Н.О.</i> К ВОПРОСУ О КОМПЕНСАЦИИ СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ ПРИВЯЗАННОЙ К КРАЙНЕМУ СЕВЕРУ.....	65

<i>Ларионов И.С., Попова Н.В.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА - ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРЕДПРИЯТИЯ.....	62
<i>Леонов Н.Б.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ СЛОЖНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРЕДМАТЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	63
<i>Макарчиков В.И., Панинцев В.Г., Суханова Е.Ю., Калласов Р.Р.</i> ВЛИЯНИЕ НА ГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ДЕЯТЕЛИСТОВ.....	64
<i>Мартинаева В.А.</i> ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГТО» В СИСТЕМУ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	65
<i>Мельник А.Д., Мелаков М.В., Филатов В.В., Семенкова О.В., Токмачева А.И.</i> ВЛИЯНИЕ ТИПЕРВЕНТИЧЕСКИХ НА УСТОЙЧИВОСТЬ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У СПОРТСМЕНОВ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛИЦ.....	66
<i>Мишлер А.Г.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 15-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЬДОВЫМИ ГОНКАМИ.....	67
<i>Миниахметова Л.Т., Харисов И.Н., Миниахметов Р.Р., Рудакова С.С.</i> ВЛИЯНИЕ ТИПЕРВЕНТИЧЕСКИХ НА УСТОЙЧИВОСТЬ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У СПОРТСМЕНОВ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛИЦ.....	68
<i>Миниаббасов Э.Ш., Якуниев А.Г., Миниаббасова М.Ш., Гайбуллина А.М.</i> ИСТОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В ДАРТС.....	69
<i>Миниаббасов Э.Ш.</i> ПОКАЗАТЕЛИ УДАРНОГО ОБЪЕМА КРОВИ У КРЫСЯТ РАЗНОГО ВОЗРАСТА.....	70
<i>Мисбахов А.А., Набиуллин Р.Р.</i> МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕННЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ.....	71
<i>Мисбахов А.Ф.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	72
<i>Мисбахов С.Ф., Саломатина Н.В.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ КОБАЛЬТА И ВАРИАЦИИ ЕГО СОДЕРЖАНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ДЕТЕЙ.....	73
<i>Мисбахов А.И., Гайбуллин Р.Р.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ.....	74
<i>Мухаметшин Э.М., Абзолов Р.А., Забиров А.Н.</i> ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	75
<i>Мухаметшин Г.И.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ДЕТЕЙ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОСТЯМИ.....	76
<i>Набиуллин Р.Р., Хуршидин И.Г., Набиуллин Р.Р., Набиуллин Р.Р., Мисбахов А.А.</i> УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ДИСТАНЦИЯ» В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН.....	77
<i>Назаров А.Б., Гаписов Ф.Г.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗГОТОВКИ И УХОДА С ОТВЕТНОГО РУБЕЖА У БАДМИНТОНСТВА 16-17 ЛЕТ.....	78
<i>Низамигулова Р.Р.</i> НАУЧНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССОРА Р.А. АБЗАЛОВА.....	79
<i>Никитин А.С.</i> ВЛИЯНИЕ РЕЗКОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК НА ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ КРЫС.....	80
<i>Никитин А.С., Низамин Е.С.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТЬНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	81
<i>Никитин А.В., Шуканов А.А.</i> К ВОПРОСУ О МЕХАНИЗМАХ СОВЕРШЕСТВОВАНИЯ ДОПОВІДЕНОЇ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ.....	81

Комплектование специальных медицинских групп осуществляется с учетом вида медицинской помощи, оказываемой в детской поликлинике, передаются директорам школ, учителям физкультуры и врачебно-физкультурные инспекторы. В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, относенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять подгруппы — А и Б. Подгруппа А — школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратного характера, обострение различными заболеваниями, таких как больничность. Подгруппа Б — школьники, имеющие тяжелые, необратимые изменения деятельности органов и систем. В подгруппе А физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему — согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные рекомендуются выполнять при частоте пульса 120–130 уд/мин в начале четверти, постепенно увеличивая интенсивность физических нагрузок в основной части урока и частоту пульса до 140–150 уд/мин к концу четверти. Подгруппе Б двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 120 уд/мин в течение всего учебного года. В одноклассниках занятия групп здорово планируются после уроков. Учащиеся, занимающиеся в специальных медицинских группах обязательно посещают уроки физкультуры, принимают участие в подготовительных занятиях в специальной группе.

ИЗМЕНЕНИЙ РЕАКЦИИ ОБЩЕГО ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ СОСУДОВ НА МЫШЕЧНУЮ НАГРУЗКУ В ВИДЕ ТАВАРДСКОГО СТЕЛ-ТЕСТА У МАЛЬЧИКОВ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Ибраимов И. Ф., Илюшин О. В., Хабибуллин А. Б.
Казанский государственный энергетический университет, Казань

Изучение насыщенной функции сердца развивающегося организма, а также механизмов регуляции в условиях воздействия на организм мышечных тренировок различного лирика, возможности представляет значительный интерес при определении функциональных возможностей всего организма. Изменения насыщенной функции сердца развивающейся организма на фоне многолетних мышечных тренировок во все времена были в центре внимания исследователей. Множество детей и подростков склоняется к занятиям спортом, в частности к греко-римской борьбе, включенной еще в программу первых Олимпийских игр древности и оставшейся популярной до сих пор. Однако особенно изменения показателей насыщенной функции сердца у детей, систематически занимающихся греко-римской борьбой, остаются практически не изученными.

Целью работы явилось исследование насыщенной функции сердца юных спортсменов систематически занимающихся греко-римской борьбой. Было обследовано 90 юных спортсменов мужского пола 8–14 лет, систематически занимающихся греко-римской борьбой в ДОСС-2 г. Чистополь. Дети были распределены по 3 группам с учетом возраста спортивной квалификации: 1-я — мальчики от 8 до 10 лет (стаж занятий — один год), 2-я — от 10 до 12 лет (стаж — 2 года), 3-я — от 12 до 14 лет (стаж — 3 года).

Исследования проводились в начале, середине и конце учебно-тренировочного года (октябрь, январь, май). Частоту сердечных сокращений (ЧСС) и ударный объем крови (УСС) изучали до максимальной нагрузки и в восстановительном периоде после нагрузки. Параметры функции сердца регистрировались методом тетраполярной грудной рентгенографии Кубицкому (1966) в модификации Ю. Г. Гулакари и соавт. (1977). При этом для токов электрода накладывали на шейную и брюшную области, а два других были съемны.

Комплектование

специальных медицинских групп осуществляется с учетом вида медицинской помощи, оказываемой в детской поликлинике, передаются директорам школ, учителям физкультуры и врачебно-физкультурные инспекторы. В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, относенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять подгруппы — А и Б. Подгруппа А — школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратного характера, обострение различными заболеваниями, таких как больничность. Подгруппа Б — школьники, имеющие тяжелые, необратимые изменения деятельности органов и систем. В подгруппе А физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему — согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные рекомендуются выполнять при частоте пульса 120–130 уд/мин в начале четверти, постепенно увеличивая интенсивность физических нагрузок в основной части урока и частоту пульса до 140–150 уд/мин к концу четверти. Подгруппе Б двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 120 уд/мин в течение всего учебного года. В одноклассниках занятия групп здорово планируются после уроков. Учащиеся, занимающиеся в специальных медицинских группах обязательно посещают уроки физкультуры, принимают участие в подготовительных занятиях в специальной группе.

(регистрирующими разность потенциалов), и их накладывали на шею, чук и ниже токового

узкотруба, и на грудную kostку на уровне мечевидного отростка.

В процессе исследования было выявлено, что у мальчиков, систематически занимающихся греко-римской борьбой в течение первого года реакция ОПСС на мышечную нагрузку достигла уровня $1673,3 \pm 120,3 \pm 3,9$ дин/см² ($P < 0,05$), т.е. снизилась на 55,0 дин/см², в течение второго года на 551,0 дин/см², в течение третьего года наблюдается незначительное увеличение на 28,9 дин/см². У мальчиков 8–14 лет, занимающихся греко-римской борьбой в течение трех лет, суммарное снижение реакции ОПСС на мышечную нагрузку составило 1015,2 дин/см², тогда как у мальчиков контрольной группы реакция ОПСС на мышечную нагрузку снижается на 724,7 дин/см². Следовательно, наиболее существенное снижение реакции ОПСС на мышечную нагрузку, мы наблюдаем у мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой. Вероятно, это происходит, благодаря тому, что сопротивление сосудов току крови может снижаться вследствие увеличения числа капилляров, состояния кровеносных сосудов и механизма их регуляции.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-ЭНЕРГЕТИКОВ

Илюшин О. В., Ибраимов И. Ф., Хабибуллин А. Б.
Казанский государственный энергетический университет, Казань

Современное представление о физической культуре личности не ограничивается развитием физических качеств, морфологическими возможностями и двигательных способностей. Наряду с ними важнейшим компонентом формирования физической культуры студента становятся его мировоззрение, потребность-мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической культуры. Это должно по существу стать средством основания здорового образа жизни, как в вузыской первом курсе студента, так и в дальнейшей жизни.

Сегодня рост заболеваемости среди населения страны, в том числе среди студентов, требует научного совершенствования и высокого воспитания и образования. Кадры физического воспитания, совместно со специалистами студенческой поликлиники скрупульто проводят обследование студентов энергетического университета, используя клинические методы исследования, функциональную пробу Рурье и методы исследований физического развития.

Приведенные комплексные исследования помогли врачам и педагогам:

- определить физическое развитие и функциональное состояние организма студентов;
- правильно распределить их в ту или иную группу для занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную);
- дать лечение и профилактические рекомендации.

При поступлении студентов в университет им предлагаются анкеты для выяснения их отношения к проблемам здоровья. Основные группы вопросов анкеты выявляют:

1. Здоровье:

- о состоянии здоровья студента;

- о здоровье родителей;

- о причинах своего заболевания, если оно имеется;

- о факторах, способствующих укреплению здоровья и повышению трудоспособности.

2. Цели занятой физической культуры в ВУЗе:

3. Способы укрепления своего здоровья.

4. Отношение к будущему привычкам (табакокурение, алкоголь, наркотики).

На основании прошедшего обследования и изученных нами анкетах данных строятся программы физического воспитания студентов и индивидуальная программа изучения основ физиологии.