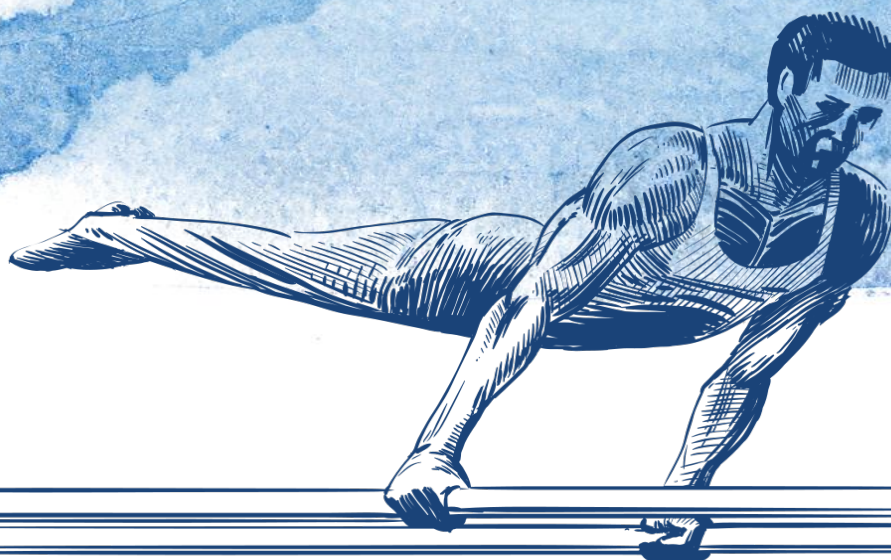


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

"ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

**СБОРНИК
материалов VI международной заочной
научно-практической конференции
"СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА,
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ"**

25 марта 2021 года



ББК Ч480.054я431
УДК 796/799:37.09(043.2)
С 497

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VI межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 25 марта, 2021 г.) / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2021. - 496 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Рекомендация от Ученого Совета института физической культуры и спорта к изданию (протокол № 9, от 25.03.2021 г.)

Издается решением редакционно-издательского совета ГОУ ВПО «ДонНУ» (протокол № 3, от 22.04.2021 г.)

Редакционная коллегия:

Сидорова В.В. к.физ.восп., доцент, МСМК, и.о. директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ;

Зенченков И.П. к.пед.н., доцент, заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ;

Люгайло С.С. д.наук по физ.восп и спорту

Доценко Ю.А. к.физ.восп., заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ по научной работе;

Дубревский Ю.М. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта;

Ороховский В.И. д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры;

Батищева М.Р. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры;

Москалец Т.В. к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр;

Гришун Ю.А. к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой Адаптивной физической культуры;

Ершов С.И. и.о. заведующего кафедрой спортивных единоборств, МСМК, заместитель президента федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики;

медицинском вузе / М. Ю. Коротаева, Е. В. Быкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 5 (139). — С. 500-502. — URL: <https://moluch.ru/archive/139/39037/>

2. Пристинский В.Н., Курысько (Фрищина) Н.А Пристинская Т.Н. «Психологические условия формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся средних и старших классов к занятиям физической культурой» / // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 81 - 1-8 стр. 2008 г.

3. Сафонова О. А., Войтенко П. В. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе // Международный научный журнал «Символ науки». — 2016. — № 6–2. — С. 200–203.

4. Табата: описание и особенности тренировки, противопоказания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-i-osobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html>

5. Упражнения Табата: интервальная тренировка для похудения // Живи. URL: https://www.jv.ru/news/bloghi_instruktorov/aliexsiei_vasilienko/31174-uprazhneniya-tabata-intervalnaya-trenirovka-dlya-p.html

nymarushac@mail.ru

Мещеряков Александр Ильич

ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Государственное образовательное учреждение высшего образования
Луганской Народной Республики
«Луганский государственный педагогический университет»*

Аннотация: В статье «Проблема избыточной массы тела и занятия физическими упражнениями» А.И.Мещеряков основное внимание уделяется причинам возникновения жировой ткани, первоочередности распространения и локализации жировой ткани в организме человека и методам борьбы с избыточной массой тела.

Annotation: The article focuses on the causes of adipose tissue, the priority of the spread and localization of adipose tissue in the human body and methods of combating excess body weight.

Ключевые слова: гиподинамия, избыточное питание, избыточная масса тела, жировая клетка, жиροобразование, висцеральный и подкожный жир.

Key words: hypodynamia, excessive nutrition, overweight, fat cell, fat formation, visceral and subcutaneous fat.

Актуальность рассматриваемой проблемы заключается в том, что в Российской Федерации, в Луганской Народной Республике здоровье выступает главной ценностью, а его укрепление и сохранение как основная стратегия развития общества.

Анализ литературных источников позволил утверждать, что учёные различных отраслей научного знания приходят к одному выводу, что одной из причин ухудшения здоровья является малоподвижный образ жизни, гиподинамия, что влечёт за собой

множество заболеваний, которые можно назвать болезнями века.

Среди них выделим такие как заболевания позвоночника, нарушение деятельности дыхания, пищеварения.

Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается [5].

Целью нашего исследования является определение основных причин избыточной массы тела.

Для достижения поставленной цели мы определили основную задачу — особенности занятий физической культурой с лицами, имеющими избыточную массу тела.

В результате проведенного исследования можно констатировать, что гиподинамия приводит к снижению функциональных возможностей мышечной системы. Так, после двухмесячного постельного режима на 14-24% уменьшаются силовые показатели, на 26-35% динамическая и статическая выносливость, падает тонус мышц, сокращается их объём и масса. Теряется рельефность мышц из-за отложения подкожного жира.

Гиподинамия ведёт к снижению минеральной насыщенности костной ткани (остеопороз). Нарушение минерального обмена наблюдается уже на 12-15 сутки постельного режима. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Установлено, что одной из причин появления избыточной массы тела является дисбаланс между потреблением пищи и энергозатратами организма, на что влияет в первую очередь вкусная, высококалорийная и богатая жирами, что приводит к гиперактивации работы гипоталамуса, увеличению аппетита [4].

Объём желудка человека в среднем равен 1,5 – 2 литрам, а сигнал о его заполнении под завязку, поступает в мозг лишь спустя 20 минут после того, как это случилось, в результате чего происходит переедание и со временем, образовывается избыточная масса тела [3].

На понятийном уровне установлено, что избыточная масса тела — это когда в организме образуется жир, который повышает массу тела и располагается в различных участках тела.

Как известно, существует формула, согласно которой определяется нормальная масса тела, а именно: Нормальная масса тела = рост в сантиметрах – 100. То есть, если у человека рост 160 см., то его вес должен соответствовать 60 кг.

Все отклонения от нормы так или иначе негативно влияют не только на состояние физического здоровья, но и на эстетический и эмоциональный фон.

Методом контент-анализа было установлено, что различные авторы считают, что избыточная масса порождает ряд причин, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1. - Результаты контент-анализа

Проблема	Причины	Количество обращений	Доля %
Избыточная масса тела	Преждевременное старение	8	16
	Различные заболевания органов и систем	25	50
	Испорченная внешность	5	10
	Снижение качества жизни	5	10
	Ухудшение эмоционального состояния	7	14

Как видно из представленной таблицы, большинство учёных обращают внимание на то, что избыточная масса тела снижает защитные силы организма и создаёт предпосылки к различным заболеваниям (50%). Но, как отмечают авторы, негативное влияние оказывает избыточная масса тела на качественную сторону, эмоциональную и эстетическую, что в сумме составляет 34% (испорченная внешность, снижение качества жизни, ухудшение эмоционального состояния).

Анализ научных исследований позволил утверждать, что избыточная масса тела является следствием накопленного жира, который мы можем структурировать на подкожный жир и висцеральный, который играет различную роль в организме. Так, подкожный жир скапливается на животе, талии, бёдрах, ягодицах и других проблемных зонах и доставляет эстетические проблемы.

Висцеральный (глубинный, абдоминальный, внутренний или туловищный) жир — это один из видов жировых отложений, который скапливается не в подкожных слоях организма, а вокруг жизненно важных органов брюшной полости и является резервным питанием для организма.

Соотношение висцерального жира к общему количеству жировых отложений в норме составляет 10-15%. Превышение нормы содержания висцерального жира в организме в результате нерационального питания, недостаточной физической активности, вредных привычек, стрессов, приводит к нарушению пропорций тела, увеличению объёма талии, резкого ухудшения состояния здоровья [2]. И если не предпринимать никаких действий по расходу избыточной энергии, образующейся в организме, то со временем, избыточная масса тела приобретёт значения лёгкой степени ожирения, средней степени ожирения, большой степени ожирения и, в конце концов, достигнет морбидной степени ожирения.

Человек живёт, пока сокращаются мышцы. Мышечная деятельность связана с движением, а для движения требуется энергия. В биологических системах существует несколько видов энергии: электрическая – в нервах и мышцах, химическая – при синтезе молекул, механическая – при сокращении мышц и тепловая – образующаяся в результате всех указанных процессов, помогающая поддерживать температуру тела.

В качестве первичного источника энергии (электрической, механической или химической) используют АТФ (аденозинтрифосфат) необходимый для биологической работы. При двигательной активности в мышцах химическая энергия АТФ (аденозинтрифосфат) преобразуется в механическую работу.

Для использования этой энергии клетками тела необходимо расщепление пищевых продуктов таким образом, чтобы сохранялась большая часть энергии, содержащейся в химических связях молекул углеводов, жиров и протеинов [6].

Образование энергии в организме происходит благодаря клеточному дыханию. АТФ - это связующее звено между клеточным дыханием и процессами жизнедеятельности, требующими затрат энергии. Клеточное дыхание, или тканевое дыхание - это совокупность управляемых окислительно-восстановительных реакций в клетке, главным назначением и результатом которых является образование энергии.

При клеточном дыхании клеточные элементы мышцы обладают способностью в зависимости от режима мышечной деятельности менять источники энергии, так при кратковременной интенсивной физической работе, в анаэробном режиме, в качестве энергетического вещества используется гликоген мышц. При продолжительной физической работе, с низкой интенсивностью в аэробном режиме, в качестве энергетического вещества используются жирные кислоты и внутримышечный жир.

Под влиянием правильно организованных занятий физическими упражнениями процесс образования избыточной массы тела можно контролировать.

С этой точки зрения, для приведения массы тела к норме, наиболее эффективными видами физической деятельности являются, физические нагрузки силовой направленности на выносливость в аэробном режиме, с большим количеством повторений, т.к. при интенсивной работе при пульсе:

- более 80% от тах – анаэробный режим работы – зона сжигания углеводов;
- 60 – 80% - аэробный режим работы - зона сжигания углеводов и жиров;
- 50-65% -от тах - аэробный режим работы - зона сжигания жиров;

Тренировка на выносливость, при пульсе 50-65% -от тах, сочетающая в себе кардио- и силовые упражнения, считается самой результативной в плане жиросжигания. И если объём физической нагрузки был достаточно большим и продолжительным по времени, то и после окончания тренировки, по инерции идёт не прямое жиросжигание во время отдыха и сна [1].

Время одного тренировочного занятия, для быстрого решения проблем с излишней жировой тканью, необходимо увеличить до 1,5-2 часов, максимально приблизив их по качеству к спортивным тренировкам. При этом, 30 - 35% времени тренировочного занятия необходимо затрачивать на прокачку мышц брюшного пресса. Затратив на работу энергию жировых отложений в области брюшного пресса, мы по сути дела блокируем дальнейшее распространение жировой ткани к остальным проблемным участкам тела, а оставшееся время тренировки необходимо уделить остальным проблемным участкам.

В качестве вывода можно сказать, что зная принцип распространения жировой ткани в организме, можно более эффективно проводить тренировочные занятия, более эффективно бороться с избыточной массой тела занимающихся.

Перспективы дальнейшего развития данной проблемы мы видим в разработке методики занятий с лицами, имеющими излишки веса.

Список литературы

1. Афтимчук О.Е. Теория и методика силового фитнеса: Учебник / О.Е. Афтимчук. - Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинэу: Valinex, 2018., стр.5.;
2. Берсенев В.А. Талия и живот. Как сбросить в норму массу тела. – К.: СМП «АВЕРС», 2007. – 80 стр.;
3. Бессесен Д. Избыточные вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д. Бессесен, Р. Кушнер. - М.: БИНОМ, 2004.;
4. Гриневич В.Б. Сас Е.И., Кравчук Ю.А., Ефимов О.И. Военно-медицинская академия, Санкт-Петербург, 2012
5. Солодков А.С. Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. - М.: Тера-спорт, 2001, 520 с.;
6. Хоули Т.Э. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс - Олимпийская литература, Киев, 2000. – 367 с.

Николаичева Анна Сергеевна¹
Гацук Екатерина Александровна²
Панас Ирина Викторовна³

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТАТИЧЕСКИХ АСАН ХАТХА-ЙОГИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЦП В ФОРМЕ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ

¹УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

²Городское учреждение образования «Детская поликлиника №1» г. Гродно,
Республика Беларусь

³Учреждение здравоохранения «Центральная районная больница»
Лиды, Республика Беларусь

Аннотация. Реабилитационные возможности статических асан хатха-йоги в комплексной реабилитации детей, страдающих ДЦП в форме спастической диплегии. Николаичева Анна. Лидирующей формой ДЦП в Республике Беларусь является спастическая диплегия, сопровождающаяся двусторонним поражением конечностей. В статье рассматривается возможность использования в комплексной реабилитации детей-инвалидов нетрадиционных форм в виде занятий по системе хатха-йога, в основе которой лежат специальные упражнения (асаны), направленные на работу разных групп мышц и весь спектр подвижности суставов. Статистическое сравнение результатов педагогического эксперимента в опытных группах позволило подтвердить эффективность применяемых средств.

Annotation. Rehabilitation possibilities of static asanas of hatha yoga in the complex rehabilitation of children suffering from cerebral palsy in the form of spastic diplegia. Nikolaicheva Anna.

The leading form of cerebral palsy in the Republic of Belarus is spastic diplegia, accompanied by bilateral limb lesions. The article discusses the possibility of using non-traditional forms in the complex rehabilitation of disabled children in the form of classes according to the hatha yoga system, which is based on special exercises (asanas) aimed at the work of different muscle groups and the entire range of joint mobility. Statistical comparison of the results of the pedagogical experiment in the experimental groups made it possible to confirm the effectiveness of the means used.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, спастическая диплегия, подвижность суставов, хатха-йога.

Key words: infantile cerebral palsy, spastic diplegia, joint mobility, hatha yoga.

Марущак Наталья Владимировна, Косорукова Наталья Владимировна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНО – ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТАБАТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА.....	234
Мещеряков Александр Ильич ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	238
Николаичева Анна Сергеевна, Гацук Екатерина Александровна Панас Ирина Викторовна РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТАТИЧЕСКИХ АСАН ХАТХА-ЙОГИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЦП В ФОРМЕ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ.....	242
Палашенко Мария Юрьевна, Лапицкая Людмила Анатольевна Новик Анастасия Сергеевна ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	249
Савко Эмилия Иосифовна СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ, СО СТУДЕНТАМИ СУО.....	252
Савко Эмилия Иосифовна, Бабич Юрий Казимирович ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ...	257
Юрошкевич Елена Владимировна, Юрошкевич Алексей Владимирович ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ IT СФЕРЫ.....	264

Секция 5. Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры

Афанасьева Татьяна Юрьевна, Калюжин Владимир Георгиевич АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ.....	270
Еншина Анна Николаевна, Калюжин Владимир Георгиевич, Бачище Татьяна Николаевна МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	274
Калюжин Владимир Георгиевич, Сипайло Ольга Иосифовна МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ДИЗАРТРИЕЙ.....	278
Кудрявцев Алексей Сергеевич МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	283
Кулемзина Татьяна Владимировна, Криволап Наталья Викторовна Красножон Светлана Владимировна АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА.....	291
Лавренчук Светлана Сергеевна, Чернец Григорий Александрович Шейкова Марина Ивановна ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ..	295

Секция 6. Исторические аспекты развития физической культуры и спорта на этапе XX – XXI вв

Агишева Екатерина Владимировна ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	302
Батищева Марина Робертовна СТАЛИНСКИЕ СПОРТСМЕНЫ В СОСТАВЕ СБОРНЫХ КОМАНД СССР (1951-1961 гг.)...	307
Обелевский Алексей Аркадьевич, Обелевский Аркадий Григорьевич ИСТОРИОГРАФИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	316