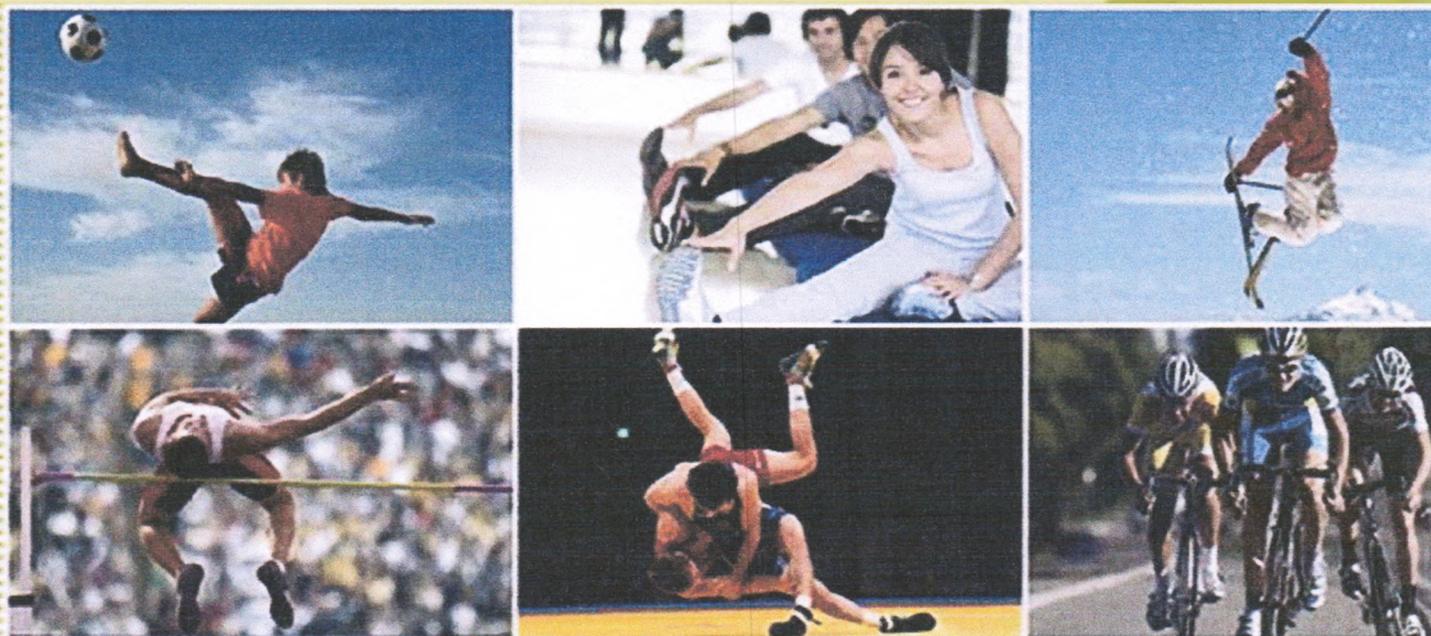


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ, СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Сборник научных статей VII Всероссийской
заочной научно-практической конференции
с международным участием (27 апреля 2018 г.)

ИЖ
2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ,
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ И МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ,
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сборник научных статей
VII Всероссийской заочной
научно-практической конференции
с международным участием
(27 апреля 2018 г.)



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2018

УДК 796:61
ББК 75.09
М42

Главные редакторы:

ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Г. В. Бугаев*;
зав. кафедрой МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *И. Е. Попова*

Редакционная коллегия:

проректор по НР ФГБОУ ВО «ВГИФК» *О. Н. Савинкова*,
доцент кафедры МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *С. С. Артемьева*,
доцент кафедры МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Е. А. Двурекова*

Медико-биологические и педагогические основы
М42 адаптации, спортивной деятельности и здорового образа
жизни [Текст] : сборник научных статей VII Всероссийской
заочной научно-практической конференции с международ-
ным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. —
Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная
книга», 2018. — 582 с.

ISBN 978-5-4446-1134-0

Материалы VII Всероссийской заочной научно-практической
конференции с международным участием включают в себя теорети-
ческие, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796:61
ББК 75.09

ISBN 978-5-4446-1134-0

© Коллектив авторов, 2018
© Оформление.
Издательско-полиграфический
центр «Научная книга», 2018

ГЕОВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ФАКТОР РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ПСИХОГИГЕНЫ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	
<i>Седоченко С.В., Черных А.В.</i>	554
ЛФК И ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ	
<i>Татаринцева И.А., Мальчикова Е.В., Чурина М.К.</i>	561
ТЕСТИРОВАНИЕ В СГИБАНИИ И РАЗГИБАНИИ РУК С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ	
<i>Трофимович П.И.</i>	563
МЕДИКОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИКВИДАТОРОВ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ РАДИАЦИОННОЙ АВАРИИ	
<i>Федоров В.П., Гундарова О.П., Кварацхелия А.Г., Маслов Н.В., Сгибнева Н.В.</i>	567
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В СПОРТЕ	
<i>Черных А.В., Седоченко С.В.</i>	576
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ	
<i>Яцун С.М.</i>	579

СЕКЦИЯ 4.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ
НАВЫКОВ**

3. «Погончики» – и.п.: О.С. Кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук вернуть в и.п. на уровень пояса, плечи расслаблены.

4. «Обними плечи» – и.п.: О.С., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Сделать вдох, обнять себя за плечи, руки должны быть параллельны друг другу без перекрещивания. На выдохе занять и.п.

5. «Повороты головой» – и.п.: стойка ноги вместе. Повернуть голову в одну сторону, сделать вдох. Затем повернуть голову в другую сторону, сделать вдох. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать.

Упражнения «Обними плечи» и «Повороты головой» очень хорошо помогают предотвратить приступ, если выполнить их при первых признаках удушья [5].

При бронхиальной астме тренировка дыхания с помощью ЛФК и дыхательной гимнастики по Стрельниковой значительно облегчает состояние и сокращает количество приступов. При регулярных занятиях у студентов происходит расширение бронхов, выведение мокроты, насыщение тканей кислородом. При этом не стоит рассчитывать только на них и отказываться от лекарственной терапии. Дыхательные гимнастические упражнения являются лишь дополнением к медикаментозному лечению, значительно повышающим его эффективность.

Литература

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.

2. История бронхиальной астмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tiensmed.ru/illness/bronhastma2.html>. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 04.03.2018).

3. Масштабы распространения астмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/respiratory/asthma/scope/ru/>. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 04.03.2018)

4. Популярная медицинская энциклопедия / под ред. Б.В. Петровского. – М.: Советская энциклопедия, 1979. – 481 с.

5. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2008. – 128 с.

ТЕСТИРОВАНИЕ В СГИБАНИИ И РАЗГИБАНИИ РУК С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ

Трофимишин П.И., доцент, Заслуженный тренер УССР
ГБПОУ «АТЭМК»

Ключевые слова: сила рук, сгибание и разгибание рук, правила, тестирование, приборы и приспособления.

Аннотация. В методике тестирования сгибания и разгибания рук, есть факторы, влияющие на объективность в проведении тестирования. В работе показаны приспособления и приборы позволяющие проводить тестирование более точно и объективно.

Сила рук является одним из главных физических качеств человека. Силовые способности человека играют важную роль в быту и профессиональной деятельности человека.

Существует много методов определения силы рук человека, поднятие всевозможных снарядов, предметов, динамометрические измерения и др.

В учебной практике по физическому воспитанию широко используется метод определения силы рук – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Это упражнение входит в программу соревнований по полиатлону среди девушек, а также в программу по физическому воспитанию учебных заведений, как контрольное, для определения силы рук. Сгибание и разгибание рук, как альтернатива подтягиванию на перекладине, является обязательным видом во всех ступенях комплекса ГТО.

При выполнении упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа из-за ряда факторов, возникают спорные моменты в объективности судейства. Среди этих факторов. 1. Недостаточный уровень развития силы мышц рук, различное строение тела испытуемых, непропорционально развитые мышцы. 2. Незнание требований к выполнению этого упражнения, не позволяет соблюдать правила выполнения этого теста. 3. Нет четких точек фиксации, в положениях выпрямленных и согнутых рук. Поэтому между испытуемым и преподавателем возникают спорные ситуации об объективности судейства и правильности и неправильности засчитанной попытки.

Правила проведения этого теста следующие: Участник тестирования принимает положение упор, лежа, руки прямые на ширине плеч, кистями вперед, туловище и ноги образуют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол. По команде «Можно» участник начинает ритмично с полной амплитудой сгибать и разгибать руки. При сгибании рук необходимо грудью коснуться опоры. Не разрешается дотрагиваться опоры бедрами, изменять положение тела и ног, находиться в исходном положении и в положении с согнутыми руками более 3-х секунд, ложиться на пол, разгибать руки поочередно, разгибать и сгибать руки не с полной амплитудой. Сгибания и разгибания, выполненные с ошибкой, не засчитываются.

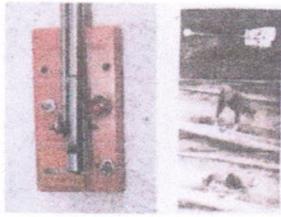


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

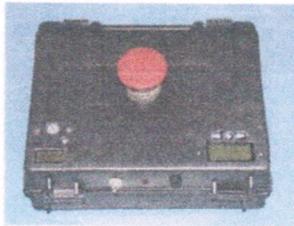


Рис. 4



Рис. 5

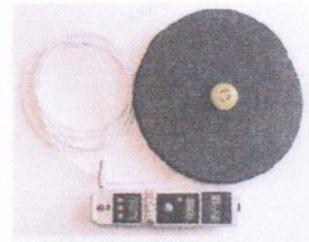


Рис. 6



Рис. 7

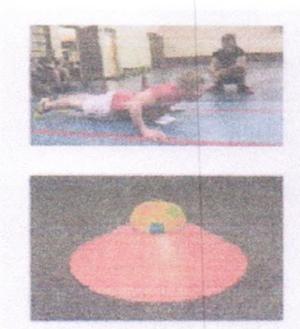


Рис. 8



Рис. 9

Для более объективного судейства отжимания от пола, нами было создано несколько приспособлений и приборов для тестирования этого упражнения:

1. Портативное приспособление с механическим счетчиком (рис. 1). Позволяет подсчитывать количество выполненных отжиманий и зафиксировать касание в нижней точке звуком и светом.

2. Стационарное приспособление с фиксацией сгибания и разгибания электрической лампочкой (рис. 2). Питание прибора от сети 220v. Фиксирует касание в нижней точке светом.

3. Мини-фиксатор отжимания с электронным счетчиком (рис. 3). Прибор подсчитывает количество правильно выполненных отжиманий.

4. Портативный прибор с электронным счетчиком, световой и звуковой сигнализацией (рис. 4), о правильно выполненном упражнении (рис. 5).

5. Переносной прибор фиксации отжиманий с дистанционным пультом (Рис.6), соединяющим через кабель (3м) контактную систему, расположенную на полу с пультом: секундомер, таймер, счетчик, зуммер, светодиод. Такой прибор фиксирует звуком и светом касание грудью в нижней точке и считает удачно выполненные попытки. Позволяет преподавателю, судье сидя за столом принимать норматив.

6. Приспособление-мячик (рис. 7). Мяч с воздушной пищалкой расположен на каучуковом коврике при касании грудью мяча издается, звук фиксирующий правильно выполненное упражнение.

7. Конус с мячиком (рис. 8). Мяч с воздушной пищалкой расположен на эластичном конусе, при касании грудью конуса с мячом, звуковой сигнал фиксирует правильно выполненное упражнение.

8. Мини-прибор со счетчиком световым звуковым сигнализаторами (Рис. 9). На мягкой резиновой панели расположен мяч с воздушной пищалкой, под мячом вмонтирован спаренный кнопочный микро выключатель. При нажатии на мяч (издается пищавший звук, можно не использовать эту функцию) замыкается выключатель, соединенный со счетчиком, зуммером и светодиодом. Происходит фиксация удачно выполненной попытки, звуком, светом и прибавление цифры на счетчике. С помощью простых и не сложных в изготовлении приборов и приспособлений можно более объективно и безопасно проводить тестирование. Преподаватель может во время тестирования вести подсчет, держать в поле зрения и делать замечания, как испытуемому, так и всей группе.

Литература

1. Трофимишин, П.И. Применение электронных средств во время выполнения контрольных нормативов по силовой подготовке студентов / П.И.Трофимишин, В.И. Ковалев, И.А. Бойко //Физическая культура и здоровье студентов вузов: сб. тр. науч. - практич.конф. – Санкт-Петербург: СПбГУП, 2015. – С.128-130

2. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Официальный текст нормативно-правовых актов. Правительство Санкт-Петербурга, Комитет по физической культуре и спорту. – СПб, 2014. – 88с.

Научное издание

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ,
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сборник научных статей
VII Всероссийской заочной
научно-практической конференции
с международным участием
(27 апреля 2018 г.)

Подписано в печать 27.04.2018. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 33,83. Тираж 500 экз. Заказ 120.

ООО Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
394030, г. Воронеж, ул. Средне-Московская, 32е, оф. 3
Тел. +7 (473) 200-81-02, 200-81-04
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: zakaz@n-kniga.ru

Отпечатано в типографии ООО ИПЦ «Научная книга».
394026, г. Воронеж, Московский пр-т, 11б
Тел. +7 (473) 220-57-15
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: typ@n-kniga.ru