

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*

25-26 ноября 2015г.

Казань, 2015

УДК 612.655
ББК 51.204.0
Р 24

Научные редакторы:

доктор биологических наук, профессор Р.А.Абзалов

доктор биологических наук, доцент Н.И.Абзалов

Рецензенты:

доктор биологических наук, профессор Р.Р.Нигматуллина

доктор педагогических наук, профессор Р.К.Бикмухаметов

Р 24 Теоретические основы физической культуры и спорта: материалы Международной научной конференции (Казань, 25-26 ноября 2015 г.) / под ред. Р.А.Абзалова, Н.И.Абзалова - 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, как взрослого, так и детского населения. Эти проблемы требуют систематического и постоянного обсуждения специалистами в области физической культуры и спорта.

любопытность студентов, дать полную и точную информацию об организации процесса физической культуры личности.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гузаирова З.Т.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы школьников 2-х классов (средний возраст – 7,5 лет) лицея № 5 г. Казани. Под наблюдением находились 40 человек. Из них 20 человек составили контрольную группу, 20 – экспериментальную группу. Контрольная группа занималась по школьной программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному комплексу упражнений, направленному на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста. Возрастной и половой состав школьников в обеих группах был идентичным. Эксперимент проводился для того, чтобы выявить различие в показателях развития качества гибкости между учащимися контрольной и учащимися экспериментальной групп.

Для определения качества развития быстроты использовались следующие тесты:

1. Подвижность позвоночного столба «Мостик».
2. Подвижность в голеностопных суставах «Разгибание в голеностопном суставе».

Из проведенного нами исследования можно сделать вывод, что гибкость легко поддается развитию при систематическом занятии физкультурой и спортом. Между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в гибкости у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе. Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, более значительные изменения объясняются именно эффектом акцентированного развития гибкости.

ПОКАЗАТЕЛИ УДАРНОГО ОБЪЕМА КРОВИ КРЫСЯТ, РОЖДЕННЫХ ОТ ГИПОКИНЕЗИРОВАННЫХ САМОК КРЫС

Гуляков А.А., Абзалов Р.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Гипокинетические условия жизни беременных женщин – это очень частая ситуация в современном обществе. Поэтому особый интерес представляет изучение связи двигательной активности матери во время беременности с функциональным состоянием родившегося ребенка.

В связи с этим нами была определена цель – исследование показателей ударного объема крови в покое у крысят, рожденных от гипокинезированных самок крыс.

Исследования проводили в лаборатории научной школы «Адаптация насосной функции сердца к мышечным нагрузкам» при кафедре теории и методики физической культуры и

спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского федерального университета.

В наших экспериментах были использованы белые беспородные лабораторные крысы. В возрасте 21 суток крысята были поделены на две экспериментальные группы: в первую входили крысята, которые подвергались неограниченной двигательной активности; во вторую – крысята, подвергавшиеся ограничению двигательной активности, то есть гипокинезии.

Гипокинезию начинали с 21-суточного возраста: в первые два дня время гипокинезии составляло 1 час, а в дальнейшем увеличилось на 2 часа через каждые 2 суток. К 25 суткам гипокинезии время пребывания животных в боксах достигло 23 часов, и оставалось постоянным до 70 суточного возраста (Абзалов Р.А., 1998). Далее самок сажали на случку в течение 4-5 часов ежедневно, до тех пор, пока животное не забеременеет. При этом беременное животное продолжало находиться в режиме гипокинезии до родов.

Далее исследовали показатели ударного объема крови у крысят, родившихся от крыс неограниченной двигательной активности и от крыс, подверженных ограниченной двигательной активности в возрасте 21 и 70 суток.

Для изучения ударного объема крови крысят наркотизировали уретаном (800 мг/кг массы тела животного), регистрировали объемную и дифференцированную реограммы при естественном дыхании. Ударный объем крови рассчитывали по W.I. Kubichek (1966) в модификации Р.А. Абзалова (1985).

Показатели ударного объема крови у крысят 21-суточного возраста, родившихся от самок неограниченной двигательной активности, составили $0,049 \pm 0,001$ мл. К 70 суткам данные показатели увеличились на 0,160 мл ($p \leq 0,05$). Это есть возрастное увеличение ударного объема крови.

Данные ударного объема крови 21-суточных крысят, родившихся от гипокинезированных самок, равнялись $0,038 \pm 0,001$ мл. К 70-суточному возрасту произошло также увеличение показателей ударного объема крови, разница составила 0,132 мл ($p \leq 0,05$).

Разница в показателях ударного объема крови у 21-суточных крысят неограниченной двигательной активности и крысят, родившихся от гипокинезированных самок составила 0,011 мл ($p \leq 0,05$). В возрасте 70 суток нами наблюдается достоверное различие ударного объема крови у крысят неограниченной двигательной активности и крысят, родившихся от гипокинезированных самок, которое составило 0,039 мл.

На основании вышеизложенного следует утверждать, что в условиях ограниченной двигательной активности (гипокинезии) крыс самок до и во время беременности способствует сохранению показателей ударного объема крови на пониженном уровне их потомства. Показатели ударного объема крови в возрасте 70 суток у крысят, родившихся от гипокинезированных самок, значительно ниже по сравнению с крысятами, подверженных неограниченной двигательной активности.

ВЛИЯНИЕ ФИТБОЛ – АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

¹Гуляков А.Е., ¹Гулякова А.П., ¹Левин О.М., ²Саммасова Т.А.

¹МБОУ «Гимназия №3», Чистополь

¹Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Постоянное увеличение числа школьников с отклонениями в состоянии здоровья обуславливает значимость исследований, посвященных обоснованию эффективных параметров физкультурно-оздоровительных занятий с детьми школьного возраста (Андреева, 2002; Г.В. Безверхняя, 2004). Для достижения результатов, в улучшении физического здоровья подрастающего поколения необходимы новые подходы, средства и