

сти. Для развития пассивной гибкости сензитивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет [1, с. 45-46].

Художественная гимнастика - сложнокоординированный вид спорта. Особенностью мастерства в художественной гимнастике является овладение сложной и тонкой координацией движения, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали. В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств [1, с. 87].

Библиографический список

1. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика / под общ. ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982 г. – 349 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / М.: ФиС, 1991. – 543 с.

Дружинина А.В., Рыбина Л.Д.

Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет, Иркутск, Россия

ВЛИЯНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Согласно результатам исследования Всемирной организации здравоохранения Россия занимает одно из лидирующих мест по количеству курящих граждан относительно общего числа россиян. Результаты показали, что 60% российских мужчин и свыше 15% российских женщин подвержены этой вредной привычке [1].

Особую тревогу вызывает тенденция роста числа курящих среди подростков и студенческой молодёжи. Табакокурение рассматривается как фактор риска, способствующий формированию хронических и смертельных заболеваний в будущем, отрицательно сказывается на деятельности большинства органов организма, в первую очередь страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Органы дыхания первыми принимают на себя удар табачных ядов. Компоненты табачного дыма вызывают раздражение слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов маленьких лёгочных пузырьков – альвеол. Эти раздражающие факторы вызывают хроническое воспаление дыхательных путей, что в конечном счёте приводит к различным серьёзным заболеваниям: бронхит, рак лёгких, туберкулёз [1,2]. В связи с этим проблема борьбы с табакокурением и её профилактики в России по-прежнему остается актуальной.

Цель исследования. Провести сравнительную оценку функционального состояния курящих и некурящих студенток кибернетического факультета Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИргТУ).

Задачи исследования:

1. Провести опрос студенток кибернетического факультета с целью выявления среди них курящих, а также выяснить какое количество сигарет в день они выкуривают.

2. Провести дыхательные функциональные пробы: ЖЕЛ, Штанге, Генче, частота вдохов за 1 минуту после нагрузки.

3. Дать сравнительную характеристику функциональных возможностей организма курящих и некурящих студенток.

Организация и результаты исследования. Исследование проводилось в сентябре 2013 года в НИ ИргТУ. В эксперименте приняли участие 56 студенток факультета кибернетики: экспериментальная группа (некурящие) 28 и контрольная (курящие) 28

девушки, их рост и вес практически не отличался и колебался в среднем от 164 до 168см, 52-55 кг.

Исследование влияния табакокурения на дыхательную систему девушек проводилось при помощи измерения и оценки функциональных проб: ЖЕЛ (мл), Штанге (с), Генче (с), Частота вдохов за 1 минуту после нагрузки.



Рис. 1. Количество сигарет, выкуриваемых студентками в день

Как видно из рис.1, 36% девушек ответили, что выкуривают в день 10 сигарет и более (постоянно), 43 % студенток – от 6 до 10 (также постоянно) и 21% – до 6 сигарет (не регулярно: «за одно» с однокурсниками или при нервном перенапряжении).

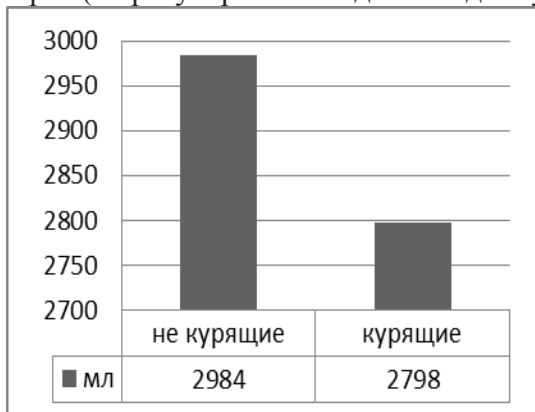


Рис.2. Показатели ЖЕЛ

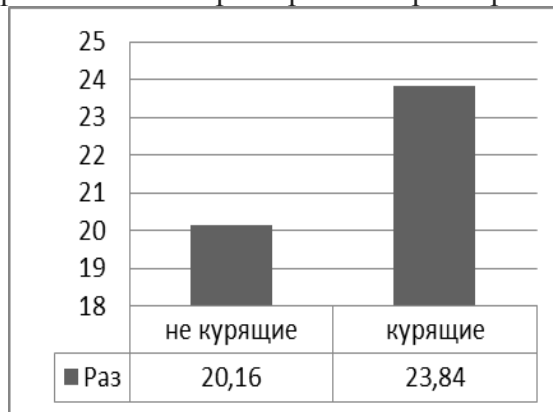


Рис. 3. Показатели частоты вдохов

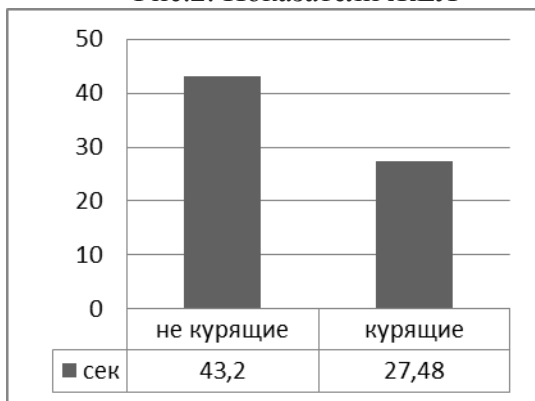


Рис.4. Показатели пробы Генче

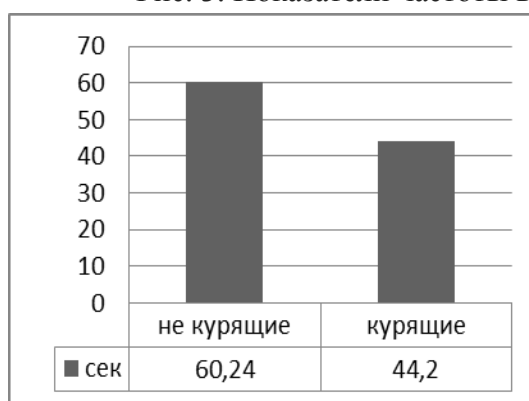


Рис.5. Показатели пробы Штанге

Проведенный нами анализ функциональных показателей организма (рис.2-5), свидетельствует, что дыхательные тесты у курящих значительно ниже, чем у девушек, не страдающих этой вредной привычкой.

Данное исследование может свидетельствовать о негативном влиянии привычки табакокурения на их дыхательную систему.

Библиографический список

1. Антонов Н. С., Сахарова Г. М. Хроническая обструктивная болезнь легких у курильщиков: ранняя стадия // Терапевтический архив. 2009. Т. 81, № 3. С. 82–84.

2. Лебединский В.Ю. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / под редакцией проф. В.Ю. Лебединского, – Иркутск: Изд-во: ИрГТУ. 2013. – 302 с.

Дурас Е.Е., Сосуновский В.С., Шаврина А.В.
Национальный исследовательский Томский
государственный университет, Томск, Россия

ОТБОР В ВИДЫ СПОРТА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта) [1].

Для осуществления качественного спортивного отбора существует система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. В результате рассмотрения вышеизложенной информации нами было принято решение провести исследование по сравнению морфофункциональных показателей спортсменов высшей спортивной квалификации в разных видах спорта.

В процессе исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников, сравнительный анализ морфофункциональных показателей и физических качеств спортсменов.

Способности - это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение [1]. Различные виды спорта предъявляют различные требования к способности человека в том или ином виде спорта. Способности в значительной степени обусловлены морфофункциональными особенностями организма. Определить уровень и перспективы развития способностей возможно по анализу морфофункциональных показателей, что позволит достичь высокого уровня результативности в определенном виде спорта.

Ягелло Владислав и др. в своих исследованиях опубликовали данные о среднем росте и массы тела, а также средних показателях компонентов массы тела высококлассифицированных спортсменов разных видов спорта [2].

Из этих данных можно сделать вывод, что самым высоким средним ростом обладают спортсмены занимающиеся баскетболом в роли нападающих, как женщин (180 см) так и мужчин (200 см). Также, высоким средним ростом отличаются мужчины спринтеры в легкой атлетике (193 см), чего нельзя сказать о женщинах, выступающих в этом виде спорта (165 см).

В таком виде спорта, как одиночное фигурное катание для выполнения сложно координационных элементов требуется небольшая масса тела и невысокий рост спортсмена. Мышечный компонент у фигуристов относительно меньше половины общей массы тела, абсолютная масса жировой ткани мала. Также небольшим ростом и небольшой массой тела спортсменов характеризуются прыжки в воду. Например, средний рост у мужчин, занимающихся этим видом спорта, равен 167 см, а у женщин - 158 см. средняя масса тела равна 64 кг у мужчин и 54 кг у женщин. Для этих двух видов спорта характерны следующие физические качества: гибкость, ловкость, координация.

Однако, виды спорта, включающие в себя различные виды состязаний (например, триатлон, многоборье в легкой атлетике), характеризуются развитием основных