



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБУ СПбНИИФК)



Всероссийская научно-практическая конференция

АСПИРАНТ-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ - 2021

Сборник материалов



01 октября 2021 г.
Санкт-Петербург

УДК 796.01
ББК 75.1

«Аспирант-исследователь – 2021». Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (01 октября 2021 года). / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. – СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2021. – 244с.

Сборник содержит материалы Всероссийской научно-практической конференции «Аспирант-исследователь – 2021», представляющие собой анализ состояния, проблемы и перспективы исследований в области физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры на основе научного и практического опыта в области использования инновационных, психолого-педагогических, оздоровительных и реабилитационных технологий, медико-биологического сопровождения учебно-тренировочной и спортивной деятельности в научных исследованиях молодых исследователей.

Издан в соответствии с решением Ученого совета ФГБУ СПбНИИФК (протокол №3 от 17.03.2021) по организации и проведению Всероссийской научно-практической конференции «Аспирант-исследователь – 2021» в рамках года науки и технологий.

Редакционная коллегия:

А.А. Баряев, канд.пед.наук, доцент
А.К. Короткова, канд.психол.наук
Л.В. Винокуров, канд.психол.наук, доцент
Я.В. Голуб, канд.мед.наук
Н.Д. Гольберг, канд.биол.наук, доцент
Т.В. Красноперова, канд.биол.наук
Н.Б.Лукманова, канд.биол.наук, доцент
Н.Б.Новикова, канд.пед.наук

ISBN 978-5-6046224-9-0



ISBN 978_5_6046224_9_0

УДК 796.01
ББК 75.1

© Министерство спорта РФ, 2021
© ФГБУ СПбНИИФК, 2021
© Коллектив авторов, 2021

Теоретические основы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов студентов Илюхина К.А.	191
Адаптационный потенциал системы кровообращения у лиц с интеллектуальными нарушениями Леменовская Е.В.	197
Методика специальной физической подготовки в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА на тренировочном этапе Михайлова Е.В.	203
Влияние зимнего плавания на психоэмоциональное состояние людей первого периода зрелого возраста Мордовцев М.Г., Винокуров Л.В.	211
Развитие двигательных способностей у детей с общими расстройствами поведения и психическими нарушениями Мусралинова А.Х., Стоцкая Е.С.	217
Влияние занятий АФК на нервно-мышечный аппарат и функцию равновесия у лиц после инсульта Смирнов А.С.	226
Метод обучения будущих тренеров психологической работе со спортсменами Шугуров А.А., Буторин В.В.	233

ВЛИЯНИЕ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Мордовцев М.Г. – аспирант;
Винокуров Л.В. – канд. психол. наук, доцент
ФГБУ СПбНИИФК, г. Санкт-Петербург, Россия
mark5264@mail.ru*

Аннотация. Зимнее плавание в России сегодня набирает все большую популярность, особенно среди молодежи. Если раньше моржевание было занятием людей пенсионного возраста, в основном мужчин, то на сегодняшний день можно констатировать факт универсальности зимнего плавания в половом отношении.

В статье представлены результаты исследования степени влияния зимнего плавания на психоэмоциональное состояние людей первого периода зрелого возраста, указаны основные медицинские показания и противопоказания для занятий этим видом спорта, даны рекомендации в отношении повышения уровня сопротивляемости организма низким температурам. К первому этапу зрелого возраста можно отнести мужчин от 21 до 35 лет и женщин от 20 до 35 лет.

Abstract. Winter swimming in Russia today is gaining more and more popularity, especially among young people. If earlier winter swimming was the occupation of people of retirement age, mainly men, then today we can state the fact of the universality of winter swimming in terms of sex.

The article presents the results of a study of the degree of influence of winter swimming on the psychoemotional state of a person, indicates the main medical indications and contraindications for practicing this sport, and gives recommendations on increasing the level of the body's resistance to low temperatures. The first stage of adulthood can include men from 21 to 35 years old and women from 20 to 35 years old.

Ключевые слова: зимнее плавание, моржевание, закаливание, стресс, эмоции, нервная система.

Keywords: winter swimming, ice hole swimming, hardening, stress, emotions, nervous system.

Введение. Зимнее плавание (моржевание) - это плавание в холодной или ледяной воде открытого водоема зимой, причем, зачастую, за границами возможностей обычного человеческого организма. Зимнее плавание является высшей формой закаливания организма. Принято считать, что моржевание зародилось в России. Так, еще в середине позапрошлого века были сведения о людях, нормально переносивших зимнюю воду и даже регулярно плававших в ней в различных регионах Российской империи.

Современная история «моржей» начинается в XX веке, когда в СССР в 1950-е годы началось появление клубов любителей зимнего плавания. Создание и функционирование подобных клубов любителей зимнего плавания носило системный характер и поддерживалось спортивными организациями на местах. Зимнее плавание воспринималось местными спортивными организациями как прекрасный образец массовой и реабилитационной физкультуры, так как в число любителей зимнего плавания всегда входили зрелые люди, лечившие с помощью воды и здорового общения свои тела и души [2].

В современном мире все популярнее становится спорт и различные методы физической активности. Молодые люди активно приобщаются к оздоровительным мероприятиям, посещают спортивные клубы и всячески стараются поддерживать хорошую физическую форму. Особенно это касается лиц первого периода зрелого возраста – 20-35 лет. В данный возрастной период человек уже совершенно осознанно делает свой жизненный выбор – вести здоровый образ жизни или надеяться на хорошие гены и верить в то, что наследственность поможет жить долго и счастливо.

Зрелость - наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человека [1]. В конце формирования организма человека (20-25 лет) начинается процесс инволюции, который затрагивают все клетки, ткани, органы, системы организма и их работу. Закаливание водой является эффективным средством повышения устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов

окружающей среды. Холодовые процедуры в виде плавания в ледяной воде активно воздействуют на повышение функции организма и укрепление здоровья: повышается тонус центральной нервной системы, улучшается кровообращение, дыхательная функция и нормализуется обмен веществ, улучшается работа выделительной функции. Что является актуальным для людей первого зрелого периода т.к. именно в этом возрасте начинаются процессы, инволюция которые отрицательно валяют на множество показателей жизнедеятельности.

Зимнее плавание среди молодых людей сегодня все больше набирает популярность и главная причина этому – положительное влияние на общее состояние человеческого организма. Если говорить о пользе зимнего плавания, то стоит отметить, что моржи практически не простуживаются, им не страшны вирусы, они с легкостью переносят перепады температуры и холода [4].

Стоит отметить также и весьма широкий список противопоказаний, среди которых травмы мышц, воспалительные заболевания, заболевания нервной системы, кожно-венерические болезни, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, эпилепсия, ревматизм.

Положительное влияние моржевания специалисты связывают с тем, что во время погружения в холодную воду организм переживает положительный стресс – активизируются защитные процессы, кровь начинает циркулировать быстрее, ускоряются обменные процессы. То есть мы можем констатировать факт того, что основой стресса является некое физическое напряжение, помогающее выполнять задачи с максимальным напряжением физических усилий и энергетических ресурсов [3].

Цель исследования: – выявить степень влияния зимнего плавания на общее психоэмоциональное состояние организма человека.

Методы и организация исследования. Опрос проводился на базе клуба закаливания и зимнего плавания «Озерки» (г. Санкт-Петербург). В исследовании приняли участие 60 респондентов возрастом 20-35 лет (30 мужчин и 30 женщин) и стажем моржевания 1-5 лет. Участникам была предложена

анкета с вопросами касательно влияния зимнего плавания на физическое и эмоциональное состояние организма. Всего анкета состоит из 10 вопросов, варианты ответов на которые только да/нет:

1. Испытываете ли Вы стресс при каждом погружении в холодную воду?

2. Можете ли Вы констатировать факт положительного влияния моржевания на здоровье нервной системы?

3. Отмечаете ли Вы понижение частоты простудных заболеваний?

4. Испытываете ли Вы позитивный заряд энергии после купания в холодной воде?

5. Полезен ли Вам опыт моржевания в обычной жизни?

6. Вы стали более стрессоустойчивыми?

7. Отмечаете ли Вы снижение уровня раздражительности и нервной напряженности?

8. Стараетесь ли Вы приобщить к зимнему плаванию своих родственников и знакомых?

9. Употребляете ли вы спиртные напитки?

10. Вы курите?

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам опроса нами были получены данные относительно влияния зимнего плавания на общее и психологическое состояние организма людей первого этапа зрелости, занимающихся моржеванием 1-5 лет. Результаты представлены на диаграмме

Испытывают стресс при погружении в холодную воду 80% опрошенных (30 женщин и 18 мужчины). При этом о положительном влиянии моржевания на состояние здоровья отметили все 60 опрошенных. О понижении частоты простудных заболеваний заявили 90% опрошенных (30 женщин и 24 мужчин).

Позитивный заряд энергии после погружения в холодную воду отметили все 100% респондентов, в то время как о пользе опыта моржевания в обычной жизни высказались только 50% (24 мужчины и 6 женщины). Больше половины респондентов (70%) отметили повышение уровня стрессоустойчивости в повседневной жизни (30 женщин и 12

мужчин), а 80% заявили о снижении уровня раздражительности (18 женщин и 30 мужчин).

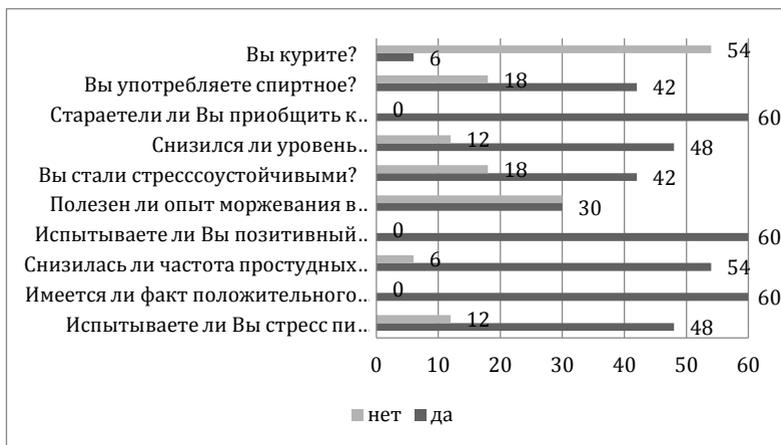


Рис 1. Общие результаты анкетирования

90% опрошенных не курят (30 женщин и 24 мужчины), но 70% употребляют алкоголь (30 женщин и 12 мужчины). При этом все 100% респондентов стараются приобщить к зимнему плаванию своих родственников и знакомых.

Если говорить о результатах исследования в половом распределении, то общая картина будет выглядеть следующим образом, результаты представлены на рис. 2.

Выводы и рекомендации.

1. Показана степень влияния положительного стресса на состояния организма, целесообразность холодových нагрузок на нервную систему человека. В наибольшей степени холодные нагрузки влияют на психоэмоциональное состояние женщин.

2. Зимнее плавание помогает вести здоровый образ жизни, способствует борьбе с вредными привычками (в особенности с курением).

3. Переживание положительного стресса сказывается на уровне раздражительности и нервозности человека, понижая его. Это может говорить о том, что во время погружения в холодную воду человек перестает думать о второстепенном, переключаясь на положительный лад. Кроме того, выход из

холодной воды также мобилизует защитные реакции организма, переключаясь на положительные эмоции.

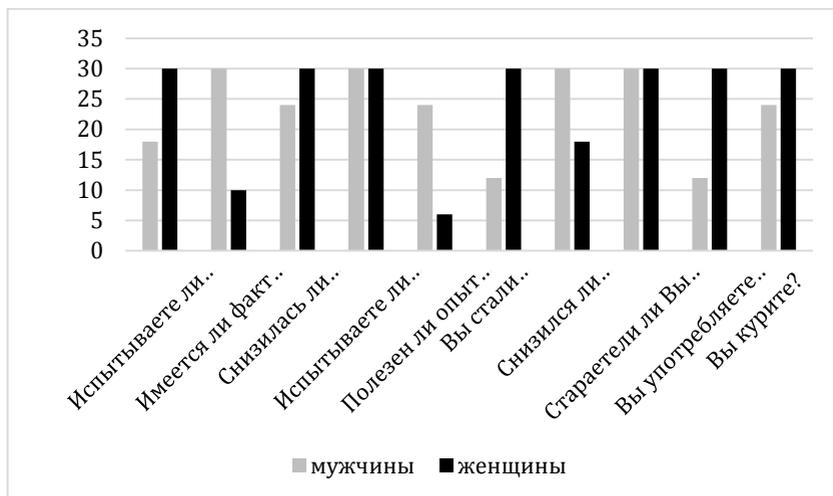


Рис. 2. Сравнительные результаты анкетирования

Основными принципами закаливания холодом являются:

- Строгая систематичность (регулярность, непрерывность) занятий с целью поддержания и сохранения тренированности.
- Постепенное увеличение физических и холодовых нагрузок по времени, форме и сложности выполнения.
- Комплексное использование и правильная дозировка физических и холодовых нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Советский учёный, физиолог И. П. Павлов: «Простуда, или охлаждение организма, наблюдается, главным образом, у людей изнеженных, излишне тепло одевающихся, избегающих чистого морозного воздуха, проветривания комнат, обтирания тела прохладной водой. Закаленные люди не знают, что такое простуда. Они отличаются хорошим здоровьем, энергией, большой жизнедеятельностью».