

Список цитируемых источников

1. Потребление алкоголя в России. Социологический анализ / М. Е. Позднякова [и др.]. — М. : РАН, 2011. — 105 с.
2. *Моисеева, В. В.* К проблеме девиантного поведения подростков / В. В. Моисеева // Конфликты в социальной сфере : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. — Казань : КНИТУ, 2012. — С. 355—363.
3. *Møller, L.* Introduction / L. Møller, P. Anderson // Alcohol in the European Union : Consumption, harm and policy Approaches / edited by : P. Anderson, L. Møller, G. Galea. — Denmark : WHO Regional Office for Europe, 2012. — P. 1—4.
4. *Скоробогатов, А. С.* Зависимость между человеческим капиталом и самосохранительным поведением / А. С. Скоробогатов // Terra Economicus. — 2010. — Т. 8. — № 4. — С. 20—36.
5. Анализ влияния социально-демографических факторов на распространённость некоторых форм девиантного поведения [Электронный ресурс] / Н. В. Зайцева [и др.] // Социальные аспекты здоровья населения. — 2011. — Режим доступа: http://vestnik.mednet.ru/content/view/322/27/lang.ru_RU.CP1251/. — Дата доступа: 22.01.2014. — Загл. с экрана.
6. Перспективы междисциплинарного подхода в решении вопросов охраны здоровья детей / В. И. Макарова [и др.] // International journal of experimental education. — 2012. — № 12. — С. 83—84.
7. *Горшков, М. К.* Молодёжь России: социологический портрет : моногр. / М. К. Горшков, Ф. Э. Шереги. — 2-е изд. — М. : ИС РАН, 2010. — 592 с.
8. *Давыдов, С. Г.* Уровень проникновения наркомании в среду учащихся / С. Г. Давыдов, А. В. Стожаров, Д. А. Стожарова // Наркомания и регион. — СПб. : Салехард : Любавич, 2012. — С. 49—68.
9. *Добрынина, Е.* Рюмка за маму, рюмка за папу. Социологи выяснили, почему современные подростки начинают и продолжают пить [Электронный ресурс] / Е. Добрынина // Рос. газета. — 2011. — 28 сент. — Режим доступа: <http://www.rg.ru/2011/09/28/podrostki-poln.html>. — Дата доступа: 22.01.2014. — Загл. с экрана.
10. *Бестужев-Лада, И. В.* Будьте здоровы! Или пропадите пропадом! Сколько лет нам осталось пьянствовать, как сегодня? [Электронный ресурс] / И. В. Бестужев-Лада. — Режим доступа: <http://www.rfsa.ru/drugs.html#name1>. — Дата доступа: 22.01.2014. — Загл. с экрана.
11. *Моисеева, В. В.* Основные тенденции и факторы риска в алкогольном поведении молодежи: связь с девиацией [Электронный ресурс] / В. В. Моисеева // Социальные аспекты здоровья населения. — 2010. — Т. 5. — № 3.
12. *Липанова, Л. Л.* Роль семьи и общеобразовательных учреждений в укреплении здоровья и формировании образа жизни детей и подростков / Л. Л. Липанова, Г. М. Насыбуллина, М. О. Короткова // Бюл. ВСНЦ СО РАМН. — 2013. — № 3 (91). — Ч. 1. — С. 85—90.
13. *Шурыгина, И. И.* Изменение гендерных особенностей алкогольного поведения [Электронный ресурс] / И. И. Шурыгина // Социальные аспекты здоровья населения. — 2010. — Режим доступа: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/193/30/lang.ru/>. — Дата доступа: 22.01.2014. — Загл. с экрана.
14. Проблема пьянства и алкоголизма: опрос ФОМ 22—23 авг. // Доминанты. — 2009. — № 35. — С. 41—45.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 796.034.2

О. Н. Бир, И. С. Хомич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТАБАТА КАК ОДНОЙ ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Введение. Если жизнь человека в середине XX века была относительно активной, то жителя современного мегаполиса можно скорее сравнить с белкой в колесе. Наш стремительный ритм зачастую просто не оставляет времени и возможности успевать сделать всё необходимое. Особенно это касается ухода за своим телом и поддержания его в форме. Всё это наталкивает нас на поиск новых систем и методов тренировок, которые способны за короткие сроки дать нужный эффект. И чем короче будет время тренировок, тем лучше. В этом плане тренировки Табата без преувеличения можно назвать лидером среди подобных экспресс-программ [1].

Как правило, такие тренировки используются спортсменами и бойцами с целью выработать умение делать резкие и быстрые движения долгое время. Но сейчас и обычных людей начала привлекать концепция быстрой и эффективной тренировки. Система Табата начала широко применяться во многих фитнес-центрах и залах. В зависимости от подобранных упражнений табата-тренинг можно использовать для развития абсолютно разных качеств организма [2].

Основная часть. Табата является одним из самых молодых методов физической подготовки. Он был создан 18 лет назад, в 1996 году, группой японских исследователей из Токийского института фитнеса и спорта. По руководством доктора Изуми Табата была разработана уникальная система интервальной тренировки, главной особенностью которой является одновременная аэробная и анаэробная нагрузка. Доктор Табата провёл шестинедельное тестирование новой системы тренировок, и её результаты были просто потрясающими. Спустя всего полтора месяца тестирования доктор Табата отметил повышение анаэробной мощности у испытуемых без малого на 30%. Причём данные результаты были получены у тренированных спортсменов, привыкших к серьезным физическим нагрузкам. В результате

исследования был сделан вывод, что такая четырёхминутная тренировка гораздо сильнее стимулирует повышение аэробных и анаэробных возможностей, чем традиционная тренировка на выносливость в течение часа. То же касается и сжигания жира. Несмотря на то, что кардиотренировка сжигала калорий в два раза больше, чем тренировка Табата, тем не менее, согласно изменениям подкожного жира, группа, которая тренировалась по Табата-интервалам, потеряла его существенно больше [2].

Особенностью таких тренировок является постоянная смена упражнений через некоторое количество минут или секунд. Система Табата включает в себя две фазы: фаза спринта, которая длится 20 секунд, и фаза отдыха, на которую отводится 10 секунд. Сам комплекс за 4 минуты нужно повторить 8 раз [3].

Заниматься по системе Табата нужно два, максимум три раза в неделю. Поскольку упражнения требуют большой отдачи, порой новичкам бывает очень сложно. Перед тем как приступить к выполнению упражнений, необходимо обязательно сделать разминку, подготовить своё тело к выполнению основной части тренировки или занятия [4]. Независимо от уровня фитнес-подготовки, разминка является неотъемлемой частью любой тренировки. Она необходима при любых типах нагрузки: аэробных, тренировках с отягощением или растяжке. Часто разминка выпадает из поля зрения, но её необходимость абсолютно доказана. Во время разминки происходят физиологические изменения, подготавливающие тело к более серьезным нагрузкам.

Разминка подготавливает к работе сердечно-сосудистую систему. Гемоглобин доставляет кислород к мышцам быстрее, они работают эффективнее и производительнее; разминка защищает от преждевременной выработки молочной кислоты, накопление которой — одна из причин мышечной усталости. Улучшенная циркуляция крови при разминке позволяет лучше выводить побочные продукты обмена веществ, среди которых молочная кислота, углекислота и вода; постепенно повышается мышечная температура. Правильная разминка уменьшает вероятность мышечных травм и увеличивает эффективность растяжки. Мышечная ткань становится более эластичной, уменьшается риск разрыва и чрезмерного растяжения мышц, сухожилий и соединительных тканей. Разогретые мышцы двигаются быстрее и обладают большей силой. Также разминка способствует подвижности суставов, что облегчает движение; во время разминки ускоряется передача нервных импульсов, благодаря чему улучшается координация движений. Повышенная температура тела увеличивает скорость мышечных сокращений и силу; во время разминки можно уловить первые признаки неблагополучия со скелетно-мышечной или сердечно-сосудистой системами. Лучше почувствовать первые признаки проблем на ранней стадии тренировки, чем во время выполнения тяжёлого упражнения. Кроме физиологического значения, разминка имеет и психологическое: она помогает настроиться на тренировку [5].

Важно знать, что, несмотря на эффективность применения системы Табата, многим людям противопоказано тренироваться по данной системе.

Не стоит сразу начинать эти упражнения, если ранее человек никогда не занимался спортом или хотя бы не делал физическую зарядку по утрам рекомендовано заниматься несложной зарядкой хотя бы месяц, только потом приступать к системе Табата; людям, у которых проблемы с сердцем или вестибулярным аппаратом, варикозным расширением вен, повышенным артериальным давлением, расстройством нервной системы не следует выполнять упражнения данной системы; людям, имеющим хронические заболевания, необходимо подобрать другие варианты восстановления утраченного здоровья или использовать облегченный вариант Табата.

В БарГУ со студентами факультета экономики и права на занятиях по физической культуре используется система Табата. Применение данной здоровьесберегающей образовательной технологии пока находится на начальном этапе и используется только в одной учебной группе. В дальнейшем планируется внедрение данной системы и в другие учебные группы. В эксперименте участвуют студенты только основной медицинской группы здоровья, у которых нет нарушений опорно-двигательного аппарата и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Дополнительно была разработана таблица для фиксирования выполненных упражнений и подсчёта количества повторений. Для простоты выполнения упражнений используется Табата-таймер, который помогает максимально сконцентрироваться на выполнении упражнений и не нарушать интервалы системы. На данный момент, группа испытуемых имеет значительные улучшения в состоянии здоровья, работы сердечно-сосудистой системы, также наблюдается увеличение мускулатуры, изменение состояния кожи в лучшую сторону увеличение динамика выполнения упражнений.

Стоит отметить, что система Табата очень эффективна при одновременном занятии другими легкими видами спорта. Только заниматься нужно не в дни тренировки по системе японского учёного, а в дни отдыха, чтобы организм правильно тратил свои силы и энергию. В целом весь цикл тренировки должен охватывать от трёх до пяти недель — в зависимости от степени подготовленности тренирующегося.

Заключение. Система Табата, несмотря на большую нагрузку и интенсивность выполняемых упражнений, даёт хороший результат, и эффективность от её применения большая. Во время таких тренировок кровь максимально насыщается кислородом, улучшается обмен веществ, дыхание и работа сердца. Всё это в комплексе помогает не только избавиться от лишних килограммов, но и восстановить своё здоровье.

Список цитируемых источников

1. Тренировки Табата: успеть все за 4 минуты! [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://foodclean.ru/fitness/trenirovki-tabata-uspet-vsyo-za-4-minuty.html>. — Дата доступа: 06.02.2014. — Загл. с экрана.
2. Быстрый результат: Табата-тренинг [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://fitness-samara.ru/material/bystryy-rezul-tat-tabata-trening>. — Дата доступа: 26.02.2014. — Загл. с экрана.
3. Интервальные тренировки [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.kpodruga.ru/xudeem/fitness/intervalnye-trenirovki-tabata-uprazhneniya-otzyvy-sistema-tabata-dlya-poxudeniya.html>. — Дата доступа : 06.02.2014. — Загл. с экрана.
4. Система Табата, упражнения, отзывы [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.nanodieta.ru/pohudenie-i-omolozhenie/prakticheskie-sovetyi/sistema-tabata-uprazhneniya-otzyvy.html>. — Дата доступа: 04.02.2014. — Загл. с экрана.
5. История метода Табата [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.power.crossfit.ru. — Дата доступа: 28.02.2014. — Загл. с экрана.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 378

М. С. Бобёр

О. Б. Полевикова, кандидат педагогических наук
Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОЯВЛЕНИЙ ГИПЕРАКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Введение. Современные интенсивные формы обучения детей, рост психоэмоциональных перегрузок, усиление внутрисемейной напряжённости, распространение асоциальных тенденций в обществе — всё это способствует нарастанию нервно-психических отклонений и нарушений поведения у детей. В будущем это может привести к неуспеваемости таких детей в школе.

Гиперактивность — распространенное расстройство нервной системы. Только в нашей стране синдром гиперактивности и дефицита внимания зафиксирован более чем у двух миллионов детей. При отсутствии лечения могут развиваться хронические формы заболевания, часто сочетающиеся с серьёзной психопатологией. Поэтому необходимо проводить своевременное выявление и коррекцию таких состояний [1, с. 56].

Наличие расстройства речевого развития у детей с гиперактивностью в значительной степени способно усугублять их дезадаптацию, ограничивая коммуникации и развитие. Дети с гиперактивностью в сочетании с общим недоразвитием речи имеют более выраженные неврологические и нейрофизиологические нарушения. Отмечаются более грубые нарушения мелкой моторики, частота встречаемости данного нарушения несколько выше, чем у детей с гиперактивностью без речевого нарушения и с речевым нарушением без гиперактивности. Среди детей с гиперактивностью в сочетании с недоразвитием речи преобладают дети с преимущественным нарушением развития экспрессивной речи.

Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до семи лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек [2, с. 182].

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: генетические факторы; особенности строения и функционирования головного мозга; родовые травмы; инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни. Дети с гиперактивностью часто характеризуются повышенной возбудимостью и двигательной активностью (ребёнку трудно усидеть на одном месте и заниматься длительное время одним и тем же видом деятельности, руки и ноги его находятся в постоянном движении. Ребёнок встаёт и ходит во время занятий, не реагируя на педагога, в перерывах между занятиями ведёт себя чрезмерно активно, с трудом переключается с физической деятельности на умственную. Иногда наоборот встречаются дети с заторможенностью и вялостью); эмоциональной неустойчивостью (настроение таких детей может резко и часто изменяться от радостного к плаксивому, от печального к агрессивному, иногда появляются признаки агрессии, беспокойства, настороженности); низкой работоспособностью, в том числе и умственной (ребёнок способен работать только в определённом темпе, специфичном только для него, и довольно непродолжительное время, затем наступает утомление); повышенной утомляемостью (дети быстро устают, утомление может накапливаться, приводить к вспышкам раздражительности и плохому самочувствию); плохим самочувствием (такие дети могут страдать головными болями, тошнотой и головокружением, плохо переносить жару и духоту); нескоординированностью движений и нарушением равновесия; нарушениями памяти, внимания, понимания; ослаблением контроля над собственными действиями [3, с. 10].