

5. Литвин, Ф.Б. Морфофункциональная перестройка системы микроциркуляции у детей, подростков и юношей, проживающих в местах с разными радиоэкологическими условиями : дис. ... д-ра биол. наук : 03.00.13; 14.00.02 / Литвин Федор Борисович. – М., 2007. – 320 с.
6. Сейфулла, Р.Д. Адаптогены в спорте высших достижений / Р.Д. Сейфулла, И.М. Кондрашин // Спортивная медицина : наука и практика. – 2011. – № 1. – С. 54-55.
7. Станишевская, Т.И. Индивидуально-типологические особенности микроциркуляции крови у девушек-студенток с разным соматотипом : дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Станишевская Т.И. – М., 2005. – 187 с.
8. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 500 с.
9. Федорович, А.А. Неинвазивная оценка вазомоторной и метаболической функции микрососудистого эндотелия в коже человека / А.А. Федорович // Регионарное кровообращение и микроциркуляция. – 2013. – № 2 (46). – С. 15.
10. Чуян, Е.Н. Особенности микроциркуляции крови у юношей-студентов / Е.Н. Чуян, О.И. Горная // Учен. записки Таврического нац. ун-та им. В.И. Вернадского. Сер. «Биология, химия». – 2009. – Т. 22 (61). – № 2. – С. 166-174.

REFERENCES

1. Aronson, M. V. and Portugalov, S. N. (2011), "Supplements in sports nutrition - a modern approach", *Materials of the first all-Russian Congress with Intrnational participants. "Medicine for sports". on September 19-20, 2011, Moscow*, pp. 15-19.
2. Brekhan, I. I. (1976), *Man and biologically active substances*, Nauka, Leningrad.
3. Kozlov V.I. (2006), "System of microcirculation: clinical and morphological aspects of the study", *Regional circulation and microcirculation*, Vol. 5, No. 1 (17), pp. 84-101.
4. Kulinenko, O.S. (2007), *Pharmacological assistance to the athlete. Correction factors limiting the performance*, Soviet sport, Moscow.
5. Litvin, F.B. (2007), *Structural and functional reorganization of the system of microcirculation in children, adolescents and young people living in places with different radioecological conditions*, dissertation, Moscow.
6. Seyfulla R.D. and Kondrashin, I. M. (2011), *Adaptogens in high performance sport*, Journal of Sports medicine: Science and practice, No. 1, pp. 54-55.
7. Stanishevsky, T.I. (2005), *Individual-typological features of the microcirculation of blood in female students with different somatotype*, dissertation, Moscow.
8. Wilmore, J. X. and Costill D.L. (1997), *Physiology of sport and physical activity*, Olympic literature, Kiev.
9. Fedorovich, A.A. (2013), "non-Invasive assessment of vasomotor and metabolic functions of the microvascular endothelium in human skin", *Regional circulation and microcirculation*, No. 2 (46), pp. 15.
10. Chuyan, E. N. and Gornaya O.I. (2009), "Features of the microcirculation in young men-students", *Scientific notes of Taurida national University of. V. I. Vernadsky. Ser. Biology, chemistry*, Vol. 22 (61), No. 2, pp. 166-174.

Контактная информация: bf-litvin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2014.

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Наталья Ивановна Медведкова, доктор педагогических наук, профессор,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет,
Гжельский государственный художественно-промышленный институт,

Елена Геннадьевна Селиванова, старший преподаватель,
Чайковский государственный институт физической культуры

Аннотация

В условиях напряженной умственной деятельности, при высоких психических нагрузках и гиподинамии невозможно быть здоровым и трудоспособным без использования физических

упражнений. Опрос, проведенный в Чайковском государственном институте физической культуры показал, что более высокий уровень здоровья имеют преподаватели спортивных кафедр. Они тратят на занятия физическими упражнениями более 4 часов в неделю. Самым популярным средством для занятий является бег. На втором месте – лыжный спорт, на третьем – плавание. Среди опрошенных основную долю составляют женщины. Результаты опроса свидетельствуют о том, что большая часть преподавателей следят за своим здоровьем. Для определения физического состояния женщин они были разделены на 2 группы: те, кто пожелал заниматься в группе здоровья, и те, кто нет. Женщины, которые пожелали заниматься в группе здоровья, имели лучшие показатели здоровья: по массе тела, весоростовому индексу, жизненной емкости легких, динамометрии кисти и в целом по уровню здоровья. Результаты опроса и тестирования показали, что субъективное мнение не совпадает с объективными данными исследования. Поэтому опрос нецелесообразно использовать для оценки уровня здоровья и физической подготовленности человека.

Ключевые слова: физическая культура, показатели здоровья, опрос, тестирование, физическая подготовленность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.12.118.p133-136

HEALTH STATE OF THE PHYSICAL EDUCATION INSTITUTE LECTURERS

*Natalya Ivanovna Medvedkova, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Perm National Research Polytechnic University, Gzhel State Artistically-Industrial Institute,
Elena Gennadjevna Selivanova, the senior lecturer,
Tchaikovsky State Physical Education Institute*

Annotation

Under conditions of the intense intellectual pursuits, high psychological loads and physical inactivity it is impossible to be healthy and capable of working without any physical activities. The opinion poll held at the Tchaikovsky State Physical Education Institute revealed that the sports departments' lecturers possess the higher health index. They spend more than 4 hours a week on various physical activities. The most popular health-improving mean is jogging, and then comes cross-country skiing, swimming takes the third place. The greater part among the opinion poll participants is women. The results of the interrogation show, a large number of the lecturers watch over their health. To determine the physical condition, the women were divided into two groups: those, who wanted to join the health club and those ones, who refused. The women having started training had better health indices: by body weight, weight-height index, lungs' vital capacity, hand dynamometry and physical condition on the whole. The fact is, having joined the health club women take more care of their physical condition. The questioning and testing results exposed that the subjective opinion doesn't coincide with the objective research data. The conclusion is following: it is inexpediently to use the opinion poll for the health state estimation and human physical preparation.

Keywords: physical education, health indices, opinion poll, testing, physical preparation.

В настоящее время в условиях напряженной умственной деятельности, при высоких психических нагрузках и гиподинамии невозможно быть здоровым и трудоспособным без использования физических упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для выявления места физической культуры в жизни преподавателя был проведен опрос в виде анкетирования в одном из физкультурных вузов. Все кафедры были разделены на 2 группы: спортивные и неспортивные. Первую группу составили 48% опрошенных, вторую – 52%. Более высокий уровень здоровья имеют преподаватели спортивных кафедр. Больше всех занимающихся физкультурой и спортом на кафедре теории и методики единоборств – 100% опрошенных, 66% – на кафедре теории и методики физической культуры и спорта, 60% – на кафедре лыжного спорта, 50% – на кафедре физкультурно-оздоровительной работы и туризма. На неспортивных кафедрах количество занимающихся меньше. Результаты опроса показали, что преподаватели спортивных кафедр тратят на занятия физическими упражнениями больше 4 часов в неделю, неспортивных –

гораздо меньше. Самым популярным средством для занятий является бег. Им занимаются 67% опрошенных преподавателей кафедры единоборств, 60% – кафедры теории и методики лыжного спорта, 33% – теории и методики физической культуры и спорта. На втором месте – лыжный спорт. Им занимаются 100% преподавателей кафедры лыжного спорта, 50% – кафедры иностранных языков и менеджмента организации, 33% – кафедры физкультурно-оздоровительной работы. На третьем месте стоит плавание. Для него созданы хорошие условия: бесплатное плавание в бассейне один раз в неделю в внерабочее время. Таким образом, результаты опроса свидетельствуют о том, что большая часть преподавателей следят за своим здоровьем. Среди опрошенных основную долю составляют женщины.

Для определения физического состояния женщин были проведены тестирование и опрос на неспортивных кафедрах. Для анализа результатов исследования все женщины были разделены на 2 группы: те, кто пожелал заниматься в группе здоровья, и те, кто нет. Результаты исследования показаны в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей здоровья женщин, желающих и не желающих заниматься в группе здоровья

Показатели	Результаты измерений	
	Занимающиеся	Не занимающиеся
Длина тела, см	160,9±3,7	157,7±6,7
Масса тела, кг	63,8±9,8	68,2±14,0
Весоростовой индекс, г/см	396±63,4	430,2±73,6
% содержание жира в организме	28,9±7,7	37,4±6,6
Артериальное давление, мм рт.ст.		
- систолическое	127,4±9,9	123,1±1,5
- диастолическое	85,1±7,2	86,7±8,9
Частота сердечных сокращений в покое, уд/мин	64,2±9,0	73,7±7,9
ЖЕЛ, мл	2,8±0,5	2,2±0,6
Динамометрия, кг		
- правой руки	27,6±3,4	20,2±7,5
- левой руки	27,0±2,8	21,8±1,5
Силовой индекс, %	47,0±7,5	35,7±6,5
Проба Мартинэ	132±15,0	111,4±30,8
Уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко, балл	7,2±3,2	5,7±3,9

Из таблицы следует, что женщины, которые пожелали заниматься в группе здоровья, имели более лучшие показатели здоровья: по массе тела, весоростовому индексу, жизненной емкости легких, динамометрии кисти и в целом по уровню здоровья. Это свидетельствует о том, что женщины, которые пришли заниматься в группу здоровья, больше о нем заботятся. В таблице 2 показаны сравнительные показатели уровня здоровья по опросу и тестированию.

Таблица 2

Результаты опроса и тестирования показателей здоровья, %

Уровень здоровья	По опросу	По тестированию
Хороший	18,1	10
Удовлетворительный	27,3	30
Низкий	45,6	20
Очень низкий	4,5	40
Не ответили	4,5	0

Из таблицы следует, что субъективное мнение не совпадает с объективными данными исследования. Поэтому опрос нецелесообразно использовать для оценки уровня здоровья человека. Анализ физической подготовленности женщин, занимающихся в группе здоровья, до исследования показан в таблице 3. Результаты тестирования сравнивались с нормативными данными по Ю.Н. Вавилову.

Таблица 3

Физическая подготовленность женщин до исследования

Показатели	Результаты измерений
Гибкость, см	13,4±3,78
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	11,3±3,78
Отжимание в упоре на коленях, раз	9,2±3,01

Физическая подготовленность у обследованных женщин имеет высокий уровень. Так, гибкость, поднимание туловища из положения лежа на спине выше нормы, которые составляют соответственно 4 см и 5 подниманий туловища для данного возраста.

Сравнительный анализ результатов опроса и тестирования физической подготовленности женщин показан в таблице 4.

Таблица 4

Результаты опроса и тестирования физической подготовленности женщин, %

Уровень здоровья	По опросу	По тестированию
Выше среднего	5,2	10
Средний	20	60
Ниже среднего	53,3	30
Низкий	18,1	0
Очень низкий	3,3	0
Не ответили	0	0

Анализ показал, что те, кто имеют высокий и средний уровень физической подготовленности, его занижают, т.е. субъективное мнение не совпадает с объективными данными исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медведкова, Н.И. Эффективность занятий женщин зрелого возраста средствами физической культуры / Н.И. Медведкова, Е.Г. Селиванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 103-106.
2. Медведкова, Н.И. Эффективность оздоровления сотрудниц вуза / Н.И. Медведкова, Е.Г. Селиванова // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. – 2012. – № 1 (3). – С. 25-28.

REFERENCES

1. Medvedkova N.I., and Selivanova, E.G. (2014), "Efficiency of the mature aged women, trainings with the physical culture means", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 109, No. 3, pp. 103-106.
2. Medvedkova N.I., and Selivanova, E.G. (2012), "Efficiency of improvement of employees of higher education institution", *Messenger of science and education. Pedagogics. Psychology. Medicine*, No. 1 (3), pp. 25-28.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.12.2014.

УДК 796.011

**ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА С
«НЕПЕРСПЕКТИВНЫМИ» СПОРТСМЕНАМИ**

*Анатолий Евгеньевич Митин, кандидат педагогических наук, доцент,
Светлана Октавьевна Филиппова, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
(РГПУ им. А.И. Герцена), Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье рассматривается проблема отсева неперспективных для избранного вида спорта детей. Обсуждаются возможность их переориентации на занятия другими видами спорта, в кото-