

исследуемым показателям эмпирическое значение находится в зоне значимости.

ВЫВОДЫ

Таким образом, можно сказать, что предложенная система физических упражнений на основе йоги Айенгара оказала положительное влияние на функциональное состояние позвоночного столба и мышечного корсета, что позволило начать своевременную физическую реабилитацию у женщин зрелого возраста до формирования необратимых изменений и оптимизировать упражнения испытуемым в случае необходимости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беликова, Ж.А. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп / Ж.А. Беликова, В.Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 3. – С. 93-101.
2. Ишанова, О.В. Комплексная методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35 летнего возраста : дис. ... канд. пед. наук / Ишанова О.В. – Волжский, 2008. – 141 с.
3. Кукоба, Т.Б. Долговременная адаптация организма женщин второго периода зрелого возраста к занятиям различными видами фитнеса / Т.Б. Кукоба, Л.Н. Турина // Научные труды. Ежегодник / Сибирский гос. ун-т физ. культуры. – Омск, 2007. – С. 26-29.
4. Меркулова, Е.А. Особенности физической реабилитации женщин зрелого возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами йоги Айенгара : магистерская диссертация [Электронный ресурс] / Меркулова Е.В. – Череповец, 2017. – Режим доступа : https://author24.ru/readyworks/magisterskaya_dissertaciya/fizicheskaya_kultura/458221/ (дата обращения : 04.03.2018).

REFERENCES

1. Belikova, J.A. and Kondakov, V.L. (2012), "Application of physical drills of Hatha-yoga with the purpose of correction of functional disorders of the spine at students of special medical groups", *Physical culture and health*, No. 3, pp. 91-101.
2. Ishanova, O.V. (2008), *The complex method of conducting health-improving aerobics classes with women aged 25-35*, dissertation, Volzhsky.
3. Kukoba, T.B. and Turina, L.N. (2007), "Long-term adaptation of the body of women of the second period of adulthood to engage in various types of fitness", *Proceedings. Yearbook*, Omsk, pp.26-29.
4. Merkulova, E.A. (2017), *Features of physical rehabilitation of women of Mature age with disorders of the musculoskeletal system by means of Iyengar yoga*, master dissertation, Cherepovets, available at: https://author24.ru/readyworks/magisterskaya_dissertaciya/fizicheskaya_kultura/458221/.

Контактная информация: elena_maksimihina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2018

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Наталья Ивановна Медведкова, доктор педагогических наук, профессор,
Виктор Дмитриевич Медведков, доктор педагогических наук, профессор,
Гжельский государственный университет (ГГУ), Гжель,
Татьяна Викторовна Зотова, учитель физической культуры,
Волковская средняя образовательная школа, Удмуртская Республика

Аннотация

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от генетических факторов, на 20% от состояния окружающей среды и на 10% – от здравоохранения. Поэтому занятия физкультурой и спортом вносят большой вклад в уровень здоровья. Нами проведено исследование уровня здоровья студентов и магистрантов, обучающихся на физкультурных специальностях. Основным методом исследования являлось тестирование

показателей здоровья. Оценка производилась по методике Г.Л. Апанасенко. Результаты исследования показали, что здоровье студентов физкультурных специальностей находится не на высоком уровне, с увеличением возраста уровень здоровья падает, повышается количество людей, имеющих низкий уровень здоровья, и снижается с высоким уровнем здоровья. Это свидетельствует о недостаточном внимании обучающихся к своему здоровью.

Ключевые слова: уровень здоровья, студенты разного возраста, тестирование показателей здоровья.

DIFFERENT AGED STUDENTS' PHYSICAL HEALTH ASSESSMENT

Nataliya Ivanovna Medvedkova, the doctor of pedagogical sciences, professor,

*Viktor Dmitrievich Medvedkov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Gzhel State University, Gzhel,*

Tatyana Viktorovna Zotova, the physical education teacher,

Volkovsk secondary school, Udmurt Republic

Annotation

According to the World Health Organization the human health depends on the lifestyle (50%), genetic factors (20%), environment condition (20%) and health saving (10%). So the physical education and sports trainings make a great contribution to the health level improvement. The authors conducted the investigation of the physical education students and undergraduates' health level. The main research method was health indices testing. The assessment was conducted by Apanasenko methods. The results of the investigation revealed that the physical education students' health does not correspond the high level. Their health level falls with aging. The number of people with low health level increases and with high health level decreases. The fact indicates students' insufficient attention to their health.

Keywords: level health, students of different ages, testing of health indicators.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека зависит от объективных и субъективных факторов. Объективные факторы не зависят от воли отдельных людей, а представляют собой те или иные социально-экономические условия, в которых живет человек. К сожалению, большая часть людей не используют объективные предпосылки здоровья, созданные обществом, поэтому особое значение приобретают субъективные факторы, зависящие от воли, желания, умений самого человека разумно сочетать в своей жизни труд и отдых, правильно питаться, использовать закаливающие и гигиенические мероприятия, занятия физкультурой и спортом, не приобретать вредные привычки и т.п. Таким образом, главный секрет здоровья современного человека – в здоровом образе жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от генетических факторов, на 20% от состояния окружающей среды и на 10% – от здравоохранения. Поэтому занятия физкультурой и спортом вносят большой вклад в уровень здоровья. Кроме того, с помощью физических упражнений можно выводить из организма вредные вещества [4]. Андрюхиной Т.В. оценено отрицательное действие на здоровье таких факторов, как стресс, курение, алкоголь и др. [1]. Нами выявлено, что люди недостаточно внимания уделяют физической культуре и спорту [2, 3].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в Гжельском государственном университете и Чайковском государственном институте физической культуры на студентах и магистрантах, обучающихся на физкультурных специальностях (женщин – 74 человека, мужчин – 91). Основным методом исследования являлось тестирование показателей здоровья. Были измерены частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление, жизненная емкость легких, масса тела, рост, сила кисти, время восстановления после 20 приседаний за 30 секунд. Оценка уровня здоровья производилась по методике Г.Л. Апанасенко. Все тестируемые были разделены на 3 возрастные группы: до 20 лет, 21-30

лет и старше 30 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ показал, что масса тела исследуемых с повышением возраста увеличивается у лиц обоих полов: с 55,7 до 59,7 кг (7,2%) у женщин и с 69,8 до 79,8 кг (14,3%) у мужчин. Наибольшая жизненная емкость легких наблюдается в возрастной группе 21-30 лет: у женщин – 3180 мл, у мужчин – 4413 мл, наименьшая – в возрастной группе до 20 лет: у женщин – 2935 мл, у мужчин – 4197 мл. Артериальное давление практически у всех исследуемых в пределах нормы: несколько увеличивается в возрастной группе старше 30 лет. Частота сердечных сокращений в покое у студенток увеличивается с 75,6 до 83 уд/мин, у студентов-мужчин во всех возрастных группах примерно на одном уровне и меньше, чем у женщин. Сила кисти достоверно увеличивается у женщин с 26,3 до 29,3 кг, у мужчин – с 42,9 до 47,6 кг.

Весоростовой индекс увеличивается с 342 до 370 г/см у женщин и с 395 до 460 г/см у мужчин. Это свидетельствует о накоплении жировых отложений с возрастом.

Самый высокий жизненный индекс ($\frac{ЖЕЛ(мл)}{МТ(кг)}$) у лиц женского пола наблюдается в

возрастной группе 21-30 лет – 54,6 мл/кг (выше среднего), чуть меньше – 52,7 мл/кг (выше среднего) – в возрастной группе до 20 лет, самый низкий в возрастной группе старше 30 лет – 50 мл/кг (средний уровень). Это свидетельствует о более лучшей подготовленности молодежи.

Жизненный индекс лиц мужского пола изменялся от 60,1 в возрастной группе до 20 лет до 52,8 мл/кг в возрастной группе старше 30 лет, т.е. с возрастом уменьшается. Это говорит о том, что с возрастом у людей меньше времени остается на занятия физкультурой и спортом.

Самый высокий силовой индекс ($\frac{СК(кг)}{МТ(кг)} \times 100$) наблюдается в возрастной группе 21-

30 у обоих полов: у женщин – 50,2, у мужчин – 63,5, чуть меньше у женщин в возрастной группе старше 30 лет – 49,2, у мужчин – до 20 лет – 61,5, наименьший у женщин в возрастной группе до 20 лет – 47,2, у мужчин – старше 30 лет – 60.

Индекс $\frac{ЧСС \times АД_{max}}{100}$ с возрастом становится хуже у лиц мужского и женского пола

в связи с увеличением частоты сердечных сокращений и артериального давления. Это свидетельствует о снижении тренированности организма.

Время восстановления после 20 приседаний за 30 секунд, характеризующее функциональную подготовленность организма человека, с возрастом становится хуже: у лиц женского пола до 20 лет – 74,6 с (1 мин. 14,6 с), в возрастной группе старше 30 лет – 100 с (1 мин. 40 с); у лиц мужского пола до 20 лет – 73,5 с (1 мин. 13,5 с), в возрастной группе старше 30 лет – 84 с (1 мин. 24 с). Во всех возрастных группах мужчины более лучше подготовлены, чем женщины.

Анализ показал, что имеются женщины с высоким уровнем здоровья только в возрастной группе до 20 лет (2,7%), в остальных группах – нет. Женщин с уровнем здоровья выше среднего в возрастной группе до 20 лет 5,4%, в 21-30 лет – 28%, в группе старше 30 лет – нет. Больше всего женщин со средним уровнем здоровья в возрастной группе до 20 лет – 62,2% и старше 30 лет – 50%. В возрастной группе от 21 до 30 лет больше всего женщин с уровнем здоровья ниже среднего – 32%. Количество женщин с низким уровнем здоровья с повышением возраста увеличивается: с 5,4% в возрастной группе до 20 лет, в 21-30 лет – 12%, старше 30 лет – 33,3%.

Имеются лица мужского пола с высоким уровнем здоровья только в возрастной группе до 20 лет – 2,5%, в остальных – отсутствуют. Больше всего мужчин со средним

уровнем здоровья в возрастной группе до 20 лет – 42,5% и старше 30 лет – 40%. В возрастной группе 21-30 лет больше всего мужчин с уровнем здоровья ниже среднего (44,4%). Количество мужчин с низким уровнем здоровья увеличивается с повышением возраста: с 5% в возрасте до 20 лет, до 8,3% в 21-30 лет и до 33,3% в возрасте старше 30 лет.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: здоровье студентов физкультурных специальностей находится не на высоком уровне, с увеличением возраста уровень здоровья падает, повышается количество людей, имеющих низкий уровень здоровья и снижается с высоким уровнем здоровья. Это свидетельствует о недостаточном внимании обучающихся к своему здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрюхина, Т.В. Самооценка состояния здоровья студентами факультета физической культуры / Т.В. Андрюхина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. статей VI международ. научно-практ. конф. – Екатеринбург : [б.и.], 2016. – С. 10-13.
2. Медведкова, Н.И. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4 (18). – С. 45-50.
3. Медведкова, Н.И. Социологический опрос спортивных работников о выявлении отношения к здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова, Е.Г. Селиванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 109-113.
4. Тхоревский, В.И. Детоксикационная функция физических нагрузок / В.И. Тхоревский, В.Д. Медведков, Н.И. Медведкова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 24-26.

REFERENCES

1. Andryuhkina, T.V. (2016), "Physical education students' health condition self-assessment", *Physical education, health improving and health saving activity of educational establishment quality problems: VI International scientific-practical conference collected papers*, Yekaterinburg, 2016, pp. 10-13.
2. Medvedkova, N.I. and Zotova, T.V. (2016), "Analysis of teachers' opinion on passing the GTO (Ready for Labour and Defense) qualification tests", *Physical Education and sports training*, No. 4 (18), pp. 45-50.
3. Medvedkova, N.I., Zotova, T.V. and Selivanova, E.G. (2017), "Sports employees' sociological survey concerning health care and sports complex "Ready for labor and defense" standards implementation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 147, No. 5, pp. 109-113.
4. Tkhorovsky, V.I., Medvedkov, V.D. and Medvedkova, N.I. (1997), "Detoxication function of physical activity", *Theory and practice of the physical culture*, No. 4, pp. 24-26.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2018

УДК 796.853.23

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ У ДЗЮДОИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТКЛУБА

Владимир Ансарович Миниханов, старший преподаватель, **Надир Абдулкахович Абдулкимов**, старший преподаватель, Российский университет транспорта, (ФГБОУ ВО «РУТ (МИИТ)»), Москва; **Анатолий Иванович Алифиров**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, (ФГБОУ ВО «РГСУ»), Москва

Аннотация

Статья посвящена исследованию предсоревновательной подготовки студентов дзюдоистов. Была применена батарея повторных этапных тестов, направленных на определение уровня физического и физиологического развития занимающихся. Исследования показали, что у