

концептуальные положения технологии организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях после перенесенного ИМ:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями с помощью теоретических занятий, обучения правильной технике выполнения физических упражнений и приемам самоконтроля;
- постоянные (в течение жизни), регулярные занятия физическими упражнениями на основе личностно-ориентированного подхода к выбору их характера, определению объема и интенсивности в зависимости от мотивации по отношению к физическим тренировкам, функционального класса тяжести состояния, адаптационного потенциала, возраста и пола;
- выделение мезо и микроциклов физических тренировок в годичном цикле; интеграция общепринятых и нетрадиционных средств и методических приемов адаптивной физической культуры;
- этапные комплексные врачебные обследования в поликлинике по месту жительства.

Представленные выше концептуальные положения технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних являются основой для разработки и внедрения в практику здравоохранения индивидуальных тренировочных программ применения общепринятых и нетрадиционных средств и методических приемов адаптивной физической культуры на поликлиническом этапе реабилитации у больных, перенесших инфаркт миокарда [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронов, М.Д. Проблемы внедрения новой системы кардиореабилитации в России / Д.М. Аронов, М.Г. Бубнова // Российский кардиологический журнал. – 2013. – № 4 (102). – С. 14-22.
2. Грец, Г.Н. Теоретико-методические принципы модернизации технологии физической реабилитации больных инфарктом миокарда в кардиологическом санатории / Г.Н. Грец, И.И. Бахрах // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 68-72.

REFERENCES

1. Aronov M.D. and Bubnova M.G. (2013), "Problems of introduction of new system of cardiorehabilitation in Russia", *the Russian cardiological journal*, No. 4 (102), pp. 14-22.
2. Grets, G.N. and Bachrah, I.I. "Theoretical and methodical principles of modernization of technology of physical rehabilitation of patients with myocardial infarction in cardiological sanatorium", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 85, No. 3, pp. 68-72.

Контактная информация: smolakademsport@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2014.

УДК 378.18

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК-СИРОТ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Владимир Владимирович Исмиянов, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС)

Аннотация

Уровень физического развития и физической подготовленности является одной из основных составляющих здоровья студенческой молодежи необходимой как для успешной учебной, так и дальнейшей трудовой деятельности. Целью исследования стало представить результаты динамики показателей двигательных качеств, специально сформированной группы из студенток-сирот

Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) относящихся к первой функциональной группы здоровья в течение четырёх семестров обучения. Проанализировать уровень физической подготовленности студенток-сирот для осуществления индивидуального подхода, эффективного оценивания тренировочных воздействий и определения влияния занятий физической культурой на их здоровье.

Ключевые слова: физическая подготовленность, контрольные тесты, студентки-сироты.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p41-44

DYNAMICS OF PHYSICAL READINESS OF THE ORPHANS - FEMALE STUDENTS AT THE TECHNICAL UNIVERSITY

*Vladimir Vladimirovich Ismiyanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irkutsk State University of Lines of Communication*

Annotation

The level of physical development and physical readiness is one of the basic components of health of student's youth necessary as for successful educational, and the further labor activity. A research objective was to present the results of dynamics of indicators of the motor qualities of the specially founded group of female students-orphan of Irkutsk state university of lines of communication included in the first functional group of health during four semesters of training. To analyze the level of physical readiness of the female students-orphan for realization of the individual approach, effective estimation of training influences and definition of influence of physical training on their health.

Keywords: physical readiness, control tests, female students-orphan.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности студенческой молодежи, необходимой для дальнейшей успешной трудовой деятельности. Определение у студенток уровня физической подготовленности является одним из обязательных компонентов в управлении их физическим состоянием на учебных занятиях физической культурой и спортом [1].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В Иркутском государственном университете путей сообщения, выбранного в качестве экспериментальной базы исследования, контроль физической подготовленности студенток-сирот проводился в течение четырёх семестров обучения в начале и конце учебного года.

Физическая подготовленность девушек оценивалась по результатам выполнения восьми контрольных тестов: челночный бег 10×5 метров, бег 1000 м, бег 30 м с хода, прыжок в длину с места, вис на согнутых руках, отжимание, наклон вперёд в положении сидя, подъем туловища за 30 секунд. Результаты оценивали по шкале: «ниже среднего», «средний», «выше среднего».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Рассматривая показатели физической подготовленности девушек на момент поступления в вуз, были получены следующие результаты (см. табл. 1): средний результат теста «челночный бег» – $21,88 \pm 0,24$ с выявляется у 45,5% студенток. При этом 32,8% человек имели уровень ниже среднего, а 21,7% обследованных выше среднего. К концу четвёртого семестра средний уровень физической подготовленности у студенток поднялся до 51,9 % ($20,23 \pm 0,18$ с), увеличился до 28,2 % уровень выше среднего, а ниже среднего уменьшился до 19,9%.

В тесте «бег на 30 метров с хода» в начале 1-го семестра обучения средний уровень ($4,57 \pm 0,23$ с) регистрируется у 50,3% человек, но у 19,7% девушек определяют уровень выше, а у 30% занимающихся ниже среднего. К концу четвёртого семестра про-

смаатривается сокращение числа студентов с уровнем ниже среднего (18,9%) и увеличением количества девушек со средним уровнем (4,01±0,22 с – 55,9%), выше среднего (25,2%).

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студенток-сирот ИрГУПС

	Показатели	Семестр				Р ₁₋₄
		1	2	3	4	
1	Челночный бег 10×5 (с)	21,88±0,24	21,23±0,30	21,09±0,27	20,23±0,18	<0,05
2	Бег 30 м с хода (с)	4,57±0,23	4,31±0,22	4,25±0,19	4,01±0,22	>0,05
3	Вис (с)	2,03±0,31	6,66±0,33	7,91±0,29	9,34±0,21	<0,05
4	Подъем туловища за 30 с (кол-во)	17,44±0,32	20,30±0,31	20,62±0,28	23,76±0,33	<0,05
5	Наклон вперед сидя (см)	6,62±0,26	8,41±0,22	10,46±0,21	13,73±0,22	<0,05
6	Прыжок в длину с места (см)	140,70±1,11	145,81±1,33	147,17±1,70	153,56±1,05	<0,05
7	Бег 1000 м (м)	6,45±13,1	6,01±19,88	6,02±18,6	5,45±16,07	>0,05
8	Отжимания (кол-во)	16,05±0,28	20,36±0,29	21,17±0,25	25,81±0,31	<0,05

В первом семестре при изучении теста «вис» можно отметить, что средний уровень наблюдался у 51,5% студенток, и он был равен 2,03±0,31 с. При этом определяется число обследованных с уровнем выше (25,2%) и ниже (18,2%) среднего. К концу четвёртого семестра анализ тестирования виса выявляет достоверное улучшение среднего результата 9,34±0,21 с у 56,6% девушек. Уровень ниже среднего снизился до 18,2% и увеличился выше среднего до 25,2 %.

Изучение результатов в тестировании «подъем туловища за 30 с» у 48,5% первокурсниц регистрируется средний уровень (17,44±0,32 раз), а 25,7% девушек имеют уровень выше и 25,8% – ниже среднего. К концу второго года обучения студенток в вузе выявляется достоверное увеличение среднего значения до 23,76±0,33 раз, при этом наблюдается увеличение числа студенток (56,9%) со средним уровнем и выше среднего (36,1%) при сравнении с показателями первокурсниц за счет значительного снижения количества человек с уровнем ниже среднего (11,5%).

В первом семестре средний результат теста «наклон» фиксируется у 44,9% студенток (6,62±0,26см), но при этом 22,3% девушек проявляют уровень выше, а 32,8% обследованных ниже среднего. К концу четвёртого семестра средний уровень физической подготовленности у студенток поднялся до 53,9 % (13,73±0,22см), увеличился до 28,1 % уровень выше среднего, а ниже среднего уменьшился до 18%.

Выполняя тест «прыжок в длину с места» в начале 1-го семестра, среднее значение (140,70±1,11см) показали 49,7% обследованных, и выявляется количество девушек с уровнем ниже (30,6%) и выше (19,7%) среднего. К концу четвёртого семестра просматривается сокращение числа студентов с уровнем ниже среднего (17,9%) и увеличением количества девушек со средним уровнем (153,56±1,05–53,9%), выше среднего (28,2%).

В первом семестре при тестировании «отжимание» средняя величина – 16,05±0,28 раз отмечается у 46,5% студенток, а у 18,7% девушек уровень выше и 34,8% ниже среднего. К концу 4-го семестра просматривается сокращение числа студентов с уровнем ниже среднего (20,6%) и увеличением количества девушек с средним уровнем (25,81±0,31 раз – 52,9%), выше среднего (26,5%).

В тесте «бег 1000 м» в начале первого семестра обучения средний уровень (6,45±13,1 м) регистрируется у 48,8% обследованных, но у 19,7% девушек определяют уровень выше, а у 31,5% студенток ниже среднего. К концу четвёртого семестра просматривается сокращение числа девушек с уровнем ниже среднего (17,4%) и увеличением количества студенток со средним уровнем (5,45±16,07 м – 53,9%), выше среднего (28,7%).

ВЫВОДЫ: Таким образом, к концу 4-го семестра обучения у студенток данной категории наблюдается достоверное улучшение во всех тестах по физической подготов-

ленности, кроме тестов «бег 30 м схода и 1000 м». Проанализировав динамику результатов восьми тестов у студенток-сирот с 1 по 4 семестр обучения в вузе видно поэтапное снижение соотношения количества девушек с низким уровнем физической подготовленности и увеличение их числа с уровнем средним и выше среднего.

ЛИТЕРАТУРА

1. Круцевич, Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т.Ю. Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2000. – № 5. – С. 35-39.

REFERENCES

1. Krucevich, T.Yu. (2000), "Criteria the effectiveness of the system of physical training of youth", *Physical education of the students in the creative arts*, No. 5, pp. 35-39.

Контактная информация: ismiyanov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.01.2014.

УДК 796.92:612.812

ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЛЫЖНИКОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Павел Анатольевич Колобков, Заместитель министра спорта Российской Федерации, Москва; **Фанида Менихановна Соколова**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.П. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); **Геннадий Геннадьевич Колготин**, Председатель комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области, г. Санкт-Петербург; **Денис Георгиевич Олисов**, заместитель директора, Государственный научно-исследовательский институт социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий (ГНИИ СЭП и СОТ), г. Санкт-Петербург

Аннотация

В психологии и физиологии спорта широкое применение нашли способы оценки подготовленности спортсменов к соревнованиям с помощью психофизиологических методик. Кроме этого, психофизиологические показатели позволяют тренерам корректировать тренировочный процесс по длительности, интенсивности и напряженности с использованием различных методических подходов.

Оценка этих показателей является важным моментом для достижения состояния тренированности и боевой готовности у спортсменов перед соревнованиями. Наряду с другими методиками, психофизиологические показатели отражают уровень функционального состояния организма и в зависимости от этого позволяют планировать и проводить различные восстановительные мероприятия. Одной из важнейших систем, которая регулирует все функции организма, является центральная нервная система. В исследованиях участвовало 22 лыжника высокой квалификации, которые обследовались до соревнований и сразу после их окончания.

Ключевые слова: лыжники высокой квалификации, кора головного мозга, центральная нервная система, возбуждение, торможение, критическая частота слияния световых мельканий, простая и сложная сенсомоторная реакция, выносливость к статическому усилию, реакция на движущийся объект, индивидуальная минута.