

УДК 796.011

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ИГУ

Анна Юрьевна Шаратских, старший преподаватель,

Владимир Робертович Кузекевич, кандидат педагогических наук, доцент,

Педагогический институт Иркутского государственного университета, Иркутск

Аннотация

Целью данного исследования явился сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов первого курса поступивших в педагогический институт Иркутского государственного университета с 2004 г. по 2015 г. Необходимо отметить, что уровень физической подготовленности студентов первых курсов, находится в удовлетворительном состоянии и, в целом, значительно не изменился, что позволяет сделать вывод о стабилизации уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, медицинские группы, физическая подготовленность, тестирование.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p298-306

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF IRKUTSK STATE UNIVERSITY PEDAGOGICAL COLLEGE

Anna Yurievna Sharatskikh, the senior teacher,

Vladimir Robertovich Kuzekevich, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Pedagogical College of Irkutsk State University, Irkutsk

Annotation

The purpose of this research is a comparative analysis of the physical readiness level of male and female freshmen who entered the Pedagogical Institute of Irkutsk State University within the period from April 2004 to April 2015. It should be noted that the level of physical fitness of students of the first courses is in a satisfactory condition and, in general, considerably it has not been changed that allows to draw a conclusion on stabilization of level of physical preparedness.

Keywords: students, physical culture, medical groups, physical preparedness, testing.

В основах законодательства Российской Федерации физическая культура в высших учебных заведениях представлена не только как учебная дисциплина, но и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, целью которого является формирование физической культуры личности, а также подготовка студентов к их будущей профессиональной деятельности. Отмечено, что человека, обладающего знаниями и профессиональным опытом, но при этом не имеющего здоровья и необходимых физических способностей, чтобы трудиться, нельзя относить к трудовым ресурсам. Именно поэтому так необходимо развивать психические и физические качества у студента – будущего педагога, которые определяют психофизическую надежность и успех его будущей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется государственным образовательным стандартом, учебными планами и программами, ко-

торые разрабатываются образовательным учреждением.

Учебным процессом предусмотрено разделение студентов на группы здоровья:

- основная медицинская группа (1 группа здоровья – обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии);
- подготовительная медицинская группа (2 группа здоровья – практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные);
- специальная медицинская группа «А» (3 группа здоровья – обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера либо в физическом развитии, требующие ограничения физических нагрузок);
- специальная «Б» (4 группа здоровья, к которой относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия). Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК.

Ежегодно кафедра запрашивает сведения о результатах обязательного медицинского осмотра всех поступающих в вуз студентов в студенческой поликлинике №11 г. Иркутска, для распределения обучающихся по учебным группам.

Таблица 1

Распределение студентов по медицинским группам

	Учебный год									
	2010-2011		2011-2012		2012-2013		2013-2014		2014-2015	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Основная группа	338	74,6	250	56,6	252	61,5	300	57,4	300	56
Подготовительная группа	30	6,6	88	19,9	86	21,0	134	25,6	161	30
Специальная группа А	65	14,3	80	18,1	53	12,9	72	13,8	58	11
Специальная группа Б	20	4,4	24	5,4	19	4,6	17	3,3	20	3,7
Всего, прошедших медосмотр в студенческой поликлинике	453		442		410		523		539	

Анализируя данные таблицы 1 можно сделать вывод, что количество студентов с результатом «основная группа здоровья» – ежегодно снижается. Данный контингент плавно переходит в раздел «подготовительная группа», а количество студентов, отнесенных к специальной группе «А» и «Б» за последние пять лет значительно не изменилось.

Таким образом, физическая подготовленность абитуриентов продолжает ежегодно снижаться. Вопрос физической подготовки студентов и совершенствования системы управления физическим воспитанием в вузе, достаточно широко освещен. В качестве факторов, негативно влияющих на данный процесс, можно выделить несовершенство организации процесса физической подготовки, неэффективность управления данным процессом, отсутствие квалифицированных кадров и должной материально-технической базы, резкое снижение уровня здоровья подрастающего поколения, смена образовательных стандартов.

Нами было проведено лонгитюдное исследование уровня физической подготовленности студентов педагогических специальностей за последние одиннадцать лет (2004-2015 гг.), в исследовании приняло участие 3273 студента: 2177 девушек и 1096 юношей.

После проведения обязательного медицинского осмотра нами проводилось тестирование общей физической подготовленности, в расписании занятий выделялся день, в который студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, на добровольной основе сдавали нормативы по ОФП, в связи с чем количество участвующих в тестировании в разные учебные годы не совпадает, и составляет от 170 до 250 человек. Испытания проводились в стандартных условиях, после проведения разминки.

Для определения уровня физической подготовленности мы использовали комплекс тестов: челночный бег 10×5 м, прыжок в длину с места, вис согнув руки на высокой перекладине, подтягивания на перекладине хватом сверху, подъем туловища из по-

ложения лежа на полу за 30 с., наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

На основании среднестатистических расчетов мы определили уровни физической подготовленности, которые могут использоваться как условные: высокий, средний, низкий. Каждый тест оценивался отдельно, затем оценки суммировались и делились на количество выполнивших тест.

Анализируя данные показателей теста «челночный бег», количество девушек, выполняющих норматив на высоком уровне, в 2004 году составило 39 человек (22%) из 183, в 2015 году этот показатель снизился практически в 4 раза до 11 (5%) из 204 человек. Темпы снижения результатов по годам достаточно неравномерны, но при этом прослеживается стабильная отрицательная динамика: худшие показатели были выявлены в 2011 и 2014 г.

В 2011 г. из 105 обследуемых (100%), 10 человек (10%) показали высокий уровень, 76 – средний (72%) и 19 низкий (18%). В 2014 г. из 115 обследуемых – с высоким уровнем было выявлено 9 человек (8%), со средним 85, что составило (74%) и с низким 21 человек (18%). Данный факт подтверждает статистический анализ данных (рисунок 1).

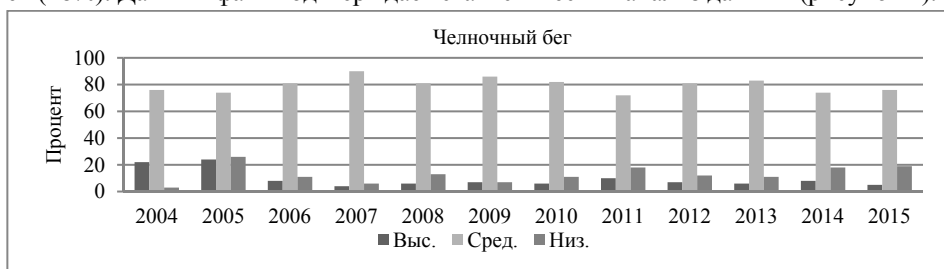


Рисунок 1. Уровень физической подготовленности девушек в тесте «Челночный бег»

Исходя из данных, представленных на рисунке 2, видно, что наилучшие показатели зарегистрированы в 2004, 2007 и 2011г. г. В 2007 году в тестировании приняло участие 93 юноши, из них 59 человек (55%) показали высокий результат, а 35 (38%) – средний, и всего 3 человека (3%) – низкий уровень. Наихудшие показатели были выявлены в 2005г., из 88 юношей низкий результат показали 15 человек (17%).

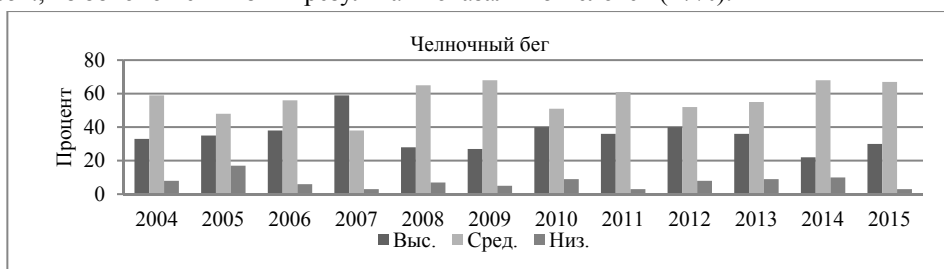


Рисунок 2. Уровень физической подготовленности юношей в тесте «Челночный бег»

Оценивая показатели теста «Прыжок в длину с места» у девушек, можно сделать вывод, что количество студентов, отнесенных к высокому уровню, за 11 лет осталось практически без изменений, зато заметно снизилось количество студентов, показавших результаты среднего уровня.

Из диаграммы, представленной на рисунке 3, видно, что количество студентов с низкими показателями достигло своего максимального значения в 2008 и 2010 гг. и составило 217 и 214 чел. Это можно было бы объяснить высоким показателем обследуемых в этот период: 263 и 245 чел., но количество девушек со средним уровнем развития физических качеств достаточно невелико – 30 и 29 человек – 12%.

У юношей лучшие показатели были выявлены в 2004, 2007, 2011 гг. В 2007 году, из 93 студентов, принимавших участие в тестировании: низкий уровень был у 7 чел.

(8%), средний – у 41 чел. (44%), высокий – у 45 чел. (48%).



Рисунок 3. Уровень физической подготовленности девушек в тесте «Прыжок в длину с места»

В целом можно отметить, что все показатели находятся на среднем уровне, хотя тенденция незначительного снижения отмечается с 2014 г. (рисунок 4).

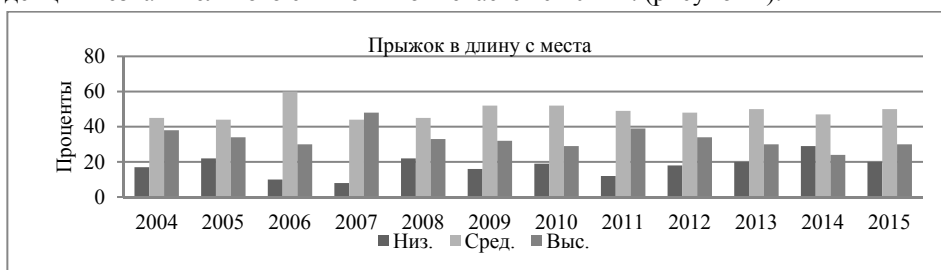


Рисунок 4. Уровень физической подготовленности юношей в тесте «Прыжок в длину с места»

Результаты теста для девушек «Вис на перекладине согнув руки», представлены с 2004 по 2013 гг., т.к. с 2014 г. решением кафедры, данный норматив был заменен на подтягивание на перекладине из положения вис лежа. Уровни физической подготовленности в этом тесте распределены так: низкий уровень – 9 сек и ниже, средний – 10÷17 сек, высокий 18 сек и выше. Результаты, представленные на рисунке 5, показывают, что количество девушек с низким уровнем результатов снизилось, а максимальное количество студентов – 64 человека (44%), показали высокий уровень в 2013г.



Рисунок 5. Уровень физической подготовленности девушек в тесте «Вис согнув руки на высокой перекладине»

Уровни физической подготовленности юношей в тесте «Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху» распределились следующим образом: низкий уровень – 5 раз и ниже, средний 6÷11 раз, высокий 12 и выше. Результаты, показанные в 2007 году, оказались наиболее стабильными, т.к. из 92 юношей (100%), выполнявших данный тест, всего 7 человек (8%) показали низкий результат. Как видно из рисунка 6, до 2007 г. наблюдался прирост показателей, а с 2007 г. динамика стала отрицательной, т.е. у юношей 1-х курсов наблюдается явный недостаток силовой подготовленности.

Для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища мы использовали тест «Подъем туловища из положения лежа», данный показатель у девушек находится на высоком уровне развития и попадает в зону значений 20 раз и выше за 30 сек. Полученная динамика показателей носит волнообразный характер, при этом просле-

живается явное снижение в 2007, 2011 гг., и стабилизация показателей в остальное время (рисунок 7).

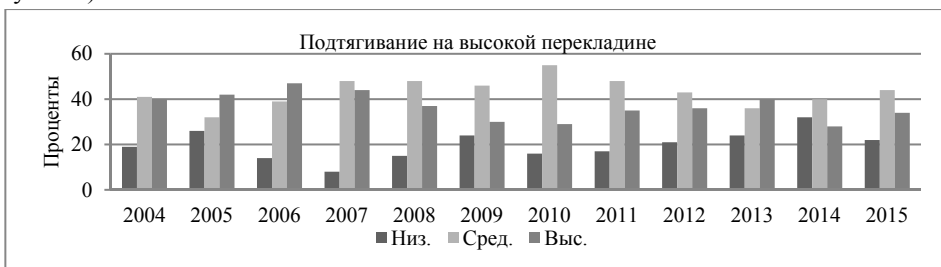


Рисунок 6. Уровень физической подготовленности юношей в тесте «Подтягивание на высокой перекладине»



Рисунок 7. Уровень физической подготовленности девушек в тесте «Подъем туловища из положения лежа»

У юношей данные показатели так же находится на высоком уровне развития и попадают в зону значений 28 раз и выше за 30 сек. Прослеживается их явное снижение в 2014, 2015 гг. (рисунок 8).



Рисунок 8. Уровень физической подготовленности юношей в тесте «Подъем туловища из положения лежа»

При анализе данных теста для определения гибкости «Наклон вперед из положения сидя» видно, что наихудшие показатели были продемонстрированы в 2009 и 2012 гг., наилучшие показатели выявлены в 2005, 2007, 2011, 2015 гг. (рисунок 9).



Рисунок 9. Уровень физической подготовленности девушек в тесте «Наклон вперед из положения сидя»

Полученные нами показатели соотносятся с данными других исследователей. Так О.А. Богданов сравнивая показатели физической подготовленности студенток 1-х курсов РГПУ им. А.И. Герцена в 1983, 2005 и 2010 г. отмечает статистически достоверное

улучшение результатов у современных студенток [1]. Хуже всего выглядят показатели в тесте «Наклон туловища вперед из положения сидя» у юношей. До 2007 г. результаты имеют положительную динамику, а после резко идут на снижение, при этом наихудшие данные были получены в 2013, 2014 гг. (рисунок 10).



Рисунок 10. Уровень физической подготовленности юношей в тесте «Наклон вперед из положения сидя»

Наиболее полное представление о динамике изменений показателей подготовленности девушек первых курсов можно получить из таблицы 2.

Таблица 2

Среднеарифметические показатели физической подготовленности девушек

Годы	Прыжок в длину	Челночный бег	Вис (девушки)	Подъем туловища	Наклон вперед сидя
2004	168,5±16,8	18,9±1,4	8,2±5,4	20,6±4,6	12,9±6,5
2005	167,4±20,4	19,8±2,1	13,5±13,9	22,2±4,9	15,4±7,6
2006	168,9±23,6	19,7±1,5	11,5±11,1	21,7±6,5	15,8±8,2
2007	168,2±16,1	19,7±2	13±11,1	21,1±6,6	16,1±8,1
2008	160,5±17,7	20±2,1	11,7±11,1	22,9±4,7	14±6,9
2009	165,6±18,6	19±1,5	14,3±10,5	22,9±5	14,1±7,6
2010	158,7±26,2	19,8±1,1	9,1±11,3	21,9±4,3	14±4,8
2011	162,2±40,1	20,1±1,7	10,4±5,1	19,7±6,5	15±7,3
2012	164±17,2	19,9±2,6	11,4±8,7	22,6±4,8	12,6±7
2013	164,2±35,6	20±1,6	15,9±10,1	24,4±5,2	13,5±6,6
2014	163,1±32,7	20,3±1,9		21,7±4	14,2±7,5
2015	161,8±55,1	20,2±1,8		24,8±4,3	16,7±6,9

С помощью методов математической статистики (t-критерий Стьюдента), нами были проанализированы данные за 2004 и 2015 г. Показатели по тестам: «вис согнув руки», «подъем туловища из положения лежа», «наклон туловища вперед из положения сидя» достоверно улучшились, а в тесте «прыжок в длину с места» достоверных изменений нет. Показатели теста «челночный бег» значительно ухудшились: в 2004 г. 18,9±1,4, а в 2015 г. 20,2±1,8, где различия попадают в зону значимых значений $p < 0,05$ таблица 3.

Таблица 3

Сравнительная оценка результатов тестирования физической подготовленности девушек 2004 г. и 2015 г.

Тесты	Год	$\bar{x} \pm m_x$	t	p
Прыжок в длину	2004	168,5±16,8	1,53	$p > 0,05$
	2015	161,8±55,1		
Челночный бег	2004	18,9±1,4	7,49	$p < 0,05$
	2015	20,2±1,8		
Вис (девушки)	2004	8,2±5,4	7,78	$p < 0,05$
	2015	15,9±10,1		
Подъем туловища	2004	20,6±4,6	8,72	$p < 0,05$
	2015	24,8±4,3		
Наклон вперед сидя	2004	12,9±6,5	5,15	$p < 0,05$
	2015	16,7±6,9		

Проведенное исследование позволило сделать вывод, что уровень физической подготовленности девушек первых курсов в динамике за 12 лет показывает достоверные изменения как в положительную сторону в тестах «Вис согнув руки», «Подъем тулови-

ща», «Наклон туловища вперед сидя», так и в отрицательную – в тестах «Челночный бег» и «Прыжок в длину с места». При этом в показателе теста «Вис согнув руки на высокой перекладине» сократилось количество человек, вообще способных выполнить этот норматив. Можно отметить, что наибольшее количество студенток с высоким уровнем подготовленности было зафиксировано в 2005 г. (12,4%) и в 2006 г. (14%), а наименьшее в 2014 г. (1,7%). Количество девушек с низким уровнем возрастало с 2009 г. (15,28%) и достигло пика (31,5%) в 2011 г. Средний уровень подготовленности находится в диапазоне 61÷80% (рисунок 11).

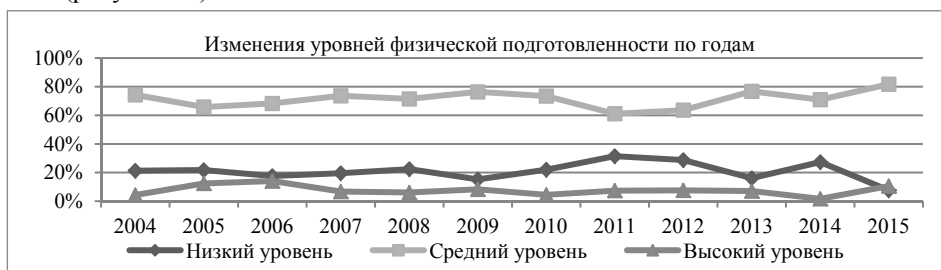


Рисунок 11. Динамика изменения уровней физической подготовленности девушек по годам

Данные о динамике изменений показателей подготовленности юношей первых курсов по годам представлены в таблице 4.

Таблица 4

Среднеарифметические показатели физической подготовленности юношей

Год	Прыжок в длину	Челночный бег	Подтягивание	Подъем туловища	Наклон вперед сидя
2004	228,6±21,6	16,9±1,6	10,6±5,3	25,7±4,5	13,3±9,3
2005	226,7±24,2	17,1±1,9	11,5±6,6	26,6±3,9	15,3±8
2006	227,5±21,3	16,8±1,4	11,6±5,8	26,7±4,4	12,6±6,9
2007	228,6±24,2	16,2±1,2	12,5±5,7	28,8±4	15,7±8,5
2008	226,4±27,4	17,1±1,4	11,5±4,9	28,5±4,8	13,7±8,7
2009	228,1±15,4	16,9±2,0	9,9±5	27,5±3,8	12,2±8,2
2010	227,0±16,3	16,8±1,2	9,7±4,3	27,4±4,8	11,1±10,3
2011	231,3±14,3	16,8±1,2	10,3±4,7	25,5±6	14,1±13,4
2012	225,4±21,9	16,6±1,5	9,7±5,5	27,9±4,8	10,3±8,9
2013	224,7±22,5	17,0±1,5	10,6±5,5	28,7±5,7	7,8±11
2014	221,3±22,3	17,5±1,7	9,5±5,2	28,3±4,6	4,85±9,4
2015	223,5±22,7	16,9±1,2	9,9±5,1	27,5±6,2	10,8±8,7

Можно отметить, что изменения показателей по годам неравномерно. Из таблицы 4 следует, что по тесту «наклон туловища вперед» самые низкие данные отмечены в 2013 и 2014 гг. Если сравнивать 2014 и 2015 гг., то полученные данные будут достоверны по двум показателям: «челночный бег» – 2014 г. – 17,5±1,7 и 2015 г. – 16,9±1,2, где $t=2,25$ $p<0,05$, «наклон туловища вперед» – 2014 г. – 4,85±9,4 и 2015 г. – 10,8±8,7, где $t=3,48$ $p<0,05$.

С помощью методов математической статистики (t-критерий Стьюдента), нами были проанализированы данные за 2004 и 2015 г. Достоверных различий не было выявлено по 4 показателям из 5, тест «подъем туловища» попал в зону достоверных значений: в 2004 г. 25,7±4,5, а в 2015 г. 27,5±6,2 где $p<0,05$ (таблица 5).

Таблица 5

Сравнительная оценка результатов тестирования физической подготовленности юношей 2004 г. и 2015 г.

Тесты	Год	$\bar{x} \pm m_x$	t	p
Прыжок в длину	2004	228,6±21,6	1,43	$p>0,05$
	2015	223,5±22,7		
Челночный бег	2004	16,9±1,6	0,1	$p>0,05$
	2015	16,9±1,2		

Тесты	Год	$\bar{x} \pm m_x$	t	p
Подтягивание	2004	10,6 $\pm$ 5,3	0,82	p>0,05
	2015	9,9 $\pm$ 5,1		
Подъем туловища	2004	25,7 $\pm$ 4,5	1,98	p<0,05
	2015	27,5 $\pm$ 6,2		
Наклон вперед сидя	2004	13,3 $\pm$ 9,3	1,69	p>0,05
	2015	10,8 $\pm$ 8,7		

У юношей уровень физической подготовленности изменился незначительно. Сравнение показателей 2004 и 2015 гг. в динамике не дает достоверных различий, единственный тест, который выявил достоверные сдвиги – «Подъем туловища из положения лежа». Однако при сравнении показателей за 2014 и 2015 г. достоверные различия выявлены по двум тестам: «Челночный бег» – 2014г. 17,5 $\pm$ 1,7 и 2015г. 16,9 $\pm$ 1,2, где t=2,25; p<0,05, «Наклон туловища вперед из положения сидя» – 2014 г. 4,85 $\pm$ 9,4 и 2015 г. 10,8 $\pm$ 8,7, где t=3,48; p<0,05.

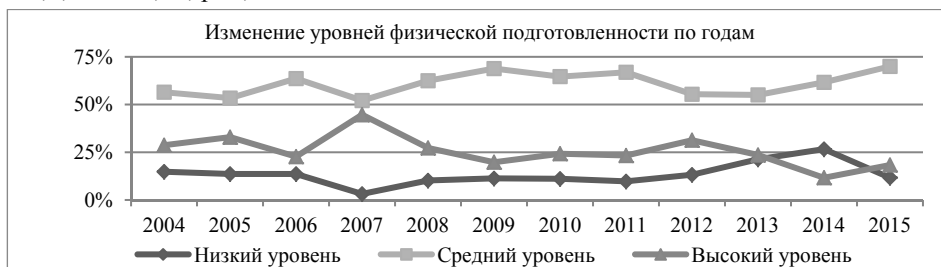


Рисунок 12. Динамика изменения уровней физической подготовленности юношей по годам

У юношей средний уровень в пределах 50-70%, низкий 10-15%, однако, в 2007 г. прослеживается резкое снижение до 3,2%, а с 2011 по 2014 г. увеличение до 26,7%. Наихудший уровень подготовленности юношей зарегистрирован в 2014 г.

Необходимо отметить, что уровень физической подготовленности студентов первых курсов, находится в удовлетворительном состоянии и, в целом, значительно не изменился, что позволяет сделать вывод о стабилизации уровня физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов, О.А. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студенток, поступивших в РГПУ им. А.И. Герцена в 1983, 2005 и 2010 годах / О.А. Богданов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 24-25.
2. Шаратских, А.Ю. Анализ уровня физической подготовленности юношей первого курса педагогического института ИГУ / А.Ю. Шаратских // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Достижения и проблемы современной науки». – Санкт-Петербург : Изд-во «Globus», 2016. – С. 105-110.
3. Шаратских, А.Ю. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студенток первых курсов педагогического института ИГУ / А.Ю. Шаратских // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Европа-Азия». – Москва : Изд-во «Евразийский Союз Ученых (ЕСУ)», 2016. – № 1 (22). – С. 113-117.

ANNOTATION

1. Bogdanov, O. A. (2011), "Comparative analysis of physical development and physical equipment of students, entering the Herzen University in 1983, 2005, and 2010", *Theory and practicum of physical culture*, No. 8, pp. 24-25.
2. Sharatskikh A. Yu. (2016), "Analysis of the level of the physical preparedness of freshmen male students from the pedagogical institute ISU", *Materials V International Scientific-Practical Conference "Achievements and problems of modern science"*, publishing house "Globus", St. Petersburg, pp. 105-110.

3. 3. Sharatskikh A.Yu. (2016), "Comparative analysis of the level of the physical preparedness of freshmen female students from pedagogical institute ISU", *Materials International Scientific-Practical Conference "Europe-Asia", publishing house "Eurasian Union of Scientists (EUS)"*, Moscow, No. 1 (22), pp. 113-117.

Контактная информация: sharatskikh@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.04.2016

УДК 796.422.12

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД ДО И ПОСЛЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Анатолий Владимирович Шевцов, доктор биологических наук, доцент,

Юрий Юрьевич Жуков, кандидат педагогических наук,

Андрей Владимирович Аксенов, кандидат педагогических наук,

Владимир Игоревич Ивлев, магистрант,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Целью данной научной работы послужило изучение в естественных условиях тренировочного сбора особенностей вегетативной регуляции сердечного ритма у легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения до и после восстановительных мероприятий после перенесенных тренировочных нагрузок. Спортивный массаж с глубокой проработкой мышечно-фасциальных тканей и суставная гимнастика позволили снизить чрезмерное симпатическое влияние на сердечный ритм, активизировать парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, что не только стимулировало восстановление нервно-мышечной системы, но и процесс восстановления регуляторных систем организма в целом.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, вегетативная регуляция, спринтеры, восстановление спортсменов, спортивный массаж.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p306-311

VARIABILITY OF A WARM RHYTHM AT THE ATHLETES PARALYMPIANS SPECIALIZING IN SPRINT DURING THE PREPARATORY TRAINING PERIOD BEFORE RECOVERY ACTIONS

Anatoly Vladimirovich Shevtsov, the doctor of biological Sciences, senior lecturer,

Yuri Yurievich Zhukov, the candidate of pedagogical sciences,

Andrey Vladimirovich Aksenov, the candidate of pedagogical sciences

Vladimir Igorevich Ivlev, the undergraduate,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The purpose of this scientific work is studying under the natural conditions of the training camp of the features of vegetative regulation of the warm rhythm at the athletes Paralympians with visual disorder before and after recovery actions after the training loads. Sports massage with deep work with the muscle-fascial tissue and joint gymnastics have allowed to reduce the excessive sympathetic influence on the warm rhythm, to make active the parasympathetic segment of the vegetative nervous system that does not only stimulate the restoration of neuromuscular system, but also positively influenced the process of restoration of the regulatory systems of the organism in general.

Keywords: heart rate variability, autonomic regulation, sprinters recovery for athletes, sports massage.