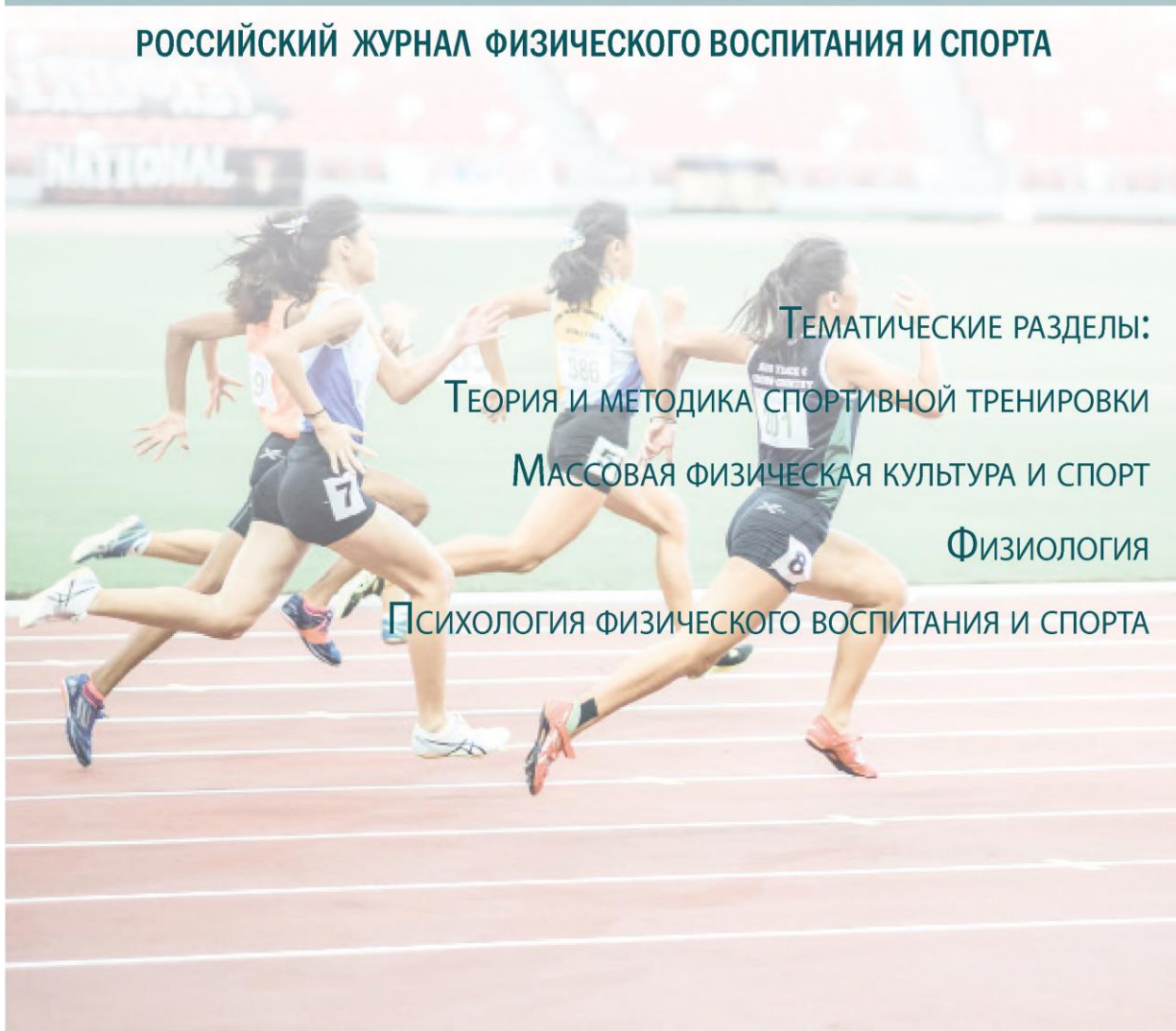


Том 18 №1 2023

ISSN 2070-4798

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА



ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ФИЗИОЛОГИЯ

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Т. 18, №1, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Теория и методика спортивной тренировки

<i>Эпов О.Г., Сироткина Ю.А.</i>	5-9
Эффективность применения ударов на основе анализа соревновательной деятельности в тхэквондо ВТФ на Олимпийских играх в Токио	
<i>Карпова С.Н.</i>	10-13
Повышение уровня психологической подготовки квалифицированных пловцов - стайеров на основе использования методов саморегуляции	
<i>Распопова Е.А., Гидраускайте И.М.</i>	14-20
Обучение и совершенствование элементов нового разбега-наскока в прыжках в воду с трамплина	
<i>Торхов А.С., Гибадуллин И.Г., Харин А.А., Косенович О.В.</i>	21-27
Методика планирования тренировочного процесса юных хоккеистов 7-8 лет с учетом системы энергообеспечения мышечной деятельности	
<i>Биндусов Е.Е., Овсянникова М.А., Янкина Е.А.</i>	28-32
Влияние занятий гимнастикой на личностные характеристики девочек 7-8 лет	
<i>Пронин Е.А., Фадеев А.С., Воркожкоков И.И., Горобец В.И.</i>	33-38
Внедрение вспомогательных упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции	
<i>Распопова Е.А., Куркин П.Е.</i>	39-48
Сравнительный анализ кинематических параметров выполнения высококвалифицированными спортсменами заключительной фазы прыжков в воду I и IV класса с вышки 10 метров	
<i>Иванова Н.Г., Колесникова А.В., Вавилова В.В., Газдиева М.Ж.</i>	
Тренажер для тренировки реакции антиципации в различных видах спорта (на примере тенниса)	49-53

Массовая физическая культура

<i>Хузин А.Ф., Гибадуллин И.Г., Анисимова А.Ю., Торхов А.С.</i>	54-61
Методика комплексного развития физических качеств у курсантов военного института войск национальной гвардии на основе систем энергообеспечения организма	
<i>Одинцова М.О., Янкевич И.Е., Ярошинская А.П., Одинцов А.С.</i>	62-67
Влияние занятий акробатической гимнастикой на развитие физических качеств школьников 7-9 лет	
<i>Марьин И.С., Симагина А.А., Загородникова А.Ю., Лоцакова А.Д.</i>	68-75
Организация и содержание занятий аквафитнесом для лиц 30-35 лет после новой коронавирусной инфекции 2019 (COVID-19)	
<i>Колодезников К.С., Шелковникова В.В., Лазарев Д.Н.</i>	76-82
Детско-юношеский спорт: мониторинг основной деятельности спортивных школ как управление качеством подготовки спортивного резерва (на примере спортивных школ Якутии)	
<i>Никитин В.А., Александяц Г.Д., Аршинник С.П., Медведева О.А., Гилдаш М.В.</i>	83-88
Оценка уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет в начале учебного года при предпрофессиональной физической подготовке к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации	

<i>Михайлов Н.Г., Агакишиева А.М., Жебелева Е.В.</i>	89-93
Культура телосложения: теория и практика	
<i>Машанов В.С., Анисимова А.Ю., Горбунов Е.О., Машанов С.И.</i>	94-101
Методика применения тренажеров на занятиях по плаванию у студентов Удмуртского государственного университета	
<i>Мутаева И.Ш., Исмагилова Л.Ф., Роотермель К.С., Гизатуллина Ч.А.</i>	102-109
Использование воспитательного потенциала ценностей олимпизма в формировании мотивов студентов к физкультурно-спортивной деятельности	
<i>Мутаева И.Ш., Исмагилова Л.Ф., Парамонова Д.Б., Валинуров Р.Р.</i>	110-117
Олимпизм и народные игры в системе формирования двигательного потенциала студенческой молодежи	
<i>Кузнецов А.С., Фетисов К.С., Сивцев Н.Н.</i>	118-123
Формирование спортивной культуры личности школьников в процессе физического воспитания	
<i>Фазлеева С.А., Оплетин А.А., Паначев В.Д., Зеленин Л.А.</i>	124-131
Простейшие оздоровительные тренажёрные средства, формирующие «здоровьесберегающую дыхательную технологию» на занятиях физической культурой и способствующие саморазвитию личности занимающихся	
<i>Коткова Л.Ю., Шаймарданова Л.Ш.</i>	132-137
Сформированность функционального и двигательного потенциала организма студентов специальных медицинских групп в процессе физкультурных занятий	
<i>Кузнецова З.М., Шепелев Н.А., Фомичева С.Д.</i>	138-144
Формирование физических качеств детей дошкольного возраста на занятиях по тхэквондо	

Физиология

<i>Хамид Амини, Азин Заргам, Бехдад Тондпа, Садег Аmani-Шаламзари</i>	145-154
Антропометрический и физиологический профиль элитной национальной команды Ирана по кикбоксингу: сравнение кикбоксинга в стиле ринга и татами	
<i>Корольчук И.С., Порубайко Л.Н., Резун А.А., Доронцев А.В.</i>	155-159
Проявление астенического синдрома у спортсменов высокой квалификации при дефиците магния	
<i>Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е., Ишмухаметова Н.Ф., Ильин С.Н.</i>	160-164
Спортивная подготовка как основа высоких достижений в спорте	

Психология физического воспитания и спорта

<i>Ерина О.И., Ким Т.К., Кузьменко Г.А.</i>	165-170
Педагогическая поддержка родителей как условие развития настойчивости у юных спортсменов, участвующих в образовательном проекте "Спортивный класс"	
<i>Ванюшин Ю.С., Санникова О.В., Хузина Г.К.</i>	171-176
Влияние стресс-факторов на уровень тревожности высококвалифицированных лыжников-гонщиков	
<i>Постольник Ю.А., Куманцова Е.С., Ивлиева Е.Ю., Куцова Н.А.</i>	177-181
Формирование навыка задержки дыхания у юных синхронисток	

УДК 796

DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-132-137

Сформированность функционального и двигательного потенциала студентов специальных медицинских групп в процессе физкультурных занятий

Коткова Л.Ю.^{1*}, Шаймарданова Л.Ш.²

¹Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»,
г. Набережные Челны, Россия

ORCID: 0000-0001-7383-2850, klumeg@mail.ru*

²Елабужский институт Казанского федерального университета,
г. Елабуга, Россия

ORCID: 0000-0003-4130-9365, sh.lutsia@mail.ru

Аннотация: В процессе обучения в вузе студенты сталкиваются с большим объемом учебной нагрузки, которая влечет за собой нервно-психическое напряжение, снижение уровня умственной и физической работоспособности. Повышенный стресс и утомляемость испытывает студент с ослабленным здоровьем, отнесенных к специальным медицинским группам (СМГ). Успешность обучения во многом зависит от функционального состояния и двигательного потенциала студентов, поэтому своевременная диагностика данных параметров позволит дифференцировать нагрузочные режимы в процессе физкультурных занятий и добиться положительной нормализации двигательных функций занимающихся.

Цель исследования – выявить особенности функционального и двигательного развития организма студенток СМГ в процессе занятий оздоровительными видами физической культуры. **Методы исследования:** анализ, тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результат.** Физкультурные занятия оздоровительной направленности, включающие в себя разделы «Легкая атлетика – оздоровительные виды» и «Лечебная гимнастика», оказывают положительное влияние на функциональное состояние организма и некоторые показатели двигательного развития студентов СМГ. Анализ результатов исследования выявил положительное влияние занятий физической культурой оздоровительной направленности на динамику показателей функциональных систем и двигательного развития студенток СМГ с преимущественным воздействием на развитие дыхательной системы, силовой выносливости и гибкости.

Практическая значимость исследования заключается в возможности получения дополнительных данных о динамике функционального и двигательного развития студенток СМГ и своевременной коррекции учебного процесса по физической культуре.

Новизна исследования состоит в получении новых сведений о влиянии физкультурных занятий оздоровительной направленности на показатели функционального состояния и двигательного развития организма студенток СМГ.

Ключевые слова: функциональное состояние, двигательное развитие, студенты специальной медицинской группы.

Для цитирования: Коткова Л.Ю.^{*}, Шаймарданова Л.Ш. Сформированность функционального и двигательного потенциала организма студентов специальных медицинских групп в процессе физкультурных занятий. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023; 18(1): 132-137. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-132-137.

The formation level of organism functional and motor potential among students of special medical groups during physical culture lessons

Larisa Yu. Kotkova^{1*}, Lyutsiya Sh. Shaymardanova²

¹Naberezhnye Chelny branch of "TISBI Management University"
Naberezhnye Chelny, Russia

ORCID: 0000-0001-7383-2850, klumeg@mail.ru*

²Yelabuga Institute of Kazan Federal University,

Yelabuga, Russia

ORCID: 0000-0003-4130-9365, sh.lutsia@mail.ru

Abstract: While studying at a higher educational institution students face with great volume of educational load. It causes nervous-psychic tension, the level of mental and physical working capacity decrease. The increased stress and fatigability influence organisms of students with poor health state. They belong to special medical groups (SMG). The success of education mainly depends on the state of the functional and motor systems of students' organisms. In this connection timely diagnostics of these parameters would help to differentiate the loading regimens during physical culture lessons and achieve positive normalization of students' motor functions. Material. The article considers the influence of physical culture lessons of health-improving orientation on the state of the functional and motor development of SMG female students. Research methods: scientific-methodical information sources analysis, testing, pedagogical observation, methods of mathematical statistics. **Scientific novelty** of the research is in new information getting concerning the influence of physical culture lessons of health-improving orientation on the indices of the functional state and motor development of female students from SMG. **Results.** The research results analysis revealed positive influence of health-improving orientation on the dynamics of functional systems indices and motor development of female students from SMG, with the preliminary influence on respiratory system, strength oriented endurance and flexibility development. **Practical significance** of the research is in the opportunity to get additional information concerning the dynamics of the functional and motor development of female students from SMG and physical culture educational process timely correction. **Conclusion.** Physical culture lessons of health-improving orientation have a positive influence on the functional and motor development indices of female students from SMG. However, they have insufficient influence on the level of coordination abilities development. In this connection there appears the necessity to include additional means into physical culture program.

Keywords: functional state, motor development, students of special medical group.

For citation: Larisa Yu. Kotkova*, Lyutsiya Sh. Shaymardanova. The formation level of organism functional and motor potential among students of special medical groups during physical culture lessons. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2023; 18(1): 132-137. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-132-137.

Введение

Высшее образование является одной из главных ступеней на пути профессионального становления каждого человека. В процессе обучения в вузе студенты сталкиваются с большим объемом учебной нагрузки, которая влечет за собой нервно-психическое напряжение, снижение уровня умственной и физической работоспособности. Повышенный стресс и утомляемость испытывает организм студентов с ослабленным здоровьем, отнесенных к специальным медицинским группам (СМГ).

Рядом авторов установлено, что успешность обучения во многом зависит от состояния функциональной и двигательной систем организма студентов [1]. Регулярные физические нагрузки способствуют повышению адаптационных возможностей организма к стрессовым воздействиям, а значит мобилизации и устойчивому функционированию его основных систем.

Студенты с отклонениями в состоянии здоровья подразделяются на группы с учетом специфики заболеваний. Преимущественно выделяют СМГ «А» и «Б». В СМГ «А» входят студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья врожденного или хронического

характера в стадии компенсации. К группе «Б» относятся студенты с нарушениями в состоянии здоровья хронического плана в стадии суперкомпенсации [3].

Как показывают результаты собственных исследований, большинство студентов СМГ Елабужского института КФУ (66,6%) имеют стойкие отклонения в состоянии здоровья врожденного и хронического характера, преимущественно связанные с нарушениями сенсорных и двигательных систем [2].

Своевременная диагностика, контроль функционального и двигательного состояния организма студентов СМГ позволит дифференцировать нагрузочные режимы выполнения физических упражнений в процессе физкультурных занятий, добиться положительной нормализации двигательных функций занимающихся, адекватно оценить собственное состояние организма и способствовать воспитанию потребности иметь крепкое здоровье.

Цель исследования – выявить особенности функционального и двигательного развития организма студенток СМГ в процессе занятий оздоровительными видами физической культуры.

Задачи исследования:

1. Исследовать показатели функционального состояния и двигательного развития студенток СМГ в начале учебного года.

2. Проанализировать влияние занятий оздоровительными видами физической культуры на функциональное и двигательное состояние организма студенток СМГ.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе Елабужского института КФУ в г. Елабуга Республики Татарстан со студентками 2-3-го курсов СМГ в количестве 40 человек в период с сентября 2022 г. по март 2023 г. Для обработки результатов исследования были использованы следующие методы: анализ, тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Результаты и обсуждение

На начало исследования нами были изучены особенности функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показатели развития быстроты, гибкости, силовой выносливости и координационных способностей сту-

денток СМГ 2-3-го курсов Елабужского института КФУ по тестам: проба Штанге, проба Генче, проба Мартине, ловля линейки, наклон вперед, подъем туловища из положения лежа за 1 мин., сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, проба Ромберга (поза «пятка-носок»). При изучении уровня развития двигательных проявлений у студенток СМГ мы использовали контрольные нормативы, представленные в рабочей программе по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту для специальной медицинской группы.

На начало исследования состояние дыхательной системы у студенток СМГ находилось в пределах нормы, реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку у большинства студенток была на оценку «удовлетворительно».

Показатели развития силовой выносливости в тесте «Поднимание туловища из положения лежа» были в пределах нормы, в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях» – ниже нормы. Показатели развития координации и гибкости у студенток СМГ на начало исследования значительно отставали от нормативных значений (таблица).

Таблица

Динамика показателей функционального состояния организма и двигательного развития студенток СМГ 2-3-го курсов за период исследования

Показатели	2-й курс		3-й курс		Норма
	до	после	до	после	
Функциональное состояние					
Проба Штанге, сек	34,37±2,9	39,89±3,1*	38,72±2,6	41,9±3,1	30-40
Проба Генче, сек	29,65±3,8	33,82±2,1*	35,18±2,8	40,9±1,9*	15-30
Проба Мартине, оценка, % студенток	хор. – 10,3% удов. – 79,3% неудов. – 6,8%	хор. – 13,7% удов. – 86,2%	хор. – 36,3% удов. – 63,6%	хор. – 36,3% удов. – 63,6%	<3 мин. хорошо; от 3 до 4 мин удовлетв.; > 4 минут неудовлетв.
Двигательное развитие					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, кол-во раз	5,34±2,8	6,79±3,4*	6,18±2,4	7,72±3,2*	7-8
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	23,55±3,8	29,06±3,2*	25,09±2,4	30,18±1,6*	20-30
Наклон вперед сидя, кол-во раз	-1,27±4,2	3,0±3,6*	-2,09±2,1	4,18±2,8*	12-15
Ловля линейки, см	25,65±2,8	18,82±3,1*	26,0±1,4	22,9±2,5	13-17
Проба Ромберга (поза «пятка-носок»), сек	11,2±1,9	12,72±1,6	11,72±1,6	13,0±2,1	15-17

Примечание: * – достоверные различия ($t_p > t_{кр}$ при $p = 0,05$)

В начале исследования была произведена оценка уровня развития двигательных способностей студенток СМГ 2-3-го курса по нормативным критериям рабочей программы по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре для студентов СМГ.

Было выявлено, что силовая выносливость мышц брюшного пресса у большинства студенток (68,9% – 2-й курс и 63,6% – 3-й курс) находится в пределах оценки «хорошо», а силовая выносливость верхнего плечевого пояса оценивается как «неудовлетворительно» (48,2% – 2-й курс, 36,3% – 3-й курс).

В показателях развития гибкости преимущественно имеют оценку «удовлетворительно» 55,1% студенток 2-го курса и 54,5% студенток 3-го курса.

Быстрота реакции развита на оценку «удовлетворительно» у 72,4% студенток 2-го курса и 45,4% студенток 3-го курса.

Способность к сохранению равновесия у большинства студенток СМГ оценивается как «неудовлетворительно» (2-й курс – 86,2%, 3-й

курс – 72,7%).

В результате занятий физической культурой оздоровительной направленности по разделам «Легкая атлетика – оздоровительные виды» и «Лечебная гимнастика» у студенток СМГ 2-3-го курсов произошли положительные изменения в показателях функционального состояния и двигательного развития организма (рисунок 1).

Так, у студенток СМГ 2-го курса выявлены достоверные темпы прироста в состоянии дыхательной системы в пробах Штанге и Генче, в развитии силовой выносливости, гибкости и быстроте реакции. У студенток СМГ 3-го курса произошли достоверные изменения в состоянии дыхательной системы в пробе Генче, в развитии силовой выносливости и гибкости.

Показатели восстановления сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в пробе Мартине у студенток СМГ 2-го курса несколько улучшились, а у студенток 3-го курса остались без изменений. Незначительно изменились показатели способности к сохранению равновесия у исследуемых студенток.

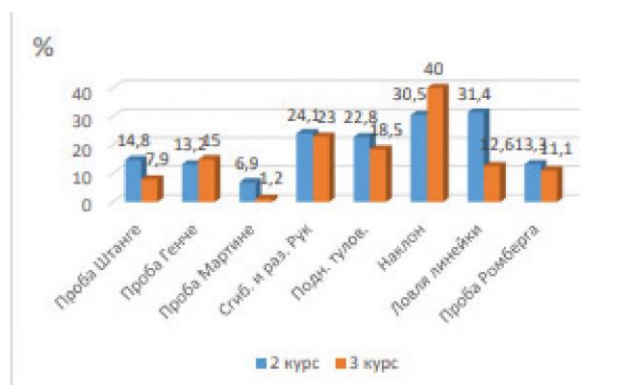


Рис. 1. Темпы прироста показателей функционального состояния и двигательного развития организма студенток СМГ за период исследования

В процессе исследования произошли изменения в оценках показателей двигательного развития студенток СМГ (рис. 2-5).

Наблюдается значительное повышение процента студенток СМГ 2-го курса, имеющих оценки «отлично» и «хорошо» в развитии силовой

выносливости, гибкости и быстроты реакции. Уменьшается процент студенток СМГ 2-го курса, имеющих оценки «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» по всем показателям двигательного развития (рис. 2-3).

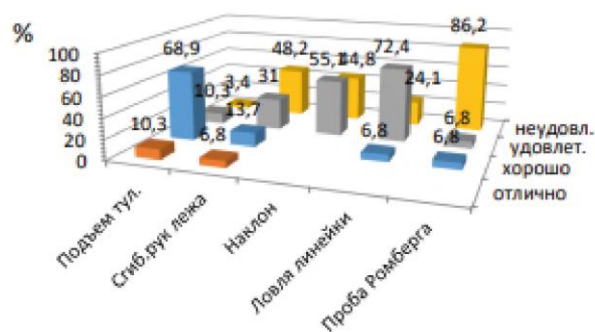


Рис. 2. Процентное соотношение студенток СМГ 2-го курса по оценке показателей двигательного развития на начало исследования



Рис. 3. Процентное соотношение студенток СМГ 2-го курса по оценке показателей двигательного развития в конце исследования

На 3-м курсе за период исследования возрастает процент студенток СМГ, имеющих оценки «отлично» и «хорошо» по всем показателям развития двигательных способностей. Практически отсутствуют студенты с оценками «удовлето-

рительно» и «неудовлетворительно» по всем показателям, кроме быстроты реагирования и способности к сохранению равновесия (рисунки 4-5).

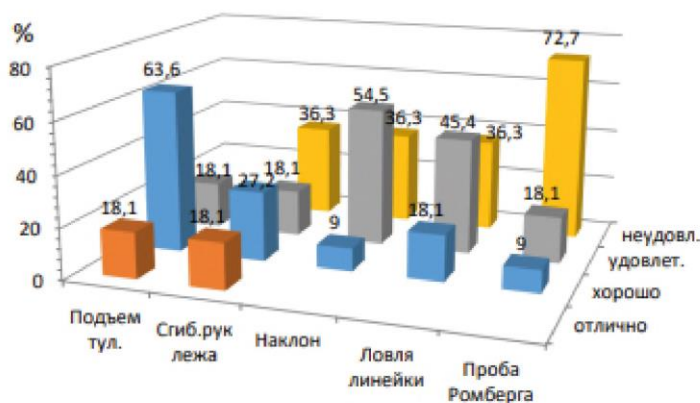


Рис. 4. Процентное соотношение студенток СМГ 3-го курса по оценке показателей двигательного развития на начало исследования

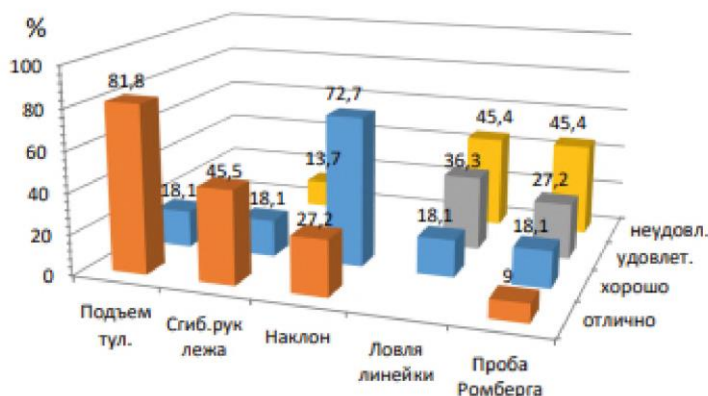


Рис. 5. Процентное соотношение студенток СМГ 3-го курса по оценке показателей двигательного развития в конце исследования

Заключение

Физкультурные занятия оздоровительной направленности, включающие в себя разделы «Легкая атлетика – оздоровительные виды» и «Лечебная гимнастика», оказывают положительное влияние на функциональное состояние организма и некоторые показатели двигательного развития студенток СМГ.

В первую очередь хорошо поддаются развивающему воздействию такие двигательные способности, как силовая выносливость и гибкость, совершенствуются показатели восстановления сердечно-сосудистой системы после нагрузки и возможности дыхательной системы в усложненных условиях. С трудом повышается уровень таких координационных проявлений, как быстрота реагирования и способность к сохранению равновесия.

На наш взгляд, это объясняется несформированностью координационных способностей, наличием у студенток СМГ противопоказаний к выполнению упражнений сложно координационной направленности и вследствие чего ограниченностью в применении средств данной группы на физкультурных занятиях.

Решением данной проблемы может служить

включение в программу по физической культуре для студенток СМГ раздела «Спортивные игры», состоящего из специально подобранных игр адаптивного спорта для лиц с нарушениями зрения и отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Удин Е.Г. Комплексы физических упражнений для студенток специальной группы здоровья: учебно-методическое пособие. СПб.: СПб НИУ ИТМО. 2012: 547.
2. Коткова Л.Ю. Методическое обеспечение занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту со студентками специальной медицинской группы Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(2): 101-106. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-101-106.
3. Янцен Т.А. Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп. Исследования молодых ученых: материалы XI Междунар. науч. конф. Казань: Молодой ученый. 2022: 65-68.

Статья поступила в редакцию: 20.02.2023

Коткова Лариса Юрьевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психолого-педагогических и спортивных дисциплин Набережночелнинского филиала «Университет управления «ТИСБИ», 423803, Россия, г. Набережные, Комсомольская набережная, дом 6, e-mail: klumeg@mail.ru

Шаймарданова Люция Шарифзяновна – старший преподаватель, Елабужский институт Казанского федерального университета, 423606, Россия, г. Елабуга, ул. Хирурга Нечаева, дом 10, кв. 44, e-mail: sh.lutsia@mail.ru
