

Данные, полученные в результате исследований, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ) показатели, характеризующие развитие физического качества – выносливость, показали статистически достоверно улучшенные результаты. Так, в ЭГ результаты в кроссе на 3 км достоверно улучшились с  $783,7 \pm 14,0$  до  $757,4 \pm 6,4$  с, а в КГ – лишь с  $797,6 \pm 12,5$  до  $790,1 \pm 7,5$  с.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

– совершенствование и сохранение уровня развития в смешанном режиме занятий в недельном микроцикле (КГ) физических качеств происходит при следующем состоянии – программа каждого средства должна быть умеренна по интенсивности. Однако тренировочный эффект от таких занятий невысокий, так как при повышении интенсивности воздействия более сильной программы на организм занимающегося, более слабая программа будет подавляться;

– при раздельном однонаправленном режиме занятий в недельном микроцикле (ЭГ) прирост в развитии физических качеств, происходит быстрее, поскольку организм легче адаптируется к физической нагрузке.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – Москва : Спорт, 2016 – 464 с.
2. Методологические основы применения физической тренировки для повышения работоспособности сотрудников органов внутренних дел / Синенко С.А., Дешевых И.Н., Крысанов В.П., Меркулов В.Г., Грибченко С.П., Козиков Я.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). С. 402–405.

#### REFERENCES

1. Issurin, V.B. (2016), *Preparation of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training*, Sport, Moscow.
2. Sinenko, S.A., Deshykh, I.N., Krysanov, V.P., Merkulov, V.G., Gribchenko, S.P., Kozikov, Ya.S. (2021), "Methodological foundations of the use of physical training to improve the efficiency of employees of internal affairs bodies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, № 3 (193). pp. 402–405.

**Контактная информация:** petro16072010@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 17.03.2023*

УДК 796/799

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН**

*Александра Владимировна Соколова, старший преподаватель; Светлана Александровна Моисеенко, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск; Тамара Генриховна Селецкая, старший преподаватель; Антон Александрович Тихий, преподаватель, Тихоокеанский государственный медицинский университет, Владивосток; Анжелика Сергеевна Варнина, старший преподаватель, Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского, Владивосток; Здунюк Анжелика Алексеевна, преподаватель, Российский государственный университет правосудия, Хабаровск*

#### **Аннотация**

Целью работы явилось определение влияния оздоровительной и образовательной направленности на некоторые показатели здоровья молодых женщин. Применялись социометрические

(анкетирование) и физиометрические (жизненная емкость легких, жизненный индекс, частота сердечных сокращений в покое) методы исследования. В ходе эксперимента выявлен недостаточный уровень знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой. В связи с чем необходима актуализация и разработка новых методик и технологий образовательной и оздоровительной направленности в вузе.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, показатели здоровья, молодые женщины, медицинский университет, студенты.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p428-432

## **INFLUENCE OF RECREATIONAL AND EDUCATIONAL ACTIVITIES ON SOME HEALTH INDICATORS OF YOUNG WOMEN**

*Aleksandra Vladimirovna Sokolova, the senior teacher, Svetlana Aleksandrovna Moiseenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Far Eastern State Medical University, Khabarovsk; Tamara Genrikhovna Seletskaya, the senior teacher, Anton Aleksandrovich Tihiy, the teacher, Pacific State Medical University, Vladivostok; Anzhelika Sergeevna Varnina, the senior teacher, Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelsky; Anzhelika Alekseevna Zduniuk, the teacher, Russian State University of Justice, Khabarovsk*

### **Abstract**

The purpose of the work was to determine the influence of health and educational orientation on some health indicators of young women. Sociometric (questionnaire) and physiometric (vital capacity of the lungs, vital index, resting heart rate) research methods were used. During the experiment, an insufficient level of knowledge, skills and abilities in organizing and conducting independent physical education classes was revealed. In this connection, it is necessary to update and develop new methods and technologies of educational and health-improving orientation at the university.

**Keywords:** physical education, health, health indicators, young women, medical university, students.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье нации составляет задачу общегосударственной важности. За последнее десятилетие наблюдается стабильная тенденция снижения состояния здоровья девушек и женщин [5].

В.Б. Мандриков, еще в 2002 году в своих исследованиях отмечал увеличение числа студентов с ослабленным здоровьем, около 50–60% медицинских вузов не могли сдать нормативы, предусмотренные рабочей программой по физической культуре [6].

Преодолению этой тенденции может помочь регулярное и правильное использование средств физической культуры в комплексе со здоровым образом жизни, что позволяет сохранять и укреплять здоровье [1].

При систематических занятиях физической культурой, с учетом правильной их организации, не только наблюдается положительная динамика в морфофункциональном, физическом состоянии женского организма, но и повышается уровень психоэмоциональной устойчивости, появляется чувство бодрости, жизнерадостности, совершенствуются личностные качества, в первую очередь морально-волевые, такие как целеустремленность, настойчивость, трудолюбие [4].

По мнению авторов, приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека.

Анализ документации, отражающей принадлежность студентов 1 курса Дальневосточного государственного медицинского университета, к медицинским группам здоровья в период с 2014–2020 года, подтверждает ежегодное уменьшение числа студентов (на 6,8%), имеющих основную группу здоровья. Данная тенденция характерна и для женщин

возраста 20–35 лет [8].

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью эффективности выбранной методики оздоровительной и образовательной направленности нами были определены 2 группы испытуемых ( $n=40$ ). Контрольная группа состояла из 20 человек, экспериментальная группа  $n=20$ . В эксперименте приняли участие студентки 2 курса, обучающиеся по специальности «Педиатрия» в Дальневосточном государственном медицинском университете. В дальнейшем контрольная группа занималась по общепринятой традиционной программе. В экспериментальной группе по предложенной нами методике. Методика реализовывалась в процессе физического воспитания в условиях обязательных занятий 2 раза в неделю, 1 раза самостоятельных занятий под присмотром педагога. Разработанная методика дополнительных занятий по физической культуре, может быть использована как для студенток вуза, так и для женщин, желающих быть вовлеченными в самостоятельные занятия. Данная методика направлена на формирование навыков практической самореализации, получение методических знаний, умений и навыков по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практический раздел методики базируется на элементах фитнеса, плавания, атлетической гимнастики в парах, оздоровительном беге и нетрадиционных формах оздоровительной физической культуры.

Для оценки физического развития использовался ряд антропометрических и функциональных показателей: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ), частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, коэффициент выносливости. Расчет жизненного индекса позволяет оценить, какое количество воздуха в мл приходится на 1 кг веса обследуемого и определяется соотношением ЖЕЛ (мл) к весу (кг), косвенно свидетельствуя о функциональных возможностях внешнего дыхания. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовали коэффициент выносливости. После проведенного эксперимента полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Для определения особенностей психического состояния молодых женщин по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности была использована методика разработанная, Н.А. Курганским и Т.А. Немчиным. Данная методика предназначена для людей старше 14 лет [3].

Проанализирована медицинская документация (справки, больничные листы) КДП «Клиника семейной медицины» Дальневосточного государственного медицинского университета.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведенного эксперимента выявлено 100%-ое положительное отношение к занятиям физической культурой в экспериментальной группе. В контрольной группе достоверных различий не выявлено. Также для экспериментальной группы характерно значительное повышение на 57% уровня знаний, умений и навыков проведения самостоятельных занятий физической культурой. В контрольных группах имеются изменения, но они не значительны.

Внедрение в практику экспериментальной методики позволило установить, что в процессе эксперимента наиболее значительная положительная динамика показателей, характеризующих морфофункциональное состояние испытуемых, присуща показателям физической подготовленности. Показатель жизненной емкости легких в экспериментальной группе увеличился на 9,9% ( $p<0,05$ ), жизненный индекс на 13,5% ( $p<0,05$ ). Данный прирост показателей отражает увеличение функциональных возможностей системы дыхания. В контрольной группе имеет положительная динамика, но она не значительна. Важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы представляют данные о ЧСС в

покое, которая за время эксперимента в испытуемой группе снизилась на 7,3% ( $p < 0,05$ ), от исходного показателя. Коэффициент выносливости за время эксперимента улучшился на 3,6% ( $p < 0,05$ ). В контрольных группах изменения этих показателей были недостоверны.

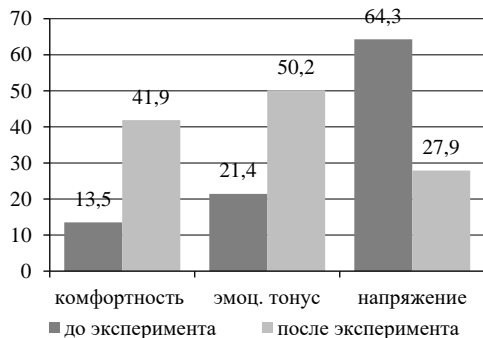


Рисунок – Результаты эксперимента

Положительные изменения в ходе эксперимента наблюдались и в психическом состоянии. Степень выраженности «комфортности» увеличилась на 28,4% ( $p < 0,05$ ); «эмоционального тонуса» – на 28,8% ( $p < 0,05$ ); «напряжение» снизилось на 36,4% (рисунок).

Следует отметить, что на основании медицинских документов (справки выданные КДП Клиника Семейной Медицины ДВГМУ и больничные листы) испытуемые, занимавшиеся по экспериментальным методикам, имели на 38% меньше количество пропусков учебных и рабочих

дней. Снижение заболеваемости, по нашему мнению, в экспериментальных группах является результатом перекрестной адаптации, что обусловлено эффектом стимулирования иммунной системы физическими упражнениями.

## ВЫВОДЫ

В начале эксперимента межгрупповое сравнение результатов выявило, что контрольная и экспериментальная группы не имеют достоверных различий. По результатам исследований некоторых показателей здоровья молодых женщин экспериментальной и контрольной групп, в конце эксперимента установлено, что по всем показателям межгрупповые различия достоверны.

Положительные результаты разработанной методики позволяют сделать вывод, что дополнительные занятия оздоровительной и образовательной направленности по физической культуре благоприятно влияют на состояние здоровья, функциональные возможности организма занимающихся.

В ходе эксперимента выявлено положительное отношение у всех испытуемых, к занятиям физическими упражнениями, повышение уровня знаний, умений и навыков проведения самостоятельных занятий физической культурой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2000. – 248 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: От темперамента – к характеру и типологии личности / А.В. Батаршев.. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 254 с.
4. Букова Л.М. Оценка эффективности использования фитнес-программ в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л.М. Букова, А.В. Расолько, И.А. Ковальская // Современные проблемы курортной реабилитации и двигательной рекреации : сборник научных трудов по материалам Крымской региональной научно-практической конференции. – Симферополь : ИП Бровко А.А., 2016. – С. 59–63.
5. Лаврухина Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни : автореф. ... дис. канд. пед. наук // Лаврухина Галина Михайловна. – Санкт-Петербург: 2002. – 23 с.
6. Мандриков В.Б., Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах : дис. ... д-ра пед. наук / Мандриков Виктор Борисович. – Краснодар, 2002. – 98 с.

7. Михайлова С.В., Сущность и проблемы здорового образа жизни студентов / С.В. Михайлова, Е. Норкина, Ю. Трemasкина // Культура и образование. – 2014. – № 6 (10). – С. 25.
8. Мониторинг принадлежности студентов ДВГМУ к медицинским группам здоровья / А.В. Соколова, Т.В. Моор, С.А. Моисеенко, Т.Г. Селецкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 282–284.

#### REFERENCES

1. Apanasenko, G. L. (2000), *Medical Valeology*, Phoenix, Rostov-on-Don.
2. Ashmarin, B. (1978), *Theory and methodology of pedagogical research in physical education: a textbook for students, postgraduates and teachers of institutes of physical culture*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Batashev, A. (2001), *Psychology of individual differences: From temperament to character and personality typology, textbook*, VLADOS, Moscow.
4. Bukova, L. and Rasolko, I. (2016), “Evaluation of the effectiveness of the use of fitness programs in correcting the health status of women of the first mature age”, *Modern problems of resort rehabilitation and motor recreation: collection of scientific works on the materials of the Crimean regional scientific and practical conference*, Simferopol, pp. 59–63.
5. Lavruhina, B. (2002), *Methods of health-improving gymnastics for women, taking into account the age periods of life*, dissertation, St. Petersburg.
6. Mandrikov, V. (2002), *Methodology of profiling of physical education of students in medical universities*, dissertation, Krasnodar.
7. Mihaikova, S. and Norkina, YU. (2014), “The essence and problems of a healthy lifestyle of students”, *Culture and education*, Vol. 6, p. 25.
8. Sokolova, A. and Moor, T. (2021), “Monitoring the affiliation of DVSMU students to medical health groups”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 282–283.

**Контактная информация:** ha-ha.90@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2023*

**УДК 796.332**

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Владимир Сергеевич Сотников, студент, Игорь Евгеньевич Прокофьев, старший преподаватель, аспирант, Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, Елец*

#### **Аннотация**

О целесообразности использования подвижных игр в системе спортивной подготовки юных футболистов уже не раз высказывались ведущие специалисты и ученые. Но несмотря на это до настоящего времени научные изыскания по данной проблематике весьма скудны, что указывает на актуальность проведения комплексных исследований, направленных на решение проблем теоретического и экспериментального обоснования разностороннего влияния подвижных игр на различные стороны подготовки юных футболистов, определения организационно-методических указаний и стандартов использования подвижных игр в тренировочном процессе юных футболистов на разных этапах подготовки. В данной статье представлены результаты исследований, направленных на обоснование эффективности применения подвижных игр в тренировочном процессе футболистов групп начальной подготовки (далее – ГНП), их положительного влияния на решение задач повышения качества спортивной подготовки, а также комплексного влияния на повышение уровня различных сторон подготовки юных спортсменов в целом и физической подготовленности в частности. В результате анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, опроса и анкетирования тренеров нами было дано теоретическое обоснование важности и значимости, а также некоторых особенностей использования подвижных игр в тренировочной деятельности футболистов ГНП. В заключении делаются выводы о целесообразности применения данных средств в процессе физической подготовки футболистов 7-9 лет.

**Ключевые слова:** подвижные игры, футбол, тренировочный процесс, группы начальной подготовки.