

12	14,5	3,52,0	225	2	14,2	3,49,0	227	3	14,3	3,52,0	221	3
13	14,2	3,58,0	252	1	13,7	3,39,0	267	2	13,5	3,37,0	270	4
14	14,1	3,56,0	220	10	14,0	3,58,0	218	11	14,3	4,06,0	217	11
15	14,6	3,54,0	226	3	14,4	3,47,0	229	3	14,7	3,49,0	220	4
16	14,2	3,50,0	256	13	14,0	3,44,0	252	15	14,1	3,43,0	254	15
17	13,1	3,32,0	222	3	13,0	3,28,0	230	5	13,1	3,23,0	234	5

Сравнивая показатели физической подготовленности студентов с 1 по 3 курс, следует отметить, что показатели имеют тенденцию к повышению к 3 курсу. Причем наиболее очевидно улучшение показателей бега на 30м, характеризующих общую выносливость. Общая выносливость во многом определяет уровень работоспособности, который в свою очередь влияет на успешность обучения в вузе.

**Заключение.** Анализ данных позволил установить положительную динамику роста физической подготовленности студентов стоматологического факультета за время обучения в вузе.

Анализ литературных источников показал, что одним из основных средств повышения функциональных возможностей организма, общего уровня здоровья и успеваемости студентов является тренировка выносливости. Главное направление для развития общей выносливости – это постепенное увеличение длительности выполнения аэробных упражнений умеренной мощности. Основным методом развития общей выносливости – равномерный, который предусматривает постепенную адаптацию организма к работе и позволяет эффективно повышать функциональные возможности кардио-респираторной системы [1].

Опрос преподавателей физической культуры показал, что использование именно циклических упражнений аэробной направленности повышают функциональные возможности организма человека. На занятиях по физической культуре наблюдается рост удельного веса аэробных упражнений в физической подготовке студентов, который позволяет должным образом развивать у них основные физиологические и энергетические системы, влияя на адаптацию организма к усложняющимся условиям образовательного процесса.

### **Литература.**

1. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев.* – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 543 с.

УДК 796.012

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ВОЗРАСТНЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ**

**Чернышева Е.Н.**

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,  
г. Великие Луки, Российская Федерация

В свете современных социально-экономических и политических событий, происходящих в обществе, наблюдается тенденция к снижению активной деятельности женщин зрелого возраста, что в свою очередь оказывает неблагоприятное воздействие на организм по ряду интегративных показателей (уровень психофизического и психоэмоционального состояния, физическая работоспособность, резервы адаптации и ценностно-мотивационные установки). Особенно это касается женщин-спортсменок, которые по различным причинам резко прекратили спортивную карьеру. Прекращение

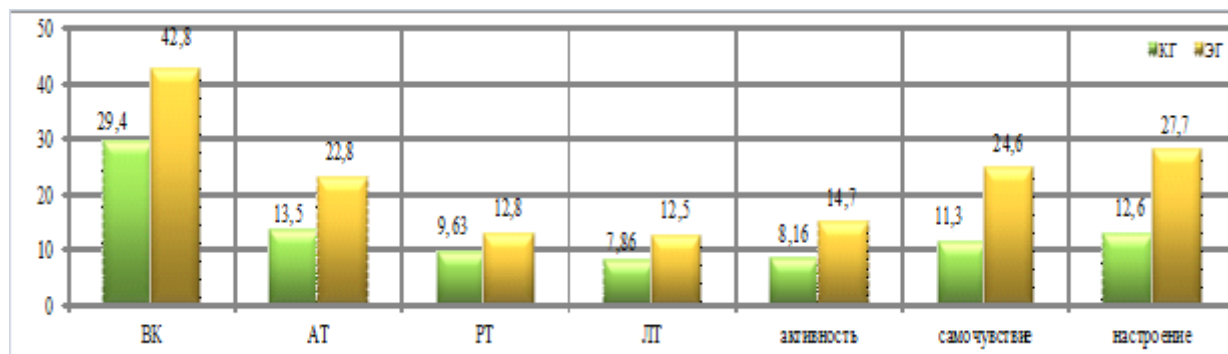
карьеру вносит свои изменения в порядок жизнедеятельности вне спорта, снижая способность адаптации организма к новым условиям. Однако адаптация является сложным комплексным процессом и включает в себя множество факторов, зависящих от функционального потенциала организма и специфических индивидуальных фаз его развития; обозначена возрастными особенностями, состоянием здоровья и условиями профессиональной деятельности. Вместе с тем, следует отметить, мнение специалистов в отношении понятия: «здоровье человека – это оптимальное состояние организма, при котором обеспечивается максимальная адаптивность и в значительной степени оно определяется условиями окружающей среды и образом жизнедеятельности» [1, 2, 4, 5].

Следует отметить, что в системе профилактических мероприятий, направленных на здоровьесбережение, определенная роль отводится двигательной активности, которая оказывает позитивное влияние на функциональную подготовленность женского организма, инициацию внутреннего потенциала на достижение жизненно важных целей.

В ходе проведенного исследования целевая направленность двигательной подготовки проецируется на все микроциклы оздоровительного процесса и выражается в конкретных значениях содержательного аспекта педагогического воздействия. Занятия предполагают: типичную трёхкомпонентную структуру, индивидуально-групповую форму организации, 6 часов в недельном цикле и последовательность в периодах: *втягивающий* (4–6 недель), основная направленность, которого предполагает развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, повышение деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, что способствует подготовке к выполнению двигательных нагрузок; *основной или тренирующего воздействия* (для лиц: с низким уровнем физического состояния 32–40 недель, ниже среднего 24–32 недели, средним уровнем 16–24, выше среднего 8–16 недель) его основная направленность – повышение психофизического и эмоционального состояния, двигательной подготовленности (зависящие от индивидуальных особенностей развития оздоровительного эффекта); *поддерживающий*: основная направленность – поддерживать состояние (моторное, психофизическое, психоэмоциональное) организма на достигнутом функциональном уровне.» Средства двигательной подготовки четко дифференцированы и моделируются в соответствии функциональным параметрам вида двигательной активности, выбор которых будет зависеть от функциональной подготовленности организма и периода тренировочных воздействий (в нашем случае силового характера) [2, 4, 6].

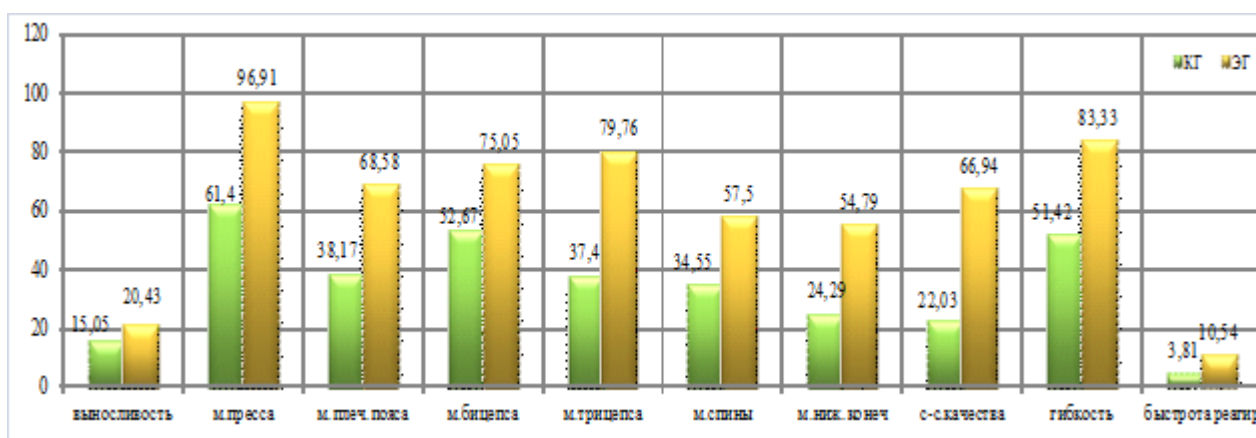
Установлено, что программный материал с использованием технологий силовой направленности эффективен для занимающегося контингента. Одним из антропометрических критериев, оценивающих эффективность воздействия занятий силового характера на соматическое состояние организма, являются обхватные размеры тела и параметры кожно-жировых складок. В среднем в экспериментальной группе результаты исследования кожно-жировых складок достоверно уменьшились на 20,5% от исходного показателя ( $p < 0,01$ ). Наибольшие изменения наблюдались под нижним углом лопатки (20,5%), передней и задней поверхности плеча (20,1 и 19,2%), бедре (19,1%) и на передней стенке живота (18,8%). В контрольной группе наибольшие изменения отмечались на передней поверхности плеча 16,5% и на бедре 11,6% ( $p < 0,01$ ). Результаты исследования обхватных размеров (плеча, голени, предплечья, талии, бедра и ягодиц) указывают на достоверное изменение показателей женщин в обеих группах. Таким образом, можно сказать, что двигательная активность обеспечивают улучшение физических показателей при отсутствии роста мышечного объема, что является немаловажным мотивационным моментом, способствующим для занятий физическими упражнениями силового характера. Установлена положительная динамика в проявлении показателей сердечно-сосудистой (IR-D изменился на 1,310 усл.ед в ЭГ и 0,389 усл.ед в КГ) и респираторной системы (ЭГ улучшились показатели пробы Штанге и Генче на 2,07 и 2,52 с; изменились на 4,524 кгм/мин/кг показатели работоспособности; в КГ соответственно: 2,78 с, 2,46 с, и 4,862 кгм/мин/кг); наблюдалось достоверно снижение частоты сердечных сокращений в покое

(16,86%), после нагрузки (5,9%) ( $p < 0,05$ ); АД (4,74%/5,90%) и увеличение значения жизненной емкости легких (13,63%) и МПК (7,95%) ( $p < 0,05$ ). Следует указать и на тот факт, что у женщин экспериментальных групп достоверно улучшилось психоэмоциональное состояние: самочувствие изменилось на 0,21–0,23 ед, активность повысилась на 0,357–0,360 ед, настроение на 0,07–0,09 ед.; наблюдается понижение до умеренного уровня показателей ситуативной (ЭГ– на 12,8%; КГ– 9,63%;  $p < 0,05$ ) и личностной тревожности (ЭГ–12,5%; КГ– 7,86%); повышение и стабилизация вегетативного коэффициента до уровня «физическая работоспособность» (ВК: ЭГ– на 42,8%; КГ–29,4%); достижение стабильного состояния до зоны «психического комфорта» (АТ<16: ЭГ–22,8%; КГ–13,5%). В среднем показатели по методике САН в экспериментальной группе улучшились на 22,4% и в контрольной группе на 10,7% (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Результаты оценки психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста, %**

Динамика показателей характеризующих двигательную подготовленность женщин показала, что в результате воздействия занятий в экспериментальной группе произошли изменения следующего порядка: увеличилась сила мышц брюшного пресса (ЭГ–96,91% и КГ–61,4%); сила мышц рук и плеч (ЭГ–74,5%; КГ–42,9%); сила мышц спины (ЭГ–57,5%; КГ–34,55%); сила мышц ног (ЭГ–60,86%; КГ–23,16%); гибкость (ЭГ–83,33%; КГ–51,42%). Улучшились показатели, характеризующие проявление выносливости (ЭГ–20,43% и КГ–15,05%). Прирост в показателях двигательной подготовленности в экспериментальной группе составил 61,35% и в контрольной группе 34,11%. Приведенные результаты исследования, несомненно, указывают на превосходство в показателях у женщин, занимающихся по экспериментальной программе (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Качественные изменения показателей двигательной подготовленности женщин зрелого возраста, %**

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неперенным условием для: повышения уровня здоровья и работоспособности у женщин зрелого возраста; улучшения показателей функционального состояния, двигательной подготовленности, эмоциональной устойчивости; ведения успешной профессиональной деятельности.

### **Литература**

1. Зверьева, З. Ф. Адаптация к физической нагрузке женщин зрелого возраста (опыт применения курса оздоровительной гимнастики) / З. Ф. Зверьева, Е. В. Морошник, О. В. Еланская, Н. А. Исаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 152–158.

2. Чернышева, Е. Н. Двигательная активность как средство психофизиологической адаптации бывших спортсменов зрелого возраста в условиях жизнедеятельности / Е. Н. Чернышева // В сборнике: Научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям в АПК. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной Дню Академии. – Великие Луки, 2023. – С. 490–493.

3. Чернышева, Е. Н. Комплексная диагностика двигательной подготовленности женщин в возрасте 35-39 лет / Е. Н. Чернышева // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 3 (64). – С. 519–525.

4. Чернышева, Е. Н. Социально-психологическая адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры как педагогическая проблема / Е. Н. Чернышева // В сборнике: Научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям в АПК. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной Дню Академии. – Великие Луки, 2023. – С. 496–499.

5. Чернышева, Е. Н. Характеристика функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов завершивших карьеру / Е. Н. Чернышева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. – № 8 (222). – С. 378–381.

6. Чернышова, Е. Н. Мониторинг параметров физического состояния и психомоторных функций ветеранов спорта / Е. Н. Чернышова, В. Г. Никитушкин // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы IV научно-практической конференции с международным участием. – Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта, 2014. – С. 289–291.

УДК 796.093:796.011.3

## **РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ОЛИМПИАДЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

**Шкирьянов Д.Э.**

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

В отечественной практике олимпиадного движения по учебным предметам в последние десятилетия активными темпами развивается олимпиада «Физическая культура и здоровье». На территории нашей страны данная олимпиада впервые прошла в 2018 году в г. Молодечно. Согласно установившейся практики она проходит в 4 этапа, при этом её отличительной особенностью по праву можно считать тот факт, что она является одной из самых продолжительных. Так, независимо от этапа олимпиады ее программа предусматривает четыре тура: теоретический (письменная форма) и практические – плавание, спортивные игры и оценка уровня физической подготовленности [1, 2, 3].

Ежегодна среди областных центров разгорается серьезная конкуренция за первенство в олимпиадном движении, как правило результаты выступления учащихся являются условных индикатором качества организации образовательного процесса по учебному предмету