



AAA 000035  
ISSN 2523-4986

1(5) 2019

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

научно-методический  
журнал

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

**№ 1 (5) / 2019**

**Основан в 2016 году. Издается 3 раза в год.**

Научно-методический журнал Донецкого института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: теория и практика» **зарегистрирован** в Министерстве информации Донецкой Народной Республике.

**Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия ААА** от 26 декабря 2016 года.

**Учредитель научно-методического журнала «Физическая культура и спорт: теория и практика»** — Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта».

**ISSN 2523-4986.**

## **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Деминская Лариса Алексеевна**, доктор педагогических наук, доцент

## **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**Ороховский Валентин Иосифович**, доктор медицинских наук, профессор

**Деминский Алексей Цезарьевич**, доктор педагогических наук, профессор

**Дубревский Юрий Михайлович**, кандидат педагогических наук, доцент

**Балакирева Елизавета Анатольевна**, кандидат биологических наук, доцент

**Сидорова Виктория Викторовна**, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент

**Батищева Марина Робертовна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Гришун Юлия Анатольевна**, кандидат медицинских наук, доцент

**Прокофьева Светлана Викторовна**, кандидат экономических наук, доцент

**Доценко Юрий Алексеевич**, кандидат наук по физическому воспитанию

**Зенченков Илья Петрович**, кандидат педагогических наук

**Третьяк Андрей Николаевич**, кандидат педагогических наук

## СОДЕРЖАНИЕ

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

**БОРИСЮК М.В., ПРИСЯЖНАЯ Т.В.**

АКТУАЛЬНОСТЬ МОДЕЛИРОВАНИЯ МИНИ-ЦЕНТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....

6

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

**ДОЦЕНКО Ю.А.**

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКОЕ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА.....

12

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

**МАКСИМОВА И.Б., КОВТОНЮК К.Н.**

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ.....

19

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

**ТОРОПОВ В.А., ДУДЧИК В.И., ПАНКОВ В.П.**

О ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ....

26

*г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

### СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

**БАТИЩЕВА М.Р.**

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....

31

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

**ЛУТОВИНОВ Ю.А.**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ОСОБЕННОСТИ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА.....

35

*г. Луганск, Луганская Народная Республика*

**ПУТИНЦЕВА Е.В., ЛИТВИН Е.В.**

АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ УСПЕШНОСТИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРЬЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....

41

*г. Омск, Российская Федерация*

**ТЕЛЕПУШКИН А.В.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА В КАРЬЕРЕ.....

46

*г. Минск, Республика Беларусь*

<b>ФЕДОРОВИЧ Е.А., КОТНЕВА Д.С.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ .....	59
<i>г. Гомель, Республика Беларусь</i>	

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

<b>ЗАВАРУХИНА С.А., ЗВЯГИНА Е.В.</b> СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ: ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	66
<i>г. Челябинск, Российская Федерация</i>	

<b>ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В.,</b> ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ.....	75
<i>г. Брест, Республика Беларусь</i>	

<b>ПАРТАС И.Г.</b> САМООЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	83
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	

<b>РЯМОВА К.А., САВИНА А.М.</b> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.....	90
<i>г. Екатеринбург, г. Пермь, Российская Федерация</i>	

<b>СОУСЬ Л. Н.</b> ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	96
<i>г. Минск, Республика Беларусь</i>	

<b>ТОМИЛИН К.Г.</b> СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ (СПА, ВЕЛНЕС): АЛГОРИТМЫ ТВОРЧЕСТВА.....	103
<i>г. Сочи, Российская Федерация</i>	

**АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>БЕСПУТЧИК В.Г.</b> ГИМНАСТИКА КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	114
<i>г. Брест, Республика Беларусь</i>	

УДК 796.012.1–055.2–053.88

**ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В.**  
*Учреждение образования*  
*«Брестский государственный университет*  
*имени А. С. Пушкина»*  
г. Брест, Республика Беларусь

## **ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ**

### **Аннотация.**

*Зданевич А.А., Шукевич Л.В.*

*Особенности показателей функционального состояния женщин в возрасте 55–60 лет.*

В последние годы отмечается рост популярности оздоровительной физической культуры, которая рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с его двигательной активностью, генетическими предпосылками и образом жизни. К сожалению, женщин в возрасте 55–60 лет, занимающихся физическими упражнениями, не много. Было проведено исследование по сравнению двух методик: одна – с применением оздоровительных физических упражнений с гимнастической направленностью, другая – методика С.М. Бубновского. Изучение показателей функциональных возможностей женщин 55–60 лет позволило определить эффективность данных методик.

**Ключевые слова:** женщины, возраст, функциональные возможности, методика.

### **Annotation.**

*Zdanevich Alexander, Shukevich Lydia.*

*Features of indicators of the functional status of women aged 55-60 years.*

In recent years, there has been an increase in the popularity of recreational physical culture, which considers human health in close relationship with its physical activity, genetic prerequisites and lifestyle. Unfortunately, there are not many women at the age of 55–60 engaged in physical exercises. A study was conducted comparing two methods: one - with the use of recreational physical exercises with a gymnastic orientation, the other - the method of S.M. Bubnovsky. The study of indicators of the functional capabilities of women 55–60 years allowed us to determine the effectiveness of these techniques.

**Key words:** women, age, functionality, method.

**Актуальность.** В современных условиях развития общества особое значение приобретают вопросы повышения физической дееспособности и профессионального долголетия женщин.

Эти вопросы базируются на хорошем соматическом, психологическом здоровье и физической подготовленности женщин.

Отмечено, что рост заболеваемости у женщин вызван дефицитом двигательной активности, снижением физической подготовленности. Причинами снижения физической подготовленности является уменьшение физических нагрузок, а порой и полное их исключение.

Известно, что уровень здоровья тесно связан с уровнем двигательной активности и физической подготовленности человека, поэтому занятия оздоровительной физической культурой являются единственным средством увеличения двигательной активности [3, 5].

В последние годы отмечается рост популярности оздоровительной физической культуры, которая рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с его двигательной активностью, генетическими предпосылками и образом жизни [1, 4].

Систематические занятия физическими упражнениями повышают тонус организма и его иммунитет, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем, увеличивают силу мышц, подвижность суставов, способствуют полноценной работе головного мозга и всей нервной системы, стабилизируют деятельность эндокринного аппарата, улучшают эмоциональное состояние [1, 2, 5].

На основании выше изложенного был сделан вывод об актуальности вопроса связанного с оздоровлением и укреплением здоровья женщин средствами оздоровительной физической культуры.

Женщины в возрасте 55–60 лет приблизились к пенсионному рубежу, но они обладают общей высокой работоспособностью, у них накоплен многолетний опыт, позволяющий успешно выполнять самые многообразные функции социального значения. Чтобы поддержать имеющую работоспособность следует уделить внимание своему здоровью и, в первую очередь, дружить с физическими упражнениями, которые способствуют поддержанию его [3, 5].

В настоящее время для физической тренировки женщин, а именно, в возрасте 55–60 лет, разработанных программ недостаточно. В основном имеются программы, направленные на укрепление здоровья женщин до 55 лет средствами физической культуры.

В последние годы отмечается рост популярности оздоровительной физической культуры, которая рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с его двигательной активностью, генетическими предпосылками и образом жизни

**Цель исследования.** Выявление эффективной методики с оздоровительной направленностью, способствующей улучшению функциональных возможностей и физической подготовленности женщин в возрасте 55–60 лет.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень функциональных • возможности и физической подготовленности женщин в возрасте 55–60 лет. •
2. Экспериментально проверить эффективность методик, использованных в занятиях с оздоровительной направленностью с женщинами в возрасте 55–60 лет.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач в исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Педагогическое тестирование женщин 55–60 лет проводилось в начале и середине года.

Изучались показатели функционального состояния женщины 55–60 лет:

- частота сердечных сокращений в покое (уд/мин);
- частота сердечных сокращений после нагрузки (уд/мин);
- время восстановления частоты сердечных сокращений, мин/с;
- систолическое артериальное давление, мм.рт.ст.;
- диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст.;
- частота дыхания до нагрузки, раз/мин;
- частота дыхания после нагрузки, раз/мин;



- время восстановления дыхания, мин;
- пульс до подъема на 4 этаж, уд/мин;
- пульс после подъема на 4 этаж, уд/мин;
- пульс через 2 минуты после нагрузки.

Для определения эффективности предложенных программ и оценки их оздоровительного влияния на организм женщин в возрасте 55–60 лет проводился сравнительный эксперимент.

Было организовано две группы по 12 человек в каждой, которые в течении шести месяцев занимались: одна группа оздоровительной гимнастикой – экспериментальная группа – 1; другая гимнастикой по методике С.М. Буб-новского – экспериментальная группа – 2.

До и после эксперимента проводилось тестирование по показателям функциональных возможностей женщин в возрасте 55–60 лет, что позволило определить влияние занятий оздоровительной гимнастикой и гимнастикой по методике С.М. Бубновского.

**Результаты исследования.** Известно, что показатели частоты сердечных сокращений являются важными, но не всеобъемлющими для характеристики работы сердечно-сосудистой системы при разных нагрузках.

В основе использования частоты сердечных сокращение при дозировании нагрузок лежит линейная зависимость между мощностью работы и увеличением частоты сердечных сокращений.

Повышение частоты сердечных сокращений – лишь один путь усиления кровообращения, чтобы доставить кислород из альвеол легких к работающим мышцам. Второй путь – прирост ударного объема сердца. Третий – рациональное перераспределение кровотока для того, чтобы основная масса крови протекала через самые активные органы.

Чем интенсивнее работа, тем напряженнее функциональная активность систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам.

Частота сердечных сокращений является физиологическим показателем, который весьма точно и сравнительно легко регистрирует сердечно-сосудистое состояние как в покое, так и после мышечной работы.

Рассмотрим исходные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 1.

Как следует из таблицы 1, у женщин в возрасте 55–56 лет средне групповой показатель частоты сердечных сокращений в покое находится на уровне 85,2 уд./мин., максимальный – 88,3 уд./мин., минимальный показатель равен 80,9 уд./мин. Все эти показатели свидетельствуют о достаточно напряженном состоянии сердечно-сосудистой системы.

После проведенной нагрузки (15 приседаний) частота сердечных сокращений увеличивается, и находится в пределах 123,1–149,3 уд./мин.

Достаточно значительное время требуется для ее восстановления от 2,52 до 4,38 мин. Это свидетельствует о достаточно высоком влиянии двигательного действия на организм женщин, в частности сердечно-сосудистую систему. Аналогичная картина наблюдается в показателях частоты дыхания.

Анализируя показатели систолического и диастолического давления, следует отметить незначительное их увеличение, за исключением, максимального показателя. Эти данные свидетельствуют, что у женщин 55–60 лет постоянно понижается эластичность кровеносных сосудов, уменьшается их просвет, в результате чего повышается артериальное давление.

Для определения уровня общей физической работоспособности у женщин пожилого возраста в качестве простейших «бытовых проб» использовали подъем на 4 этаж в индивидуально возможном темпе. Регистрировалась частота сердечных сокращений.

Результаты показали, что у женщин в возрасте 55–60 лет отмечена удовлетворительная работоспособность (таблица 1).

**Таблица 1 – Исходные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 1**

Показатели	Статистические параметры				
	$\bar{X}$	$\sigma$	$v$	max	min
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	134,5	6,81	5,06	150,2	122,5
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	84,2	5,39	6,40	95,1	78,9
ЧСС в покое, уд./мин.	85,2	4,92	5,72	88,3	80,9
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	143,6	4,95	3,44	149,3	123,1
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	3,49	0,48	13,72	4,38	2,52
Частота дыхания в покое до нагрузки, количество раз в мин.	15,2	3,72	24,35	16,8	14,1
Частота дыхания после нагрузки, количество раз в мин.	24,3	5,13	20,90	26,2	22,8
Время восстановления дыхания, мин.	3,22	0,48	15,91	3,15	2,34
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	84,2	4,78	5,61	85,5	79,0
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	145,8	5,89	4,02	151,1	127,6
ЧСС через 2 мин. после нагрузки, уд./мин.	115,3	4,12	3,53	122,1	113,5

Рассмотрим исходные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 2 (таблица 2).

Следует отметить, что средне групповые показатели частоты сердечных сокращений в покое у женщин незначительно повышены, а минимальный показатель понижен.

После физической нагрузки (15 приседаний) пульс значительно увеличивается, как в показателях средне групповых, так и в максимальном показателе, соответственно – 146,2 и 152,8 уд./мин. Время восстановления достаточно большое, особенно в максимальном показателе.



**Таблица 2 – Исходные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 2**

Показатели	Статистические параметры				
	$\bar{X}$	$\sigma$	$v$	max	min
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	135,8	5,93	4,36	154,5	120,8
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	85,6	5,37	6,27	90,8	80,1
ЧСС в покое, уд./мин.	84,3	4,71	5,57	88,7	77,3
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	146,2	5,22	3,57	152,8	121,7
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	3,52	0,52	14,7	4,59	2,48
Частота дыхания в покое до нагрузки, количество раз в мин.	16,0	4,21	26,25	15,9	11,3
Частота дыхания после нагрузки, количество раз в мин.	24,1	4,91	20,3	25,9	20,4
Время восстановления дыхания, мин.	3,27	0,38	11,6	3,30	2,25
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	85,6	5,23	6,1	86,8	78,4
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	148,3	6,33	4,2	155,2	122,8
ЧСС через 2 мин. после нагрузки, уд./мин.	117,1	5,07	4,2	124,8	112,4

Показатели частоты дыхания после нагрузки значительно увеличиваются. Время восстановления дыхания находится в пределах 3,30; 3,27; 2,25 мин.

Систолическое и диастолическое давление у женщин со средне групповыми показателями равно 135,8/85,6 мм. рт. ст., максимальный показатель – 154,5/98,8 мм. рт. ст., минимальный – 120,8/80,1 мм. рт. ст..

Частота сердечных сокращений после подъема на 4 этаж увеличивается и доходит у женщин в средне групповом показателе до 148,3 уд./мин., в максимальном – 155,2 уд./мин., в минимальном – 122,8 уд./мин. Через две минуты пульс не восстанавливается до начальной величины.

Анализ полученных данных в конце сравнительного эксперимента у женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 1, показал, что статистически достоверных различий не наблюдается в экспериментальных показателях, определяющих функциональные возможности, за исключением, показателей частоты сердечных сокращений в покое и показателей дыхания, времени восстановления дыхания после нагрузки (таблица 3).

**Таблица 3 – Конечные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 1**

Показатели	Статистические параметры				
	$\bar{X}$	$\sigma$	$v$	max	min
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	133,5	4,57	3,42	148,3	120,4
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	83,8	5,11	6,09	92,4	80,7
ЧСС в покое, уд./мин.	79,6	4,39	55,1	85,1	78,0
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	141,6	4,29	3,24	145,2	120,8
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	3,39	0,45	13,2	4,12	2,39
Частота дыхания в покое до нагрузки, количество раз в мин.	14,2	3,82	26,9	16,0	13,6
Частота дыхания после нагрузки, количество раз в мин.	22,7	3,61	15,9	25,3	21,5
Время восстановления дыхания, мин.	2,52	0,52	20,6	3,14	2,33
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	82,8	4,59	5,54	84,2	78,2
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	144,3	5,21	3,61	150,3	125,2
ЧСС через 2 мин. после нагрузки, уд./мин.	114,8	4,53	3,94	120,4	113,8

Проведенный анализ полученных данных в экспериментальной группе – 2 в конце эксперимента свидетельствует, что в организме женщин в возрасте 55–60 лет произошли существенные достоверные изменения в таких результатах, как частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки и в данных времени восстановления дыхания.

Важно отметить, что женщины 55–60 лет экспериментальной группы – 2 достигли улучшений показателей частоты сердечных сокращений до подъема на 4 этаж (в покое), а также после подъема и в показателе восстановления после нагрузки (таблица 4).

**Таблица 5 – Изменение показателей функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальных групп 1 и 2**

Показатели	Статистические параметры						
	Результаты	Эксперим.1		Эксперим. 2		t	p
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	Исходные	134,5	6,81	135,8	5,93	0,705	>0,05
	Конечные	133,5	4,51	132,3	8,25	0,625	>0,05
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	Исходные	84,2	5,39	85,6	5,37	0,901	>0,05
	Конечные	83,8	5,11	80,9	6,57	1,706	>0,05
ЧСС в покое, уд./мин.	Исходные	85,2	4,92	84,3	4,71	0,675	>0,05
	Конечные	79,6	4,39	78,5	5,27	0,785	>0,05
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	Исходные	143,6	4,95	146,2	5,22	1,770	>0,05
	Конечные	141,6	4,29	140,3	5,27	0,937	>0,05
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	Исходные	3,49	0,48	3,52	0,52	0,207	>0,05
	Конечные	3,39	0,45	3,36	0,56	0,204	>0,05
Частота дыхания до нагрузки, раз в мин.	Исходные	15,2	3,72	16,0	4,21	0,697	>0,05
	Конечные	14,2	3,82	13,7	3,12	0,496	>0,05
Частота дыхания после нагрузки, раз в мин.	Исходные	24,3	5,13	24,1	4,91	0,137	>0,05
	Конечные	22,7	3,61	21,9	4,23	0,704	>0,05
Время восстановления дыхания, мин.	Исходные	3,22	0,48	3,27	0,38	0,399	>0,05
	Конечные	2,52	0,52	2,48	0,51	0,269	>0,05
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	Исходные	84,2	4,78	85,6	5,23	0,969	>0,05
	Конечные	82,8	4,59	80,7	5,34	1,861	>0,05
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	Исходные	145,8	5,89	148,3	6,33	1,756	>0,05
	Конечные	144,8	5,21	143,6	6,21	0,725	>0,05
ЧСС через 2 мин. после нагрузки уд./мин.	Исходные	115,3	4,12	117,1	5,07	1,349	>0,05
	Конечные	114,8	4,53	112,5	4,81	1,705	>0,05

Несмотря на то, что существенных достоверных различий не произошло между конечными показателями функциональных возможностей экспериментальной группы 1 – и экспериментальной группы – 2, результаты исследования свидетельствуют о том, что занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное влияние на организм женщин, независимо от применяемых методик.

Таким образом, исследование показало, что женщины в возрасте 55–60 лет, вовлеченные в активные формы физкультурно-оздоровительных занятий (экспериментальная группа – 1 и экспериментальная группа – 2) имели низкий исходный уровень функциональной подготовленности.

Занимаясь шесть месяцев физкультурно-оздоровительными средствами, функциональные изменения происходят в организме женщин медленно, особенно восстановительных процессов после проделанной физической нагрузки.

**Выводы.** Сравнительный эксперимент, направленный на определение эффективности методики оздоровительной гимнастики и методики С.М. Буб-

новского позволил выявить положительное воздействие на функциональное состояние женщин с применением в занятиях обеих методик.

**Перспективы дальнейших исследований.** С учетом проведенного исследования намечается разработка методики по улучшению функциональных возможностей у женщин в возрасте 55–60 лет с применением циклических и ациклических упражнений аэробного характера.

### Список использованной литературы

1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2001. – 407 с.
2. Бубновский С.М. Жизнь после травмы или код здоровья / С. М. Бубновский. – М.: ЭКСМО, 2012. – 192 с.
3. Горелов А.А. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Н. К. Байтлесова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2012. - Вып. 9 (91). – С. 25–30.
4. Петров В.К. Атлетическая гимнастика для пожилых: методические рекомендации / В. К. Петров. – М.: Советский спорт, 2001. – 40 с.
5. Сапожникова О.В. Влияние оздоровительной технологии физических упражнений статодинамического характера с отягощениями на морфофункциональный статус женщин 35–55 лет / О.В. Сапожникова // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2009. – № 2 (25). – С. 213–214.

УДК 159.91:796-057.875

ПАРТАС И.Г.

*Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»  
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

## **САМООЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Аннотация.**

*Партас И.Г.*

*Самооценка психоэмоционального состояния студентов высшего учебного заведения спортивной направленности в процессе обучения.*

В период обучения в высшем учебном заведении формируется будущий профессионал. На состояние его психического и физического здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы и определяют эффективность деятельности и стиль жизни в целом. В исследовании студенты