

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи

БОРОДИН Петр Владимирович

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

д-р пед. наук, доц. А. С. Сагалеев

д-р пед. наук, доц. А. Е. Павлов

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Обзор научно-методической литературы, отражающий современное состояние физического воспитания в медицинских вузах.....	12
1.1. Современные проблемы физического воспитания в высшей медицинской школе.....	12
1.2. Мотивационные аспекты студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.....	25
1.3. Средства и методы в физическом воспитании студенческой молодежи.....	32
Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.....	44
2.1. Задачи исследования.....	44
2.2. Методы исследования.....	44
2.3. Организация исследования.....	51
Глава 3. Результаты констатирующего эксперимента студентов медицинского вуза.....	54
3.1. Исследование особенностей состояния здоровья и физической подготовленности студентов медицинского вуза.....	54
3.2. Исследование развития отдельных показателей психомоторики у студентов медицинского вуза.....	59
3.3. Исследование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов медицинского вуза.....	62
3.4. Профессиональные заболевания и жизненные ценности физической культуры в среде медицинских работников.....	69
Глава 4. Содержание экспериментальной методики по физическому воспитанию студентов медицинского вуза и оценка эффективности педагогических воздействий.....	79
4.1. Содержание экспериментальной методики и методические особенности проведения занятий в студенческих группах.....	79
4.2. Результаты показателей испытуемых групп до и после эксперимента, полученные с помощью компьютерных программно-аппаратных комплекса «Омега-С» и «Дерматоглифика».....	98
4.3. Результаты показателей испытуемых групп до и после эксперимента с помощью компьютерного программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест».....	106
4.4. Динамика показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов медицинского университета.....	111
4.5. Изменение отношения студентов к ценностям физической	

культуры и формирование навыков самоконтроля под влиянием различных педагогических воздействий.....	118
Выводы.....	122
Практические рекомендации.....	124
Библиографический список.....	126
Приложение.....	147

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Формирование у человека культуры здоровья и здорового образа жизни является сложной социальной и психолого-педагогической проблемой, успешное решение которой зависит от множества факторов. Решение этой проблемы очень важно для любого человека, но особую значимость она имеет для студенческой молодежи. Современные студенты представляют собой основной популяционный и трудовой ресурс, от «качества» которого зависит будущее и процветание всего общества (Бальсевич В. К., 1996, 2007; Лубышева Л. И., 2001, 2010, 2016; Мелешкова Н. А., 2005; Назарова Е. Н., 2008; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014).

В последние годы наблюдается устойчивая тенденция к снижению состояния здоровья студентов. Это связано, прежде всего, с проблемами нравственного, духовного воспитания, неответственного отношения молодежи к занятиям физической культурой (Лубышева Л. И., 2001, 2016; Бальсевич В. К., 1996, 2007; Болдов А. С., 2006; Миронов Ф. С., 2008; Селюжицкая Е. Н., 2008; Моисеенко С. А., 2011).

В нынешней обстановке рыночной экономики здоровье является одним из решающих факторов, обеспечивающих востребованность специалиста на современном рынке труда. Следует иметь в виду и то, что сегодняшний работодатель, стремится приобрести не только носителя профессионального опыта, но и работоспособного, здорового, делового и привлекательного сотрудника (Болдов А. С., 2006; Лубышева Л. И. 2010; Шарина Е. П., 2011).

Здоровье студенческой молодежи имеет тенденцию к ухудшению. Количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, в вузах Российской Федерации достигает 30 % и более. В целом продолжает понижаться уровень физической подготовленности молодого поколения, более 80 % юношей призывного возраста по результатам контрольных испытаний не справляются с нормативными требованиями. Отмечается

снижение интереса к занятиям физической культуры и спорта, около 70 % студентов не занимаются самостоятельно физическими упражнениями (Мандриков В. Б., 2002; Селюжицкая Е. Н., 2007; Панова Е. О., 2007; Моисеенко С. А., 2011; Шарина Е. П., 2011). Одна из существенных проблем образования в медицинских вузах страны, как и в большинстве других вузов, обуславливается тем, что физическая культура направлена в основном, на телесное, физическое развитие (Мандриков В. Б., 2002; Пономарева В. В., 2005).

Специфика профессии современного медицинского работника включает в себе ряд важных показателей: эмоционально-волевая устойчивость, выдержка, физическая и психическая выносливость, ловкость при проведении различных лечебных процедур (тонкая моторная координация, точность движений и т. д.); быстрота реакции, психоэмоциональная стабильность и способность переносить большие физические нагрузки и т. д.

Исследования показывают, что в медицинских вузах страны у 82 % студентов двигательная активность недостаточная, причём уровень гиподинамии составляет к 3-му курсу 65 %, к 4-му – 75 %, к 5-му – 85 %, а на 6-м – более 91% (Селюжицкая Е. Н., 2008).

Авторы многих научных работ, посвященных оптимизации физического воспитания студентов, считают, что подход к нему должен иметь специализированный характер (Бальсевич В. К., 1997; Андриященко Л. Б., 2002; Клетнева А. А., 2006; Смоляр С. Н., Щетина Б. М., Мулин В. В., 2006; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014; Базилевич М. В., 2009; Томаров С. А., 2010; Пешкова Н. В., Лубышева Л. И., Пешков А. А., 2013; Скороходов А. А., 2014, Чистяков В. А., Костромин О. В., Новосельцева О. О., 2014; и др.).

По результатам социологических исследований количество студентов, которые хотели бы заниматься различными видами единоборств, в том числе и спортивной борьбой, составляет высокий процент (67 %). Авторы

выделяют профессионально-прикладную значимость спортивной борьбы в связи с огромным выбором физических упражнений и методов проведения занятий. Борьба в данном случае выступает как уникальное средство физического развития и гармонизации личности (Андрющенко Л. Б., 2002; Смоляр С. Н., Щетина Б. М., Мулин В. В., 2006; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014 и др.).

Проблемам физического воспитания организуемого в вузах медицинского профиля посвящается все больше научных исследований (Мандриков В. Б., 2002; Моисеенко С. А., 2006, 2011; Бармин А. Ф., Осипов В. Г., 2005; Пономарева В. В., 2005; Миронов Ф. С., 2008; Селюжицкая Е. Н., 2008; Мандриков В. Б., Аристакесян В. О., 2008; Руненко С. Д., 2008; Сивас Н. В., 2008, 2011, 2013; Батырев Э. М., Доронцев А. В., 2009; Гантимурова Л. М., 2011; Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В., 2012; Бянкина Л. В., 2013 и др.). Вместе с тем, в работах не отражены исследования с использованием информационных технологий.

Подготовка будущих высококвалифицированных специалистов-медиков должна рассматриваться на основе информатизации учебного процесса по физической культуре, в ходе которого у преподавателей появляются абсолютно иные, более качественные возможности для управления физическим состоянием занимающихся, чем при традиционном его осуществлении. К числу информационных технологических средств относят компьютерные программно-аппаратные диагностические комплексы. Данные комплексы дают объективную оценку физического состояния занимающихся, что позволяет своевременно корректировать и индивидуализировать учебный процесс по физической культуре. Таким образом, возникают определенные противоречия между:

- необходимостью формирования основных компонентов готовности к будущей профессиональной деятельности студентов-медиков, с одной

стороны, и недостаточной эффективностью процесса физического воспитания студентов с другой;

- потребностью общества в высококвалифицированных специалистах, имеющих высокий уровень физического здоровья, знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, и отсутствием в практике деятельности вузов научно обоснованных и разработанных методик формирования основных компонентов готовности к будущей профессиональной деятельности;

- значительным потенциалом средств и методов спортивных единоборств в повышении физической подготовленности, функциональных возможностей и психомоторных способностей организма к будущей профессиональной деятельности и отсутствием научно обоснованной методики, основанной на применении средств и методов спортивной борьбы в процессе физического воспитания вузов.

Сложившаяся проблемная ситуация является следствием недостаточной разработанности методических основ подготовки студентов медицинского вуза к профессиональной деятельности. Все это обуславливает актуальность проведения диссертационного исследования по теме «Совершенствование методики физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий».

Объектом исследования является процесс физического воспитания студентов медицинского вуза.

Предметом исследования является усовершенствованная (авторская) методика занятий по физической культуре проводимых со студентами медицинского вуза основанная на применении информационных технологий, которая обеспечивает достижение более высокого уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Цель исследования – совершенствование методики физического воспитания, обеспечивающая достижение студентами медицинского вуза более высокого уровня физической подготовленности, функционального и

психомоторного состояния на основе использования информационных технологий.

Гипотеза. Предполагалось, что совершенствование методики физического воспитания на основе использования компьютерных программно-аппаратных диагностических комплексов «Омега-С», «НС-Психотест» и «Дерматоглифика» будет способствовать росту мотивации к занятиям физическими упражнениями, повысит физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное и психомоторное состояние студентов медицинского вуза, которая формирует основные компоненты готовности к будущей профессиональной деятельности.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- теория и методика физического воспитания (Матвеев Л. П., 1991, 2005; Бальсевич В. К., 1996, 1997, 1999, 2007; Лубышева Л. И., 2001, 2010, 2016; Курамшин Ю. Ф., 2004; Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., 2004; Зациорский В. М., 2009 и др.);

- теория и методика спортивных единоборств (Купцов А. П., 1978; Игуменов В. М., Подливаев Б. А., 1993; Калмыков С. В., 1994, 2005, 2008; Туманян Г. С., 1997, 1998, 2000; Шахмурадов Ю. А., 1997; Гаськов А. В., 2000, 2002; Завьялов Д. А., 2002, 2006; Карелин А. А., 2002; Смоляр С. Н., 2006; Сагалеев А. С., 2008, 2012; Павлов А. Е., 2010, 2012; Martell W. A., 1993 и др.).

- современные научные представления теории психологической деятельности (Гальперин П. Я., 1954; Леонтьев А. Н., 1972, 2005; Рубинштейн С. Л., 1973, 1976; Зимняя И. А., 2002; Бэрн Р., 2003; Маслоу А. А., 2006 и др.);

- теория и методика психологии физической культуры и спорта (Ильин Е. П., 2000, 2003, 2010; Пуни А. Ц., 2008; Рудик П. А., 2009 и др.);

- общая, спортивная и возрастная физиология человека (Солодков А. С., Сологуб А. С., 2001; Смирнов К. М., 2002; Cape R. D. T., 1985; Wilmore J. H., 2007 и др.).

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- научно обоснована и разработана авторская методика физического воспитания студентов медицинского вуза основанная на использовании информационных технологий, которая способствует повышению уровня здоровья, росту физической подготовленности, совершенствованию функциональных и психомоторных способностей обучающихся, формирует потребность в физкультурных занятиях и мотивирует на усвоение ценностей физкультурно-спортивной деятельности;

- экспериментально доказана эффективность предложенной методики физического воспитания студентов и обеспечена реализация контроля за их физическим и функциональным состоянием на основе использования компьютерных программно-аппаратных диагностических комплексов, усовершенствована методика оценивания психомоторных способностей занимающихся, получена информация о предрасположенности студентов к развитию отдельных физических качеств, необходимых для занятий тем или иным видом спорта («Омега-С», «НС-Психотест» и «Дерматоглифика»);

- представлены новые, современные возможности для оснащения учебных занятий по физической культуре с целью достижения более высокого уровня психофизической готовности студентов медицинского вуза к профессиональной деятельности.

Теоретическая значимость. Результаты диссертационного исследования являются теоретико-методическим основанием для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов медицинских вузов, дополняют теорию и методику физического воспитания новыми средствами и методами для подготовки к профессиональной деятельности.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанная методика может быть использована:

- в первом случае – для потенциального прогнозирования предрасположенности к тому или иному виду физкультурно-двигательной

деятельности (в нашем варианте возможность выбора вида спорта для занятий);

- во втором – для получения информации о состоянии спортивной формы обучающихся, что дает возможность проведение контроля за физическим и функциональным состоянием занимающихся и создания новых современных подходов для оснащённости учебных занятий по физической культуре;

- в третьем – для качественного контроля за развитием и совершенствованием психомоторных способностей.

Разработанные в диссертационном исследовании научно-методические рекомендации могут применяться в практической деятельности преподавателей физической культуры системы высшего образования.

Обоснованность и достоверность результатов обеспечиваются опорой на основополагающие исследования в области теории и методики физической культуры и спорта, теоретическим анализом, обобщением и учетом опыта обучения студентов-медиков, практической проверкой теоретических результатов, внутренней непротиворечивостью результатов исследования, их соответствием положениям базисных наук; продолжительностью, воспроизводимостью и контролируемостью экспериментальной работы и соответствующей апробацией в реальных условиях учебного процесса.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы диссертационного исследования обсуждены на заседаниях кафедр спортивных дисциплин БГУ (г. Улан-Удэ), физического воспитания и здоровья ДВГМУ (г. Хабаровск), теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики ДВГАФК (г. Хабаровск), ежегодных региональных, всероссийских и международных научно-практических конференциях. По теме исследования опубликовано 15 статей, в том числе 3 статьи в рецензируемых журналах ВАК.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Существующее содержательно-методическое обеспечение физической подготовки студентов медицинских вузов не имеет целевой ориентации на их качественную психофизическую готовность к профессиональной деятельности, а процесс физического воспитания данной категории обучающихся осуществляется на фоне недостаточно высокого уровня физического и функционального состояния, а также психомоторных способностей, что в последующем отрицательно влияет на их профессиональный рост.

2. Разработанная методика физического воспитания студентов медицинского вуза основанная на использовании информационных технологий направлена на формирование физкультурных знаний, прикладных двигательных навыков и профессионально важных физических качеств, а также оптимизацию уровня их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Структура и объем диссертационного исследования. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка, приложений. Общий объем диссертационной работы составляет 183 страницы текста, она содержит 27 рисунков и 19 таблиц. Библиографический список включает в себя 173 источника, из них 8 на иностранном языке. В общем перечне источников 4 являются электронными ресурсами.

ГЛАВА 1

ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ОТРАЖАЮЩИЙ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ

1.1. Современные проблемы физического воспитания в высшей медицинской школе

Наше время характеризуется небывалым прогрессом в технологическом развитии мирового сообщества и столь же стремительно быстрым разрушением природных, физических и психологических свойств человека. Чем могущественнее становится интеллект, тем сильнее ощущается разрыв между мозгом и телом, образ жизни человека перестал совпадать с биологической схемой жизни. Человек как биологический объект претерпел несущественные изменения, в тоже время цивилизация сделала гигантский скачок. Человек не успел приспособиться к новым вызовам бурно развивающегося технологического прогресса. В связи с этим возникло противоречие между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека. Это породило заболевания и недуги в результате резкого снижения двигательной активности, повышения психологической напряженности, ухудшения экологической ситуации на планете т. д. (Кандыбович С. А., 2011; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014).

Формирование у человека культуры здоровья и здорового образа жизни является сложной психолого-педагогической и социальной проблемой, благополучное решение которой зависит от множества факторов. Решение этой проблемы очень важно для любого человека, но особую значимость она имеет для студенческой молодежи. Современные студенты представляют собой основной трудовой и популяционный потенциал нашего

государства, от «качества» которого зависит будущее, как отдельного человека, так страны в целом (Лейфа А. В., 2007; Назарова Е. Н., 2008).

Здоровье нации, как физическое, так и духовное, составляет задачу общегосударственной важности. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция к снижению состояния здоровья студентов. Это связано, прежде всего, с проблемами нравственного, духовного воспитания, отношения молодежи к физической культуре (Моисеенко С. А., 2006).

По утверждению В. Г. Тютюкова (2002), Е. Н. Селюжицкой (2008) в настоящее время образованное и интеллектуальное население страны все более относится к разряду национальных богатств, а физическое, психологическое и духовное здоровье превращается в основной фактор прогресса государства.

В современных условиях все чаще ведутся дискуссии по вопросам здоровья и здорового образа жизни, приобретают особую значимость сравнительно всех групп населения, а особенно в молодежной среде. Поскольку данная социально демографическая группа призвана выполнять функцию воспроизводства здорового поколения, а в перспективе – решение самых сложных задач для развития и процветания страны (Царева Л. В., Хан Г. С., Мулин В. В., 2008).

По мнению Е. В. Каеровой (2013), здоровье – это абсолютная и жизненная непреходящая ценность, занимающая самую верхнюю ступень в иерархической лестнице потребностей общества в целом и каждой личности. В частности, Е. Н. Селюжицкая (2008) трактует термин «здоровье» как показатель уровня культуры и национального престижа, стабилизирующий фактор доверия к политической и экономической системе в целом, необходимое условие трудового потенциала, наиболее яркий критерий эффективности государственного управления.

В современных условиях рыночной экономики это один из решающих факторов, обеспечивающих востребованность специалиста на рынке труда. Следует учесть, что в нынешнее время работодатель, наряду с носителем

профессиональных знаний и умений, стремится получить здорового, привлекательного, делового, работоспособного сотрудника. Сегодняшнему работодателю нужен настоящий профессионал, способный реализовать себя в условиях жесткой конкуренции на рынке труда. Закономерно, что «физическое здоровье» давно уже рассматривается в современном мире как «личностный капитал» (Тютюков В. Г., 2002).

Студенты – это та часть населения страны, которая является интеллектуальным потенциалом, которая во многом будет задавать стандарты поведения и жизнедеятельности, оказывать влияние на формирование ценностных ориентаций в обществе. Поэтому воспитание у студенческой молодежи ценностей здорового образа жизни в период получения профессионального образования является одним из важнейших условий образовательного учреждения (Царева Л. В., Хан Г. С., Мулин В. В., 2008).

Жизнь и учеба современного студенчества с каждым годом становится интенсивнее, требуя рационального расходования времени и сил. В этих условиях одним из средств повышения умственной и физической работоспособности может стать физическое воспитание. Поэтому целью физического воспитания в вузах является содействие всестороннему развитию личности, подготовке высококвалифицированных специалистов.

Содержание и формы физического воспитания в вузах определены примерной программой дисциплины «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Российской Федерации (от 26.07.2000 г.). Курс физического воспитания программой нацелен на решение следующих задач:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- психофизическая подготовка к труду с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности;

- приобретение студентами системы знаний, практических умений и навыков по основам теории, методике, организации физического воспитания и умений работать пропагандистами, общественными организаторами и т. д.

Эти задачи физического воспитания студентов решаются с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности, интересов и способностей студентов, а также в соответствии с их предстоящей профессиональной деятельностью.

Основной составляющей образовательной системы является этап общего образования, где формируются основы физического, интеллектуального, духовного и профессионального совершенствования личности. Физическая культура является одной из образовательных областей данной системы, выступающая в качестве общего звена физического воспитания, физкультурного образования (Тютюков В. Г., 2002; Носкова С. А., 2003; Голощапов Б. Р., 2008; Burgeson, Charlene R., 2001; Broun, Theodore M., 2003 и др.).

Физкультурно-спортивное образование является основной формой всего процесса физического воспитания в высших учебных заведениях, обеспечивающих успешность формирования физической культуры (Лубышева Л. И., 2010, 2016; Выдрин В. М., 1995; Пойманов В. П., 2005; Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2007).

Как отмечают Бальсевич В. К. (1996, 2007), Зациорский В. М. (2009), Лубышева Л. И. (2010) в высших учебных заведениях физкультурное образование представляет собой педагогический процесс, направленный на освоение специальных знаний, развитие двигательных умений и навыков. Физкультурное образование является необходимым условием формирования физической культуры студента.

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как основной компонент целостного развития личности студента и тем самым, проявляется, как составная часть профессиональной и общекультурной подготовки студенческой молодежи в период обучения. По требованиям

государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования РФ дисциплина «Физическая культура» является обязательным разделом в гуманитарном компоненте образования. Значимость физической культуры выражается в гармонизации духовных и физических сил, формировании у студенческой молодежи таких ценностей, как физическое совершенство, здоровье, психическое благополучие, здоровый стиль жизни (Лотоненко А. В., 1999; Селюжицкая Е. Н., 2008; Лубышева Л. И., 2010).

Анализ научных трудов, занимающихся изучением физической культуры в высшей школе В. Д. Шадрикова (1996), Л. И. Божович (1997), В. К. Бальсевич (1999), С. А. Моисеенко (2006), В. Г. Тютюкова (2002), А. А. Шестёра (2013), Slear M., Warburton P. (1990), Couturier, Lynn E., Cherko, Steveda, MaryAnn. (2005) и др., выявил, что в настоящее время для большинства студенческой молодежи она не стала потребностью. Физическая культура развивается на низком уровне в основных сферах жизнедеятельности общества (образование, режим труда и отдыха, досуг). Как отмечают авторы, все это не содействует личному благополучию, у данной категории людей минимальные шансы в будущем на профессиональные успехи.

Основания такой слабой заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом одни авторы видят в низкой результативности реализации вузовских программ. Также авторы указывают на дефицит времени, которое отводится на обязательные занятия, в недостаточной образовательной направленности содержания предмета (Лубышева Л. И., 2010; Кряж В. Н., 1996; Моисеенко С. А., 2006; Селюжицкая Е. Н., 2008 и др.). Другие авторы выделяют слабую разработку обоснованных методов построения процесса физического воспитания в условиях вуза. У большинства студентов наблюдается низкий уровень потребности в самостоятельных занятиях различными формами физической культуры, а у многих данная потребность вообще отсутствует. Сегодняшний студент не так активно и целенаправленно подходит к решению задач по укреплению своего

здоровья, культурного преобразования собственной физической природы и повышения творческого долголетия (Алферов А. Г., 2003; Лейфа А. В., 2007).

Из множества недостатков низкого уровня физической подготовки студенческой молодежи к физической культуре Н. В. Матюнина (2006), выделяет следующие факторы:

- заниженная оценка значимости психолого-педагогического фактора развития мотивационно-ценностных ориентаций;
- недостаточное владение педагогами теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта, неумение их передавать учащимся;
- отсутствие педагогических и фундаментальных технологий формирования физической культуры личности и государственной системы внедрения инноваций.

Не все задачи были решены Федеральной целевой программой развития физической культуры и спорта на 2006 – 2015. Однако в Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года говорится, что приоритетными направлениями развития науки в области физической культуры и спорта должны стать разработка теоретических и методологических основ формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, совершенствование педагогических систем, апробация и внедрение новых технологий и т. д. (Шарина Е. П., 2011).

В своих исследованиях Е. П. Шарина (2011) отмечает, что ориентация высших учебных заведений страны на европейские ценности образования актуализирует необходимость дальнейшего повышения качества процесса физического воспитания студенческой молодежи на базе взаимодействия новых направлений его развития с традиционно устоявшимися. Несмотря на предпринимаемые шаги в этом направлении, модернизация физической культуры российских студентов пока еще не до конца хорошо вписывается в управленческие схемы Болонского процесса.

В частности, А. Н. Леготкин (2004) заявляет, что содержание занятий, их воспитательный и образовательный потенциал, формы организации не удовлетворяют коллективные и индивидуальные запросы студенческой молодежи, не способствуют развитию мотивационно-потребностной сферы и не оказывают нужного влияния на личность и профессиональную готовность. При этом отсутствует логический переход процесса физического воспитания в физическое самосовершенствование и самовоспитание, без которых нельзя эффективно проводить учебно-воспитательный процесс. Сформированные на занятиях по физической культуре знания, умения и навыки, физическая подготовленность не трансформируются в общекультурное развитие студента, его здоровый стиль жизни. От правильно поставленной работы по физическому воспитанию студенческой молодежи и охране их здоровья во многом зависит подготовка будущих специалистов, которые по своим физическим качествам, умственному и моральному развитию, будут полностью соответствовать условиям высокой конкуренции на современном рынке труда.

Проблемам физического воспитания в вузах медицинского профиля с целью повышения его эффективности и значимости в последнее время посвящается все больше научных исследований (Мандриков В. Б., 2002; Соколовская Н. И., 2004; Бармин А. Ф., Осипов В. Г., 2005; Моисеенко С. А., 2006, 2011; Миронов Ф. С., 2008; Мандриков В. Б., Аристакесян В. О., 2008; Руненко С. Д., 2008; Селюжицкая Е. Н., 2008; Сивас Н. В., 2008, 2013; Батырев Э. М., Доронцев А. В., 2009; Гантимурова Л. М., 2011; Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В., 2012; Бянкина Л. В., 2013 и др.).

Одна из главных проблем образования в большинстве вузов страны, в том числе и медицинских, обуславливается тем, что физическая культура в основном направлена на физическое (телесное) развитие (Мандриков В. Б., 2002; Барчуков И. С., 2003).

В настоящее время, как отмечают Н. И. Соколовская (2004), Е. Н. Селюжицкая (2008) у преподавателей в медицинских вузах наблюдается тенденция низкому уровню владения теоретическими знаниями, использования современных средств и методов на занятиях по физической культуре. В свою очередь все это не способствует формированию у студентов потребности к активным двигательным действиям, а именно к занятиям физкультурной и оздоровительной направленности, обеспечению необходимого уровня знаний в области физической культуры, необходимости ее использования в будущей профессиональной деятельности.

Вышесказанные положения противоречат технологии процесса физического воспитания, который, с одной стороны, направлен на выполнение конкретных нормативов, а с другой – на усвоение определенных знаний, умение использовать средства и методы физической культуры для развития личностных и физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Ориентация на овладение конкретными показателями двигательной активности, на повышение плотности занятия не позволяет решать образовательные задачи в процессе учебных занятий по физическому воспитанию. Вследствие этого студенческая молодежь не обладает достаточными общекультурными и образовательными познаниями в сферы физической культуры и спорта (Селюжицкая Е. Н., 2008, Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В., 2012).

Таким образом, можно констатировать, что образовательный подход в сфере физической культуры в медицинском вузе должен надлежащим образом сочетаться с направленным воспитанием мотивации, интереса и целостного отношения к здоровому образу жизни средствами физической культуры. Правильная постановка и четкая организация физического воспитания студентов, будущих врачей имеет особое значение. Значимость физической культуры и спорта для студентов медицинских вузов в отличие от студентов других учебных заведений повышается в связи с особенностями

обучения и спецификой будущей профессиональной деятельности (пропагандировать и вести здоровый образ жизни). На сегодняшний день выпускник высшей медицинской школы обязан обладать высокими знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта. Дипломированный медицинский работник должен уметь использовать средства и методы физической культуры с учетом состояния физической подготовленности, здоровья, возраста, пола в своей будущей профессиональной деятельности (Соколовская Н. И., 2004; Пономарева В. В., 2005).

Тем не менее, ни для кого не секрет, что любой специалист, а тем более медицинский работник, не обладающий достаточным здоровьем и не ведущий здоровый образ жизни, не сможет высококачественно выполнять профессиональные обязанности.

Общеизвестно, что для поступления в медицинский вуз особых ограничений по состоянию здоровья нет. Вследствие чего состояние здоровья, физическое развитие, функциональное состояние и общая физическая подготовленность студентов медиков находится не на том желаемом уровне и существенно хуже, чем у студентов других вузов. В научной работе Е. Н. Селюжицкой (2008) студенты медицинских вузов занимают далеко не лидирующие позиции по состоянию своего здоровья среди студентов других высших учебных заведений страны. Этому содействует нерациональное расписание учебных занятий у студентов – медиков (учебный день порой длится до 10 часов, связан с переездами по городу на практические занятия к клиническим базам при медицинских учреждениях) и плохо организованным несбалансированным питанием (перекусы по дороге, кафе быстрого питания и т. д.). Далее исследования показывают, что у более 80 % студентов – медиков двигательная активность недостаточная, причём уровень гиподинамии от курса к курсу увеличивается и составляет к 3-му курсу более 60 %, к 4-му – более 70 %, к 5-му – 85 %, а на 6-м – более 90%.

Между тем, в высшей медицинской школе иногда приходится ещё преодолевать и недооценку психолого-педагогической, социальной и профессиональной значимости физического воспитания студенческой молодежи.

К большому сожалению, в некоторых медицинских вузах не на соответствующем уровне поставлен учебный процесс по физвоспитанию студенческой молодежи, их систематическому оздоровлению. Как правило, студенты с какими-либо ограничениями по состоянию своего здоровья (при котором разумно было бы их перевести в группу лечебной физической культуры) не занимаются физической культурой на протяжении всего обучения в высшем учебном заведении, и, как альтернатива, им предложен теоретический курс. В нашем случае велика роль кафедры физического воспитания, а особенно руководителя. От уровня компетенций профессорско-преподавательского состава, а также организаторских способностей, нацеленности на совершенствование всего учебного процесса и развития физической культуры и спорта в вузе зависят успехи в физическом воспитании студенческой молодежи. Несомненно достигнуть настоящих успехов в развитии массовой физической культуры и спорта в вузе невозможно без совместной работы с ректоратом, профсоюзным комитетом, студенческими активами вуза и т. д., (Моисеенко С. А., 2006, 2011; Миронов Ф. С., 2008; Селюжицкая Е. Н., 2008).

Учебные занятия по физическому воспитанию у студентов требует регулярных изменений, обновления литературы, учебных программ и рабочих планов, которые обеспечивают процесс новаций (Выдрин В. М., 1995; Лубышева Л. И., 2010; Стрельцов В. А., 2003).

В научной работе В. И. Жолдака (1996), уделено огромное значение валеологическому воспитанию студенческой молодежи в высшей школе, основной проблемой которого становится процесс формирования физической культуры личности. Автор акцентирует свое внимание на программу валеологического образования, которая надлежащим образом должна быть

направлена на воспитание потребностей и навыков здорового образа жизни, практическое освоение оздоровительных и профилактических систем. Вышеизложенное направление в высшей школе является одним из самым значимым и эффективным средством воспитания в современном вузе, «от того, что любая ценность физической культуры в той либо другой мере работает на здоровье человека».

Таким образом, учебные программы, планы по предмету «Физическая культура» в медицинских вузах должны определять основную цель физического воспитания – это развитие у студентов моральных и физических качеств будущего медицинского работника, настоящего профессионала, способного использовать в своей профессиональной деятельности, приобретенные им знания, умения и навыки ориентированные на физическое улучшение.

Основной причиной низкого уровня физкультурной грамотности будущих медицинских работников, в вопросах методики применения средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, поддержания высокой работоспособности, является недооценка роли физического воспитания студенческой молодежи медицинского вуза многими преподавателями кафедры физического воспитания, их невысоким уровнем теоретической подготовленности. Еще одной существенной причиной является и недостаточное количество часов, отведенных в государственных учебных планах по медицинским специальностям на теоретический раздел по учебной дисциплине «Физическая культура» (Понамарев В. В., 2005).

Возможно, это является главной причиной, по которой врачи еще дают недостаточно рекомендаций по объему двигательной активности, как здоровым, так и больным пациентам. Довольно часто без всяких оснований предостерегают людей с хроническими заболеваниями от практических занятий лечебной и адаптивной физической культурой.

Проблема обостряется еще и тем, что в медицинском вузе большинство кафедр решают в основном вопросы учебного, научного характера, с постановкой диагноза конкретного заболевания, определения тактики лечения, обучают общению с пациентом. Как это не парадоксально звучит, сохранением и укреплением здоровья, расширением резервных возможностей организма здорового человека занимается, меньшая часть кафедр вуза, во главе которого стоит кафедра физического воспитания.

В высшей медицинской школе профессиональная направленность физического воспитания студентов должна быть ориентирована не только исключительно на сохранение и укрепление своего здоровья, обеспечение их физического развития, функционального состояния, поддержание у них высокой работоспособности на протяжении всех лет учебы, но и на формирование студентами знаний, умений и навыков использования средств и методов физической культуры во время академических занятий, в профессиональной деятельности, на отдыхе. Также необходимо нацелить их на подготовку к самостоятельной работе в качестве организаторов разного рода спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий: гигиеническая и производственная гимнастика, эстафеты, «день здоровья» и т. д. (Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В., 2012).

Таким образом, с первых дней обучения в вузе студентов-медиков следует научить использовать огромный арсенал средств и методов физической культуры в своем режиме дня и в режиме дня будущих пациентов. Они также должны уметь проводить с научной точки зрения – исследования по выявлению воздействий различных двигательных режимов на организм. Студенты медицинского вуза наравне со специальными клиническими дисциплинами должны освоить основы теории и практики физической культуры и спорта, физиологию спорта, биохимию спорта, биомеханику спорта, спортивную травматологию, гигиену спорта, а также другие учебные дисциплины, которые связывают физическую культуру с медициной.

Для этого нужно на каждом учебном занятии разъяснять студентам, как можно решать конкретные задачи по физическому развитию и совершенствованию, используя различные средства физической культуры с учетом индивидуальных возможностей человека. В процессе учебного занятия преподаватели кафедры физического воспитания должны выявлять механизмы воздействий различных физических упражнений на организм человека. Педагоги кафедры обязаны знакомить студентов с правилами регламентации физических нагрузок, построения оздоровительно-тренировочных занятий, правилами выбора средств и методов физической культуры для решения конкретной цели и ряд задач, связанных профилактикой, лечением и реабилитацией их будущих пациентов. На занятиях необходимо ознакомить с основами самоконтроля, изучить реакцию организма на различные дозированные физические нагрузки.

Очевидно, что выраженная профессиональная направленность таких занятий – приучить будущих врачей более осознанно относиться как к понятию здоровья, так и к предмету физическая культура. (Пономарева В. В., 2005).

Подводя итоги анализа литературных источников, касающихся проблем физического воспитания в медицинских вузах, можно сделать следующие выводы:

1. Наряду с решением традиционных задач по физической культуре студентов, надлежит целенаправленно вести работу по формированию ценностных ориентаций на духовное и физическое развитие личности.

2. Необходимо развивать потребности и формировать интересы к систематическим занятиям активной двигательной деятельности.

3. Выпускники медицинского вуза в совершенстве должны знать, уметь применять средства и методы физической культуры в целях профилактических, реабилитационных и оздоровительных мероприятий с больными.

4. Необходимо с первых дней занятий по физической культуре формировать у студентов мотивацию на овладение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, на физическое самосовершенствование.

Таким образом, анализ информационных источников показывает, что учебный процесс по физическому воспитанию в медицинских вузах поставлен не на соответствующем уровне, а уровень здоровья студентов оставляет желать лучшего. Поэтому весьма важно, чтобы каждый медицинский работник внедрял в свою профессиональную деятельность немедикаментозный метод профилактики различных заболеваний – средства физической культуры. Медицинским работникам верят, к их убеждениям всегда прислушиваются, и нередко их действия являются решающим в жизни пациентов.

1.2. Мотивационные аспекты студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом

Неизменно во все времена физическое воспитание было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде – обществу. Современный этап жизни человеческого общества, время стремительного совершенствования технологических процессов и постоянного повышения требовательности к специалистам в плане психофизической готовности, требует абсолютно новых подходов к проблеме физического воспитания.

Уровень двигательной активности современной студенческой молодежи во многом обуславливает востребованность физической культуры и эффективность ее развития в социальной среде. Особое место в развитии физического воспитания студентов занимает мотивация, а точнее всего их интересы и мотивы в сфере физической культуры. Вследствие этого, так важно сделать анализ побудительных сил, которые значимо влияют на

процесс вовлечения молодых людей в активную двигательную деятельность. Лишь только в случае, если приобщение к активно-двигательному режиму вызвано внутренними побуждениями, базирующимися на позитивных эмоциях и интересе, можно сказать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на формирование личности (Лубышева Л. И., 2010).

В настоящее время термин «мотивация» как психологическое явление трактуется по-разному. В первом случае, как утверждает Ж. Годфруа (1992), «...совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение», в другом случае – «как совокупность мотивов» (Платонов К. К., 1986), в третьем – «как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность». М. Ш. Магомед-Эминов (1998) рассматривает мотивацию как «процесс психической регуляции конкретной деятельности». И. А. Джидарьян (1976) трактует ее как «процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности».

На основании данных определений мотивацию можно проанализировать по двум направлениям. В первом случае, мотивацию можно рассмотреть со структурных позиций как совокупность факторов и мотивов. Мотивация обусловлена потребностями и целями личности, уровнем притязаний и идеалами, условиями деятельности (как объективными – внешними, так и субъективными – характером) и мировоззрением, убеждениями и направленностью личности. С учетом этих факторов происходит принятие решений, формирование намерения. Во-вторых, можно рассмотреть мотивацию не как статистическое, а как динамическое образование, как процесс, механизм (Селюжицкая Е. Н., 2008).

Но в данном случае мотивация выделяется как вторичное, по отношению к мотиву образования, явление. Во втором направлении мотивация выступает как средство или механизм реализации уже

имеющихся мотивов: возникла ситуация, позволяющая реализовать имеющийся мотив, появляется и мотивация, т. е. процесс регуляции деятельности с помощью мотива (Ильин Е. П., 2003).

Процесс мотивации, как полагает В. А. Иванников (1985), начинается с актуализации мотива. Такое толкование мотивации определено тем, что мотив постигается как предмет удовлетворения потребности. Таким образом, мотив предоставлен человеку как бы готовым, его не надо развивать, а нужно просто актуализировать (пробудить в сознании человека его образ).

При таком подходе становится непонятно, что же придает побудительность – мотив или ситуация, каким образом возникает мотив, если он зарождается раньше, чем мотивация. Как отмечает Р. А. Пилюян (1984), «мотивация и мотив – взаимообусловленные, взаимосвязанные психические категории, мотивы действия сформировываются на базе определенной мотивации (т. е. мотивы вторичны)». В то же время он утверждает, что через выработку отдельных мотивов мы можем оказывать влияние на мотивацию в целом (т. е. уже мотивация зависит от мотивов, которые становятся первичными). Кроме того, автор считает, что мотивация относится к деятельности, а мотивы – к действиям.

В частности, Д. А. Леонтьев (1992), выделяет два типа мотивации:

- первичная (проявляется в форме влечения, потребности, инстинкта, драйва);
- вторичная (проявляется в форме мотива).

Автор считает, что мотив как форма мотивации возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное обоснование решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей.

Процесс мотивации формируется на познании норм и законов человеческого общежития: нравственных, политических, правовых, эстетических и др.

Устанавливая природу мотивации, исследователи в области анатомии подчеркивают ее связь с потребностями человека. «Мотивация – функциональное состояние мозга, формирующееся в результате сложноорганизованных возбуждений различных мозговых структур и обеспечивающее возможность организма осуществлять активное целенаправленное поведение. Каждая мотивация имеет в своей основе определенную потребность. В соответствии с этим выделяют низшие (первичные, биологические) мотивации и высшие (вторичные, социальные) мотивации» (Анатомия, ил. словарь, 1998).

Физическую культуру личности можно развивать исключительно только при правильной мотивации к данной деятельности и правильном применении средств физической культуры. Понимая мотивы деятельности, студенты с большим интересом слушают педагога, повторяют за ним физические упражнения и с выбранным для себя режимом выполняют их. Стоит заметить, что самостоятельные занятия (во внеучебное время) у студентов проходят с большим желанием и ответственностью (Понамарева В. В., 2005).

Новые социально-экономические условия как результат научно-технического прогресса накладывают свой отпечаток на ценностное отношение к физической культуре, уровень физкультурно-спортивной активности, который определяет востребованность к физической культуре и эффективность ее развития в обществе (Масалова О. Ю., 2012).

С приходом нового тысячелетия все чаще появляются работы, особое значение в которых придается формированию у студентов мотивов, потребностей и интереса к занятиям физической культурой и спорта (Бака Р., 2006; Моисеенко С. А., 2006; Тарасеня Т. Ю., 2007; Горелов А. А., Скляр С. В., 2008; Жукова Т. А., Власова Ж. Н., 2008; Мандриков В. Б., Мицулина М. П., Потапченко М. А., 2010; Потапченко М. А., Мандриков В. Б., Мицулина М. П., 2011; Смирнова О. Л., 2011; Яковлев Ю. В., Руденко Г. В., Митин А. Е., 2011; Бароненко В. А., 2012;

Богданова Т. В., 2012; Яковлев Ю. В., 2012; Касаткин А. А., 2012; Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., 2013; Рочев К. В., 2014).

В социологических исследованиях В. Н. Болгова, С. А. Семенова (2011), Н. А. Зиновьева (2012), Е. В. Каеровой (2013), А. М. Тхазеплова, Г. Н. Тхазепловой, Л. С. Поповой (2013) рассматриваются потребности и мотивы к занятиям физической культуры и спортом, эффективность данной исследуемой области. Это дает возможность представить объективное положение, отражающее степень охвата студенческой молодежи различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов. Представляется возможность оценить значимость влияния различных, объективных и субъективных факторов на уровень двигательной активности.

Результаты социологических исследований Р. Бака (2006), Л. И. Лубышевой (2010), Е. В. Каеровой (2013) демонстрируют, что студенты высоко оценивают социальную значимость физического воспитания, считая ее важным элементом общей культуры человека, социальной ценностью которой считают здоровье человека.

Тем не менее, в настоящее время интерес к занятиям физической культуре у студентов значительно снизился. Студенты не испытывают потребности в занятиях физической культурой. Так некоторые авторы, такие как С. А. Моисеенко (2011), Н. А. Зиновьев (2012) отмечают низкую потребность в занятиях самостоятельными формами физической культурой: не занимаются – от 21 % до 68 % студентов; занимаются периодически – от 47 % до 86 %; регулярно занимаются – менее 35 %.

Среди внешних факторов, побуждающих заниматься активной двигательной деятельностью, студенты указывают на необходимость снятия нервного напряжения и умственного утомления – от 20 % до 28,6 %, улучшение фигуры (осанки) – от 18,9 % до 29,7 %, материально-спортивной базы, на возможность выбора занятий по интересам – от 21,1 % до 33,3 %. (Леготкин А. Н., 2004; Моисеенко С. А., 2011).

Для увеличения эффективности организации занятий по физической культуре следует рассматривать приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями. Ответы респондентов по поводу проявляемого интереса в отношении физкультурно-спортивной деятельности показали следующие результаты: посещать академические занятия по физической культуре в виде спортивно-ориентированной направленности изъявили желание – от 25,8 % до 81,1 %, оздоровительной – от 17,1 % до 80,2 %, другие формы физической активности – до 20 % (Моисеенко С. А., 2011).

Анализируя мнение студентов, можно определить, что их потребности и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определяются направленностью содержания учебного процесса, состоянием материально-технической спортивной базы, наличием знаний в области физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий (Леготкин А. Н., 2004).

Среди объективных негативных факторов (Болдов А. С., 2006; Моисеенко С. А., 2011; Зиновьев Н. А., 2012), оказывающих максимальное влияние на низкую активность в занятиях физической культурой, студенты указывают следующие:

- дефицит времени;
- недостаток знаний в сфере физической культуры и спорта;
- недостаток, либо отсутствие инвентаря и оборудования;
- несовершенство материально-спортивной базы вуза;
- отсутствие выбора интересующих видов спорта в вузе.

По мнению А. Н. Леготкина (2004), Болдова А. С. (2006), С. А. Моисеенко (2011), Н. А. Зиновьева (2012), анализ воздействия субъективных факторов, побуждающих студентов к проявлению активной двигательной деятельности, показал, что основным мотивом в процессе формирования потребностей является: укрепление здоровья, развитие физических качеств; улучшение телесной формы, повышение своей

физической подготовленности; снятие усталости и нервного перенапряжения, получение зачета и повышение работоспособности.

Проанализировав комплекс объективных (внешних) и субъективных (внутренних) факторов, препятствующих реализации физкультурно-спортивной деятельности, можно констатировать, что от своевременного устранения объективных причин и усиления воспитательного и образовательного аспектов во многом зависит уровень двигательной активности студентов. На учебных занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении позитивное воздействие на студентов оказывают следующие факторы:

- разнообразие в занятиях;
- снятие усталости и повышение работоспособности;
- умеренная нагрузка на учебных занятиях;
- ориентация студента на гармоничное физическое развитие;
- профессионализм и авторитет педагога.

Отрицательное влияние оказывают:

- отсутствие разнообразия (монотонность) в проведении занятий;
- неприемлемое время занятий для студента;
- плохое снаряжение и несовершенство спортивного инвентаря и оборудования, а также материально-спортивной базы (Т. В. Богданова, 2012).

Снижение интереса к физкультурно-спортивной деятельности характеризуется неудовлетворительным состоянием всего процесса по физическому воспитанию в вузе, показывающий слабый учет интересов студентов (Моисеенко С. А., 2006; Панова Е. О., 2007; Лубышева Л. И., 2010).

В последнее время у студентов значительно упал интерес к занятиям традиционными видами спорта (лыжным гонкам и легкой атлетике). Наибольшей популярностью в нынешнее время у студентов пользуются атлетическая гимнастика, спортивные игры, различные виды единоборств и боевых искусств (Давыдов О. Ю., Дворкин Л. С., 2008; Данилов А. В., 2009;

Исмагилова И. Р., 2010; Михайлова М. А., 2013; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014).

Подводя итоги по результатам анализа информационных источников, касающихся обзора социологических исследований, следует отметить, что неизбежным условием воспитания физической культуры студенческой молодежи является вовлечение его в физкультурно-спортивную деятельность. Для этого необходимо выявлять мотивацию и интерес у студентов, используя процесс физического воспитания в вузе для приобщения к ценностям физической культуры и спорта. В научных исследованиях (Бака Р., 2006; Моисеенко С. А., 2006, 2011; Давыдов О. Ю., Дворкин Л. С., 2008; Данилов А. В., 2009; Мандриков В. Б., Мицулина М. П., Потапченко М. А., 2010; Яковлев Ю. В., Руденко Г. В., Митин А. Е., 2011; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014 и др.) содержатся многочисленные рекомендации по развитию у студенческой молодежи интереса к занятиям физической культурой в высшей школе.

1.3. Средства и методы в физическом воспитании студенческой молодежи

Период обучения в высшей школе характеризуется чрезвычайно высокими требованиями, предъявляемыми к физической работоспособности студентов. Учебные программы постоянно освежаются, обновляются, в результате чего объем и интенсивность умственного труда студентов возрастает (Клетнева А. А., 2006).

Развитие физических качеств у студентов рассматривается в рамках процесса воспитания как формирование элементов культуры, особых качеств личности. Основным принципом гуманности, как в психологии, так и в педагогике, является развитие внутренней активности человека, формирование у него потребностей в постоянном самосовершенствовании, самоопределении и самопознании (Леготкин А. Н., 2004).

Для трудовой деятельности в новых экономических условиях, дальнейшего развития и процветания страны, студенческой молодежи нужны не только превосходные знания в сферы науки и техники, но и совершенно крепкое здоровье, необходимый уровень физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, высокой работоспособности и т. д. Бурное развитие научно-технического прогресса и возрастающие в связи с ним требования к современным молодым людям, увеличивают нагрузку и нервно-психическое напряжение. В результате чего снижается уровень двигательной активности не только в трудовой деятельности, но и в повседневной жизни. В нынешнее время здоровье молодых людей имеет нехорошую тенденцию к ухудшению. Количество студентов, относящихся к специальной медицинской группе, в вузах страны достигает 30 % и более. Снижается уровень физической подготовленности у студенческой молодежи, более 80 % студентов мужского пола призывного возраста по результатам сдачи контрольных нормативов не справляются с их требованиями. Наблюдается отрицательная динамика интереса к занятиям физической культурой и спортом, более 70 % молодых людей самостоятельно не занимаются активной двигательной деятельностью (Мелешкова Н. А., 2005; Моисеенко С. В., 2006, 2011; Селюжицкая Е. Н., 2008; Горелов А.А., 2010; Смирнова О. Л, 2011; Шарина Е. П., 2011).

Одной из важнейших направлений в совершенствовании организации физического воспитания студентов большинство исследователей видят в учете их индивидуальных особенностей и их мотивации в процессе занятий по физической культуре. Ученые также уделяют внимание в свободе выбора интенсивности форм занятий, способствующих укреплению здоровья и физическому совершенствованию (Леготкин А. Н., 2004; Моисеенко С. В., 2006; Смоляр С. Н., Щетина Б. М., Мулин В. В., 2006; Селюжицкая Е. Н., 2008; Смирнова О. Л, 2011; Шарина Е. П., 2011; Моор Т. В., Моисеенко С. А., 2013).

В последнее время во многих вузах наблюдается тенденция к специализации (проведение учебных занятий по физической культуре в рамках одного из видов спорта с учетом профессиональной ориентации и имеющейся материально-технической базы). В социологических исследованиях А. Н. Леготкина (2004), Е. В. Каеровой (2013), Н. В. Пешковой, Л. И. Лубышевой, А. А. Пешкова (2013) отмечается, что до 80 % студентов желают, чтобы академические занятия имели специализированный характер.

По мнению многих авторов научных работ по оптимизации физического воспитания студентов считают, что данный подход к нему должен иметь спортивную направленность (Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Черненко Ю. К., 1997; Андрищенко Л. Б., 2002; Клетнева А. А., 2006; Смоляр С. Н., Щетина Б. М., Мулин В. В., 2006; Токарев Д. А., 2007; Фейтуллаев М. М., 2008; Базилевич М. В., 2009; Томаров С. А., 2010; Пешкова Н. В., Лубышева Л. И., Пешков А. А., 2013; Скороходов А. А., 2014; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014; Чистяков В. А., Костромин О. В., Новосельцева О. О., 2014 и др.). Авторы отмечают, что специализированный подход к занятиям по физической культуре оказывает огромный эффект, на развитие физических качеств, функционального состояния и физической подготовленности, способствует формированию необходимых знаний, умений и навыков, лучше всего готовит молодых людей к будущей профессиональной деятельности.

На сегодняшний день предлагаются самые всевозможные формы повышения интереса к физкультурно-спортивной деятельности на основе специализации. Проблеме исследования эффективности занятий физической культурой по спортивно-ориентированной направленности в подготовке студентов вузов посвящено немало работ следующих авторов: Д. А. Токарев, 2007; М. М. Фейтуллаев, 2008; М. В. Базилевич, 2009; С. А. Томаров, 2010; Н. В. Пешкова, Л. И. Лубышева, А. А. Пешков, 2013; А. А. Скороходов, 2014; С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин, 2014; В. А. Чистяков,

О. В. Костромин, О. О. Новосельцева, 2014. Авторы отмечают большой интерес со стороны студентов, а также высокую значимость академических занятий по физической культуре на основе специализированного подхода. Данное направление содействует не только повышению качества преподавания занятий по физической культуре, но и вносит достойный значимый вклад в благополучное решение гуманизации высших учебных заведений.

Значимое место в развитии физического воспитания студентов занимают их интересы и мотивы в сфере физической культуры и спорта. В последнее время наблюдается отрицательная тенденция интереса к занятиям традиционными видами спорта, такими как лыжные гонки, легкая атлетика. Наибольшей популярностью у студентов пользуются атлетическая гимнастика, спортивные игры, боевые искусства, различные виды спортивных единоборств. Основным мотивом, который привел молодежь на занятия спортивной борьбой 67 % занимающихся указали на желание к совершенствованию. По итогам анкетного исследования количество студентов, желающих заниматься спортивными единоборствами, в том числе и спортивной борьбой, велико (Калмыков С. В., 1994, 2005, 2008; Новиков А. А., 1998; Клетнева А. А., 2006; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014 и др.).

Спортивная борьба находит широкое применение в системе физического воспитания страны, об этом свидетельствуют научные труды (Купцов А. П., 1978; Калмыков С. В., 1994, 2005, 2008; Семенов А. Г., 1997; Туманян Г. С., 1997, 1998, 2000; Шахмурадов Ю. А., 1997; Коджаспиров Ю. Г., 1998; Карелин А. А., 2002; Смоляр С. Н., Щетина Б. М., Мулин В. В., 2006; Сагалева А. С., 2008, 2012; Павлов А. Е., 2012; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014). В вышеперечисленных работах авторы заверяют нас о повышении эффективности занятий по физическому воспитанию посредством занятий спортивной борьбой

(улучшение показателей физической подготовки и функционального состояния, повышения уровня работоспособности занимающихся).

Искусство борьбы так же старо, как и само существование человечества. С древних времен искусство борьбы стало основосоставляющей частью общей культуры разных народов мира и использовалось как главное средство в военных действиях и при охоте. Поистине, подлинного расцвета борьба достигла в Древней Греции, где физическая культура имела наивысшие ступени развития. Основной концепцией методики подготовки юношей была идея гармоничного, духовного и физического развития человека. Гиппократ, Платон, Сократ считали неприемлемым одностороннее воспитание юношей. Наряду с освоением музыки, философии, медицины они рекомендовали обязательные занятия борьбой и гимнастикой. Греки считали, что занятия борьбой развивают необходимые воину физические качества: ловкость, силу, быстроту и выносливость (Купцов А. П., 1978).

Еще в XVIII веке доктор медицины Ф. Фулер (Англия) доказал положительное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы при регулярных занятиях борьбой. По мнению доктора медицины В. Ф. Краевского, борьба является одним из эффективных средств гармоничного развития человека (Григорьев В. И., Семенов А. Г., Замятин Ю. П., 1996, Леготкин А. Н., 2004).

С целью определения причин, оказывающих влияние на выбор занятий спортивными единоборствами, а также для оптимизации учебного процесса, анализ специальной литературы показал, в научной работе А. Н. Леготкин (2004) выделяет широкий и разнообразный круг интересов у молодых людей. Основным содержанием на академических занятиях в вузе студенты отдавали предпочтение таким видам спорта как футбол – 62 %, плавание – 53 %, баскетбол – 51 %, настольный теннис – 38 %, а также спортивные единоборства – более 31 %.

В научных исследованиях С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин (2014) отмечают, что 67 % студентов стали заниматься борьбой, основным мотивом к которой было стремление к совершенствованию. У другой части студентов доминировал мотив к достижению высоких результатов.

В своих исследованиях Е. В. Осмина (2009) указывает, что 36 % респондентов объясняют свое увлечение единоборствами не столько прагматическими доводами в виде достижения определенных результатов («способность к самообороне», «сила, ловкость, техника, скорость – здесь все»), сколько иррациональными доводами эмоциональных предпочтений («мне нравится в сложных ситуациях выбирать правильные решения», здесь есть возможность совершенствоваться беспредельно», меня привлекает само желание совершенствоваться дальше и дальше»).

Р. В. Костенко, А. Радовска, Е. Ф. Орехов и др. (2013) в своих трудах пишут, что студенты, занимающиеся борьбой, постигают такие качества, как познание самого себя, объединение тела и ума, достижение определенного результата, технического и двигательного совершенства. М. А. Кузьмин (2012) в своем исследовании отмечает у студентов, занимающихся различными видами единоборств высокую осознанную цель и стремление к самосовершенствованию.

Данный научный поиск показал, что внедрение в систему физического воспитания вуза занятия спортивной борьбой поможет студенту глубже понять ценности физкультурного образования: здоровый стиль жизни, совершенствование, познание самого себя и т. д.

Таким образом, можно сделать вывод, что позитивное воздействие на процесс формирования мотивации у студентов в процессе физического воспитания оказывает применение занятий спортивно-ориентированной направленности. Экспериментальная методика применения данной формы проведения занятий, выполняет роль связующего звена между практической и теоретической подготовкой молодежи к будущей профессиональной деятельности.

Большинство авторов отмечают, что на специализированных занятиях (в нашем случае по спортивной борьбе) должны широко применяться подвижные и спортивные игры, игры с использованием элементов борьбы, упражнения на взрывную силу, силовую выносливость и ловкость из легкой атлетики, атлетической и спортивной гимнастики, гармонично применяемые в учебном процессе для развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Авторы также выделяют профессионально-прикладную значимость спортивной борьбы из колоссального разнообразия упражнений и средств. К примеру, использование игровых комплексов (игры с использованием элементов борьбы) приводят к увеличению эффективности освоения занимающимися технико-тактических действий. Проведенные исследования влияния занятий мини-футболом, регболом и другим спортивных и подвижных игр на работоспособность студентов выявили их эффективность. Включение 15-минутной игры регби в основную часть занятия позволяет оптимизировать учебный процесс (Семенов А. Г., 1997; Смоляр С. Н., Щетина Б. М., Мулин В. В., 2006).

Игры с использованием элементов борьбы, которые содержат в себе специальные упражнения борцов, направленные на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, психомоторных способностей и технической подготовки студентов, являются одной из форм использования соревновательно-игрового метода (Леготкин А. Н., 2004; Сагалеев А. С., 2008; Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., 2014).

В практике работы педагогов физического воспитания, как для школьников, так и студентов средних и высших учебных заведений, широко используется соревновательно-игровой метод. Наставникам по физической культуре предоставляется широкая возможность более разнообразно применять средства и методы спортивной борьбы, атлетической гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. Данный метод способствует

выполнению учащимися большинства сложных физических упражнений без особых затруднений, к тому же сохраняет свое значение на протяжении всего периода обучения, меняется только методика проведения и их содержание (Леготкин А. Н., 2004; Смоляр С. Н., Щетина Б. М., Мулин В. В., 2006; Сагалеев А. С., 2008).

Использование соревновательно-игрового метода в учебном процессе физического воспитания по сравнению с другими методами позволяет достичь наиболее высоких показателей физического развития студенческой молодежи, а сами занятия сделать существенно интереснее (Леготкин А. Н., 2004; Смоляр С. Н., Щетина Б. М., Мулин В.В., 2006; Сагалеев А. С., 2008).

Эффективность использования соревновательно-игрового метода в процессе физического воспитания молодых людей является опробованным верным средством активизации двигательной деятельности на физкультурных занятиях за счет подключения активных, положительных эмоций занимающихся. Фактор соперничества в процессе состязаний формирует особый физиологический и эмоциональный фон, который существенно увеличивает влияние физических упражнений и содействует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Метод соревновательно-игрового характера используется для того, чтобы комплексно развивать не только физические качества, умения и навыки, но и смекалку, изобретательность, инициативность, психомоторные способности, а также совершенствовать двигательную деятельность в облегченных или усложненных условиях. При умелом высококвалифицированном руководстве этот метод можно использовать для воспитания нравственных и психических качеств, таких как коллективизм, скромность, взаимоуважение, ответственность, дисциплинированность, чувство партнерства и т. д. (Леготкин А. Н., 2004, Сагалеев А. С., 2008).

Соревновательно-игровой метод обладает большим оздоровительным значением. Его отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, этот метод эффективно улучшает эмоциональное

состояние, тонизирует нервную систему, снимает чувство усталости. Спортивные игры, игры с использованием элементов спортивных единоборств и эстафеты необходимы для обеспечения общего комфортного состояния (гармоничное сочетание физических, умственных и эмоциональных нагрузок). Польза от них двойственная. Во-первых, они активизируют внимание, память, быстроту реакции, а, во-вторых, формируют мощный заряд позитивных эмоций и отличное настроение (Леготкин А. Н., 2004).

Однако решение проблемы модернизации подготовки будущих высококвалифицированных специалистов-медиков в нашем случае должна рассматриваться на основе информатизации учебного процесса по физическому воспитанию. В ходе информатизации учебного процесса по физическому воспитанию у преподавателей возникают абсолютно иные, более качественные возможности для управления функциональным состоянием, физическим развитием и подготовленностью занимающихся, чем при традиционном его исполнении.

К числу информационных технологических средств многие ученые относят компьютерные программно-аппаратные диагностические комплексы: «Дерматоглифика», «Омега-С» и «НС-Психотест». Данные комплексы позволяют дать объективную оценку физическому состоянию занимающихся, что позволяет своевременно корректировать, а также индивидуализировать учебный процесс по физической культуре.

Однако многие диагностические комплексы отечественного и зарубежного производства не могут применяться вне специализированных медицинских учреждений. Обследование спортсменов с помощью комплексов занимает длительное время и требует обязательного присутствия в медицинском учреждении, что не всегда возможно. Эти обстоятельства не позволяют обеспечить постоянный контроль над состоянием спортсмена.

Для того, чтобы преодолеть эти проблемы и предоставить педагогам, спортсменам, тренерам и спортивным врачам возможность самостоятельно

осуществлять медицинскую диагностику с минимальными затратами временных и организационных ресурсов были созданы аппаратно-компьютерные комплексы «Дерматоглифика», «Омега-С» и «НС-Психотест». Используя такие приборы возможно:

- объективно оценить физическое состояние занимающегося;
- своевременно корректировать учебные занятия по физической культуре и спорту;
- определить степень готовности занимающегося к соревнованиям;
- определить допустимую интенсивность нагрузок;
- определить необходимость медицинского вмешательства.

Использование диагностической аппаратуры в ходе учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, а также при подготовке к соревнованиям особенно важно, потому что педагоги, тренеры и спортивные врачи получают возможность наблюдать за процессом изменения физического и эмоционального состояния (как спортсмена, так и обычного человека, занимающегося физической культурой в целях оздоровления, повышения физического развития и уровня работоспособности) на основе объективных показателей. Это обстоятельство способствует повышению доверия занимающегося, скорейшему достижению нужной спортивной формы и значительно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса.

Применение современных методов диагностики педагогами учебных заведений, тренерами, спортивными врачами, сотрудниками тренировочных и оздоровительных центров позволяет:

- усовершенствовать учебный и тренировочный процесс;
- подобрать наиболее эффективные нагрузки и упражнения;
- сформировать эффективный курс медикаментозной поддержки;
- предотвратить травмы и заболевания.

Так, в частности комплекс «Дерматоглифика» дает возможность получить информацию о потенциальных возможностях организма человека,

в различных сферах его деятельности, а также предрасположенность к развитию определенных физических качеств для занятий тем или иным видом спорта. Немаловажную роль в выборе будущей профессии, играют занятия определенными видами спорта, а также и предрасположенность к различным заболеваниям оказывает влияние конституция человека, которая воздействует на функционирование всех органов систем. Вследствие высокой индивидуальной специфичности, неизменяемости с возрастом, наследственной детерминированности делают узоры кожного покрова человека самой подходящей системой оценки развития и наследуемости фенотипических признаков (сайт «Дерматоглифика», 2013).

Программно-аппаратный диагностический комплекс «НС-Психотест» позволяет оценить уровень развития психомоторных способностей человека по следующим показателям: реакции выбора, объемного внимания, концентрации внимания, ориентировочно зрительно-поисковой реакции, реакции на движущийся объект и простой зрительно-моторной реакции и др. Психомоторные качества задействованы во всех сферах трудовой деятельности, а при наличии высокого уровня развития двигательных качеств и умелости успешность в профессиональной деятельности значительно выше, профессия медицинского работника не является исключением.

Для оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и уровня работоспособности, как спортсменов, так и людей, занимающихся деятельностью физкультурно-оздоровительной направленности, используют систему «Омега-С». Информация об оценке качества происходящих восстановительных процессов в организме спортсмена с помощью комплекса «Омега-С» может целенаправленно использоваться спортивными врачами, тренерами, педагогами для дальнейшего планирования, оптимального баланса между достижением «пика» спортивной формы и сохранением здоровья, контроля и повышения эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Диагностическими комплексами «Омега-С» пользуются футбольные клубы «Зенит», «Спартак», «Рубин» и многие другие спортивные клубы России, Белоруссии, Украины и других стран. Комплекс «Омега-С» также применяют во многих врачебно-физкультурных диспансерах и центрах спортивной медицины. Особое значение имеет применение этой системы в детско-юношеских спортивных школах и на кафедрах физической культуры в учебных заведениях среднего и высшего образования (Сайт ДМС: физиотерапия, реабилитация, диагностика, 2013.).

Таким образом, исходя из анализа информационных источников, можно сделать вывод о том, что учебные занятия по физическому воспитанию в медицинском вузе должны носить специализированный характер с широким использованием средств и методов спортивной борьбы. Борьба в данном случае выступает как уникальное средство физической и духовной гармонизации развития личности. Аппаратно-компьютерные комплексы позволяют дать объективную оценку физического состояния занимающихся, что своевременно корректирует, а также индивидуализирует учебный процесс по физической культуре.

ГЛАВА 2

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

1. Проанализировать и обобщить данные доступных информационных источников по организации учебного процесса студентов медицинских вузов и требований к их профессиональной подготовке.

2. Определить мотивы, роль и место физической культуры в жизни студентов медицинского вуза.

3. Исследовать динамику показателей физической подготовленности, функционального и психомоторного состояния студентов медицинского университета.

4. Усовершенствовать методику физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий и экспериментально обосновать эффективность ее инновационного варианта.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в исследовании задач в работе использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- 2) анализ архивных материалов по физической подготовленности;
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) анкетирование;
- 5) антропометрия;
- 6) педагогическое тестирование;

7) инструментальные методы (компьютерные программно-аппаратные диагностические комплексы «Дерматоглифика», «Омега-С» и «НС-Психотест»);

8) педагогический эксперимент;

9) методы математической статистики.

При выборе этих методов принимались во внимание основные принципы и требования методологии научного исследования.

Изучение информационных источников. Ценность данной группы методов состоит в том, что они позволяют сформулировать проблему, определить гипотезу, уточнить понятийный аппарат и методологию исследования, установить степень разработанности данной научной проблемы, обнаружить противоречия, обосновать актуальность темы исследования предпринимаемого научного поиска.

Для исследования состояния изучаемой проблемы широко применялся сравнительный ретроспективный анализ отечественной, зарубежной литературы и найденных в интернете данные, касающихся описания компьютерных программно-аппаратных диагностических комплексов «Дерматоглифика», «Омега-С» и «НС-Психотест». В ходе исследования информационных источников особое внимание было уделено вопросам физического воспитания студенческой молодежи, обучающейся в системе высшего медицинского образования.

В диссертационной работе нашли отражение такие области, как теория и методика физического воспитания, педагогика, психология, физиология. Для этого нами изучались научные статьи, учебно-методические пособия, учебники, монографии, авторефераты диссертаций и диссертации, всего в объёме 173 наименований. Из указанного числа 161 – относятся к перечню отечественных изданий, 8 – изданы за рубежом и 4 – электронноресурсные источники.

Анализ архивных материалов по физической подготовленности.

Был проведен анализ физической подготовленности студентов (юношей) 1-го курса всех факультетов (лечебный, педиатрический, стоматологический и фармацевтический) за период с 2003 по 2013 гг. Дальневосточного государственного медицинского университета (г. Хабаровск).

Педагогическое наблюдение.

Педагогические наблюдения проводились по ходу всего научного эксперимента для сбора данных об эффективности применения методики совершенствования студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий в Дальневосточном государственном медицинском университете. В ходе эксперимента осуществлялись педагогические наблюдения динамики показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и психомоторных способностей. Педагогические наблюдения проводились по изучению процессов формирования личностных качеств, усвоению студентами знания, умений и навыков в области физической культуры и спорта, которые необходимы в их будущей профессиональной деятельности.

Результаты наблюдений позволили судить об эффективности применения усовершенствованного варианта методики физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий.

Анкетирование.

На этапе предварительного исследования проводилось анкетирование со студентами 1-2-го курса для выявления мотивов, касающихся определения роли и места физической культуры в жизни студентов медицинского университета. На заключительном этапе исследования также проводилось анкетирование среди сформированных нами групп (контрольной и экспериментальной). Для данного исследования использовались анкеты, разработанные А. Н. Леготкиным (2004). На

предварительном этапе в анкетном исследовании приняло участие 120 студентов (юноши) 1-го и 2-го курса лечебного, педиатрического, стоматологического и фармацевтического факультетов ДВГМУ. На заключительном этапе – 40 человек (по 20 человек в контрольной и экспериментальной группах), в большей степени студенты лечебного факультета.

Также было проведено анкетирование медицинских работников г. Хабаровска с целью определения у них приобретенных за время рабочей деятельности профессиональных заболеваний, а также установление проводимых оздоровительных и профилактических мероприятий для сохранения и укрепления своего здоровья.

Анализ анкетного исследования студентов и медицинских работников позволил получить информацию, необходимую для составления вариативной программы по физическому воспитанию.

Антропометрия. Для определения показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов использовались методики (Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А., 1988; Решетнева Г. А., Тютюков В. Г., 1997). В частности, измерялись вес тела, длина тела (рост), окружность грудной клетки, экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, артериальное давление и кистевая динамометрия.

Для измерения роста использовали деревянный ростомер, вес тела контролировался электронными весами. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) измерялась методом спирометрии с помощью спирометра (типа ССП). Максимальное мышечное усилие кисти проводилось при помощи ручного динамометра (типа ДРП). Измерения окружности грудной клетки (ОГК) осуществлялись сантиметровой лентой в положении стоя, в состоянии покоя. Экскурсию грудной клетки (ЭГК) замеряли на максимальном вдохе и выдохе сантиметровой лентой. Разница между этими измерениями равна

дыхательной экскурсии грудной клетки. Для определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) использовали лучевую артерию на запястье. Артериальное давление (АД) измеряли автоматическим электронным (цифровым) тонометром.

Педагогическое тестирование. Тестирование физической подготовленности проводилось для определения уровня развития двигательных способностей студентов: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости и выносливости.

В научной работе использовались тесты, которые отвечали критериям стандартизации в отечественных и зарубежных программах тестовых испытаний студентов (Нестеров В.А., 2005). Тестирование физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп осуществлялось в начале и в конце каждого учебного года по следующим показателям:

- 1) для оценки уровня развития общей выносливости – бег 3000 метров;
- 2) для оценки развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине;
- 3) для оценки быстроты – бег на 100 метров;
- 4) для определения взрывной силы – прыжок в длину с места;
- 5) для определения подвижности в тазобедренных суставах (гибкости) – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке;
- 6) для определения силы – становая тяга (определяли с помощью станового динамометра ДС-200);
- 7) оценку общей работоспособности функционального состояния здоровых молодых людей (реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку) определяли по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

Компьютерным программно-аппаратным диагностическим комплексом «НС-Психотест» мы осуществляли комплексный контроль

статусных и функциональных характеристик центральной нервной системы (ЦНС) по результатам психофизиологических тестов. На основе данных возможен более качественный контроль за развитием и совершенствованием психомоторных способностей. Комплекс реализует следующие методики:

- простая зрительно-моторная реакция;
- реакция выбора;
- реакция на движущийся объект;
- объемное внимание;
- ориентировочно зрительно-поисковая реакция по таблицам Шульте-Платонова;
- концентрация внимания (Ильин Е. П., 2003).

Компьютерный программно-аппаратный диагностический комплекс «**Омега-С**» позволил обеспечить получение информации о состоянии спортивной формы, а также возможность проведения контроля за физическим и функциональным состоянием занимающихся и создание новых современных возможностей для оснащения учебных занятий по физической культуре. Данным комплексом мы контролировали следующие показатели:

- уровень адаптации к физическим нагрузкам;
- уровень тренированности;
- уровень энергетического обеспечения;
- психоэмоциональное состояние;
- health – интегральный показатель «спортивной формы»;
- резервы тренированности;
- резервы энергетического обеспечения;
- показатели спортивной формы (Сайт ДМС: физиотерапия, реабилитация, диагностика, 2013.).

Компьютерный программно-аппаратный диагностический комплекс «**Дерматоглифика**» позволил осуществить потенциальное прогнозирование предрасположенности к тому или иному виду физкультурно-двигательной

деятельности (в нашем варианте возможность выбора вида спорта (упражнений) для занятий) (сайт «Дерматоглифика», 2013).

Педагогический эксперимент. Для обоснования эффективности экспериментальной методики был проведён педагогический эксперимент на спортивной базе Дальневосточного государственного медицинского университета (г. Хабаровск). Была использована обязательная форма физического воспитания – учебное занятие по физической культуре. Различие в содержании учебных занятий по физической культуре в контрольных и экспериментальных группах состояло в методике проведения учебно-педагогического процесса.

В контрольной группе занятия по физической культуре проводились в соответствии с учебной программы, предусмотренной кафедрой физического воспитания и здоровья Дальневосточного государственного медицинского университета, которая включала в себя: освоение двигательных умений и навыков; развитие основных физических качеств; знания в области физической культуры и спорта. В экспериментальной группе занятия по физической культуре проводились по усовершенствованной (авторской) методике физического воспитания студентов медицинского вуза основанной на использовании информационных технологий, позволяющих периодически оценивать их физическую подготовленность, функциональное и психомоторное состояние.

Педагогический контроль над студентами во время проведения эксперимента осуществлял автор данной научной работы.

Методы математической статистики. Обработка материалов экспериментальных исследований проводилась с использованием методов математической статистики (Ашмарин Б. А., 1978; Тютюков В. Г., Бирюков В. П., Могилев В. Е., 2007; Начинская С. В., 2008). В частности, определялись следующие показатели:

1. Средняя арифметическая величина:

$$M = \frac{\sum M}{n},$$

где М – каждое значение в вариативном ряду;

n – число занимающихся.

2. Ошибка среднего арифметического:

$$\sigma = \frac{M_{\max} - M_{\min}}{k},$$

где k – коэффициент, равный 3,74.

3. Отклонение средней арифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

4. Критерий Стьюдента; показатель достоверности P:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}}$$

Если $t > 2,09$, то $P < 0,05$ – результаты достоверны; если $t < 2,09$, то $P > 0,05$ – результаты недостоверны; если $t > 2,85$, то $P < 0,01$ – результаты достоверны, если $t < 2,85$, то $P > 0,01$ – результаты недостоверны; если $t > 3,85$, то $P < 0,001$ – результаты достоверны, если $t < 3,85$, то $P > 0,001$ – результаты недостоверны.

В большей степени обработка полученных данных была осуществлена с помощью программного обеспечения Microsoft World и Excel 2010.

2.3. Организация исследования.

Педагогический эксперимент проводился в 3 этапа с 2010 по 2016 гг. на базе Дальневосточного государственного медицинского университета (г. Хабаровск).

На первом этапе предварительного исследования (сентябрь 2010 – май 2013 гг.) проводился анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы по аспектам исследуемой проблемы, формировались цели и

задачи исследования. В мае 2010 г. было проведено анкетное исследование студентов 1-2-го курсов, в количестве 120 участников (юноши), целью которого являлось выявление мотивов двигательной активности и отношение к физической культуре в вузе студентов медицинского университета. Одновременно с этим же контингентом было проведено исследование показателей психомоторики. Был проведен анализ физической подготовленности студентов (юношей) 1-го курса всех факультетов (лечебный, педиатрический, стоматологический и фармацевтический) за период с 2003 по 2013 гг. Дальневосточного государственного медицинского университета (г. Хабаровск).

С целью определения профессиональных заболеваний, свойственных медицинским работникам, на данном этапе был проведен анкетный опрос в медицинских учреждениях здравоохранения города Хабаровска, в котором приняли участие 278 респондентов, из них 156 – врачи, 92 – средний медицинский персонал, 15 – фармацевты и 17 – провизоры.

По данным проведенного анкетного, психомоторного анализа и исследования динамики физической подготовленности студентов 1-го курса за период 2003 по 2013 гг. был обоснован усовершенствованный вариант методики физического воспитания студентов медицинского вуза основанный на использовании информационных технологий.

На втором этапе исследования (сентябрь 2013 – июнь 2014 гг.) была экспериментально апробирована методика совершенствования физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий. В основном исследовании методом случайной выборки были сформированы две равновеликие по численности ($n=2 \times 20$) и относительно однородные по уровню физической подготовленности группы 4-го курса ДВГМУ. На протяжении всего эксперимента количество учебных часов, как для контрольной группы, так и для экспериментальной было одинаковым (216 ч.). В ходе эксперимента испытуемые обеих групп посещали академические занятия по физической культуре один раз в неделю

и два дополнительных учебных занятий в виде факультатива. Контрольная группа занималась физической культурой по учебной программе предусмотренной кафедрой физического воспитания и здоровья ДВГМУ (№ 3 от 28.12.2011 г.). Экспериментальная группа занималась по авторской (усовершенствованной) методике физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий, позволяющих осуществлять оценку физической подготовленности, функционального и психомоторного состояния обучающихся.

На третьем этапе исследования (июль 2014 – июнь 2016 гг.) проводилось обобщение и математическая обработка полученных данных, их интерпретация и подготовка рукописи диссертации.

ГЛАВА 3

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

3.1. Исследование особенностей состояния здоровья и физической подготовленности студентов медицинского вуза

В процессе обучения в вузе по предмету физическая культура, предусматривается решение нескольких задач, одной из которых является физическая подготовка студентов. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, целенаправленного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Степень развития физических качеств определяет физическую подготовленность человека. Таким образом, степень развития основных физических качеств обуславливает физическую подготовленность индивида, а, следовательно, укрепляет его физическое здоровье. Развитие основных физических качеств составляет основу одной из главных групп специфических задач физического воспитания – оздоровительной (Мыльников В. В., 2008). Чем выше уровень развития физических качеств, чем богаче запас двигательных умений и навыков, крепкого здоровья, тем лучше может быть реализована его специальная подготовка. Уровень здоровья и физическая подготовленность являются важнейшими условиями качества работы будущих специалистов (Моисеенко С. А., 2006; Кобяков Ю. П., 2014).

Регулярное изучение физического развития и физической подготовленности студентов помогают выявить влияние, которое оказывают плановые учебные занятия по физическому воспитанию на динамику

физического развития и физической подготовленности. Физическая подготовленность студентов (юношей) всех факультетов (лечебный, педиатрический, стоматологический и фармацевтический) в Дальневосточном государственном медицинском университете (г. Хабаровск) рассматривается по результатам обязательных тестов, включенных в учебную программу для вузов:

- тест на быстроту (бег 100 метров);
- тест на силовую выносливость (подтягивание на перекладине);
- тест на общую выносливость (бег 3000 метров);
- тест на взрывную силу (прыжок в длину с места);
- тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя).

Для определения физической подготовленности студентов (юношей) 1-го курса всех факультетов (лечебный, педиатрический, стоматологический и фармацевтический) Дальневосточного государственного медицинского университета был проведен анализ за период с 2003 по 2013 гг. по пяти показателям: быстрота, силовая и общая выносливость, взрывная сила и тест на гибкость (табл. 1, рис. 1-5).

Таблица 1

Общие результаты тестов студентов-юношей 1-го курса ДВГМУ
с 2003 по 2013 гг.

Тесты Учебн. года	2003/2004 гг.	2004/2005 гг.	2005/2006 гг.	2006/2007 гг.	2007/2008 гг.	2008/2009 гг.	2009/2010 гг.	2010/2011 гг.	2011/2012 гг.	2012/2013 гг.
Бег 3000 м (с)	787,3	786,2	787,1	786,9	789,9	791,1	795	794,7	799,6	803,1
Бег 100 м (с)	13,03	13,11	13,12	13,56	13,58	13,66	13,61	13,76	13,81	13,95
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7,1	6,9	6,6	6,9	6,6	6,3	5,9	5,6	5,3	5,1
Прыжок в длину с места (см)	231	225	229	225	224	221	220	218	215	213
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	4	3,5	2,5	1,9	0,5	1,1	1,6	1	1,5	1,1

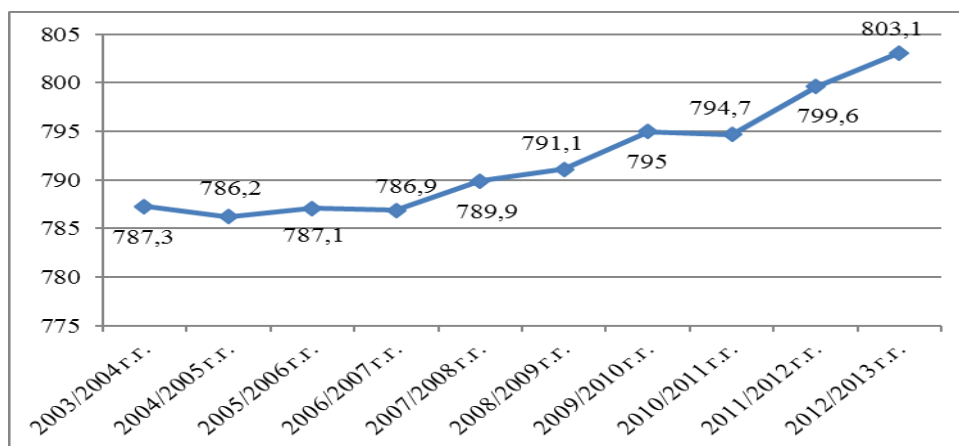


Рис. 1. Общий уровень физической подготовленности (бег 3000 м (с)) студентов, поступивших на 1-й курс ДВГМУ

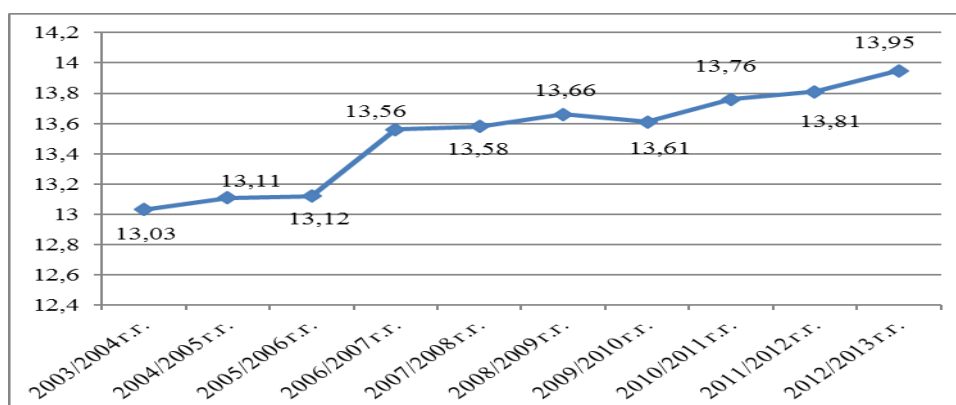


Рис. 2. Общий уровень физической подготовленности (бег 100 м (с)) студентов, поступивших на 1-й курс ДВГМУ

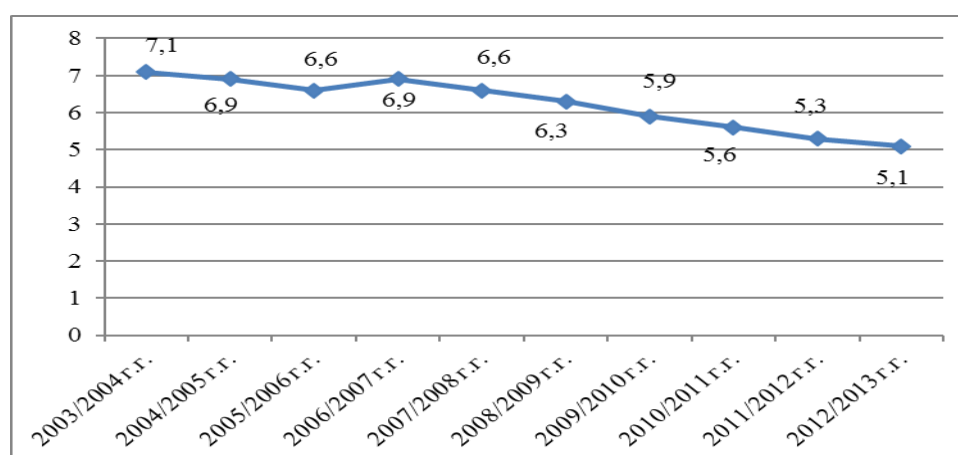


Рис. 3. Общий уровень физической подготовленности (подтягивание на перекладине (кол-во раз)) студентов, поступивших на 1-й курс ДВГМУ

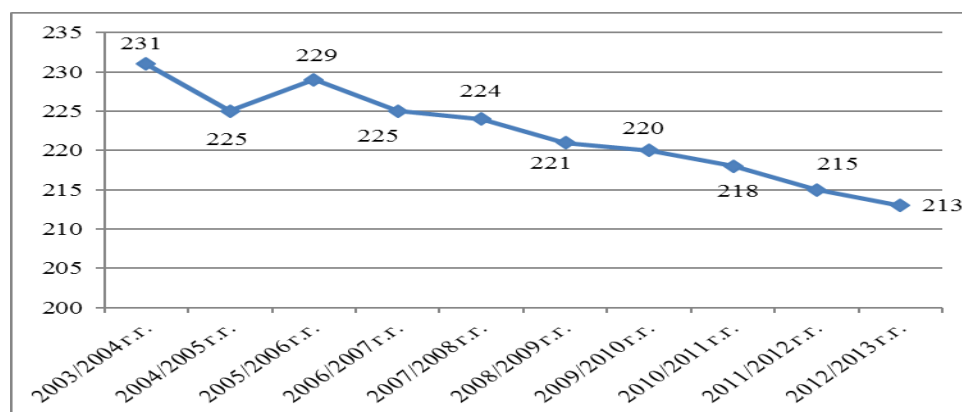


Рис. 4. Общий уровень физической подготовленности (прыжок в длину с места (см)) студентов, поступивших на 1-й курс ДВГМУ

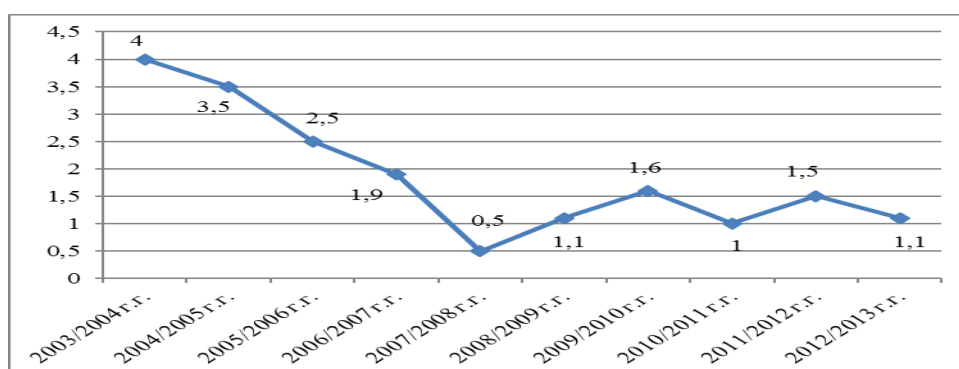


Рис. 5. Общий уровень физической подготовленности (наклон вперед из положения стоя (см)) студентов, поступивших на 1-й курс ДВГМУ

В таблице 2 изображена динамика распределения студентов 1-го курса по медицинским группам в учебные годы 2011 – 2012 гг. и 2012 – 2013 гг. Так в 2011 – 2012 учебном году на 1,4 % студентов, отнесенных к основной медицинской группе, было больше, нежели в 2012 – 2013 гг. Численность студентов специальной медицинской группы в 2012 – 2013 учебном году увеличилось на 2,1 %.

Таблица 2

Распределение студентов первого курса по медицинским группам

Учебные годы	Количество студентов по медицинским группам (%)				
	осн. гр.	под. гр.	СМГ	ЛФК	осв. гр.
2011 – 2012 гг.	52,8	8,5	25,4	3,9	9,4
2012 – 2013 гг.	51,4	7,2	27,5	4,3	9,6

Обращает на себя внимание состояние здоровья студентов первого курса, которое оценивалось по результатам плановых периодических медицинских осмотров и обращаемости в КДП ГБОУ ВПО ДВГМУ Минздрава России «Клиника семейной медицины» (табл. 3, 4). Численность студентов 1-го курса в 2009 – 2011 гг. составляет от 428 до 445 человек, из них отклонения в состоянии здоровья имеют от 90,5 до 96,6 %. В структуре заболеваний, преобладают патология органов зрения и костно-мышечной системы, болезни органов пищеварения и т. д. У 20 % (89 чел.) студентов первого курса заболевания выявлены в первые и это при наличии предъявленных справок о состоянии здоровья (Ф 086-У) (сайт «ДВГМУ», 2013).

Таблица 3

Динамика заболеваемости по данным обращаемости студентов
за 2009 – 2011 гг. (на 1000 студентов)

Классы заболеваний	2009 г.	2010 г.	2011 г.
Болезни органов дыхания (в том числе ОРВИ)	440,5	421,1	420,5
Болезни органов зрения	323,4	449,1	384,8
Болезни органов мочеполовой системы	311,9	276,3	270,3
Болезни костно-мышечной системы	221,8	283,4	223,4
Болезни органов пищеварения	133,9	144,0	139,3

Таблица 4

Динамика заболеваемости по данным медицинских осмотров студентов
первого курса (на 1000 студентов)

Заболевания	2009 г.	2010 г.	2011 г.
Органов зрения	413,7	321,6	384,1
Опорно-двигательного аппарата	313,9	343,2	242,3
Органов пищеварения	258,3	190,7	218,4

Таким образом, по данному исследованию можно констатировать следующее:

1. Физическая подготовленность студентов, поступивших на 1-й курс в ДВГМУ, имеет тенденцию к снижению по всем тестовым показателям. Анализ динамики показал, что тест для оценки быстроты циклических движений (бег 100 м) по времени снизился на 7,1 % (с 13,03 до 13,95 с). На 28,1 % снизились результаты теста для оценки силовой выносливости с 7,1 до 5,1 раз, общая выносливость – на 2 %, прыжок в длину с места – 7,8% и гибкость – 72,5 % (табл. 1, рис.1-5).

2. Количество студентов, отнесенных к основной группе в 2012 – 2013 учебному году снизилось на 1,4 % по сравнению с 2011-2012 учебным годом (таб. 2). Численность студентов специального медицинского отделения увеличилась на 2,1 %. Это можно объяснить тем, что в настоящее время возросла престижность профессии врача. К примеру, на лечебном факультете проходной балл ЕГЭ растет каждый год (в 2009 г. – 174 балла, в 2010 г – 200 баллов, а в 2011 г. – 204 балла, в 2012 г. – 195 баллов, в 2013 г. – 219 баллов), из-за чего выпускникам школ приходилось больше времени уделять учебе во вред здоровью.

3.2. Исследование развития отдельных показателей психомоторики у студентов медицинского вуза

Восприятие понятия «психомоторика» в современном его толковании основано на результатах исследования выдающегося отечественного психофизиолога И. М. Сеченова. В одном из своих трудов им было высказано следующее: «Жизненные потребности рождают хотения, и уже эти ведут за собой действия: хотение будет мотивом или целью, а движение – действием или средством достижения цели. Когда человек производит так называемое произвольное движение, оно проявляется вслед за хотением в сознании этого самого движения. Без хотения как мотива или импульса движение было бы вообще бессмысленно. Соответственно такому взгляду на явления, двигательные центры на поверхности головного мозга называют

психомоторными» (Сеченов И. М., 1952). Именно в связи со сказанным, под психомоторикой стали понимать единство мозговой деятельности, приводящей к мотиву с мышечными движениями.

Психомоторика характеризует возможности сознательного приведения в действие двигательного акта путем определения момента его начала и завершения. Однако отдельные психомоторные действия могут проходить неосознанно, как, например, привычная реакция на внезапный сигнал, но при необходимости могут контролироваться сознанием (Clauss G., 1989).

В исследованиях К. К. Платонова (1972) психомоторика представляется как основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях и актах. По мнению В. П. Озерова (1986) важной особенностью психомоторики является способность человека отражать объективную информацию о своей двигательной деятельности, точно контролировать свои движения и эффективно управлять ими. По определению В. В. Никандрова (2004) психомоторика – это разновидность психически обусловленных движений человека, типологически различных в зависимости от строения тела, возраста, пола и т. п.

Психомоторика участвует в любой профессиональной деятельности, однако аспекты ее использования могут быть различными. Один аспект – выявление уровня развития двигательных качеств, обеспечивающий успешность инструментальной деятельности и действий. Это аспект характеризует профессиональную пригодность с учетом психомоторных качеств. Другой аспект – проектирование рабочих мест с целью создания оптимальных условий для двигательной деятельности человека. Опыт показывает, что психомоторные качества подлежат изменению (по крайней мере «оттачиваются») в процессе тренировок и занятий (Озеров В. П., 1993, 2002; Ильин Е. П., 2003; Никандров В. В., 2004; Марищук В. Л., 2005).

Демонстрируемые человеком двигательные умения и качества традиционно относятся к психомоторике. В связи с этим, мы задались целью обследовать контингент студентов-юношей 1-2-го курсов Дальневосточного

государственного медицинского университета ($n=120$) в возрасте от 17 до 23 лет, на предмет оценивания развитости психомоторных способностей. Тестирование психомоторных способностей проводилось на компьютерном программно-аппаратном диагностическом комплексе «НС-Психотест». В ходе данного обследования было установлено, что простая зрительно-моторная реакция у данного контингента в среднем составляла $247 \pm 4,7$ мс, реакция выбора – $374 \pm 9,6$ мс, концентрация внимания – $272 \pm 5,9$ мс, объемное внимание – $359 \pm 8,8$ мс и реакция на движущийся объект – $12 \pm 0,08$ (раз), что соотносится с результатами соответствующими оценочному значению «ниже среднего уровня». Результаты, полученные с использованием таблиц Шульте-Платонова при оценке ориентировочно зрительно-поисковой реакции, также соответствуют оценке «ниже среднего уровня» и в среднем равны $47 \pm 4,3$ с. В процентных величинах количество студентов медицинского вуза, продемонстрировавших те или иные оценки в исследуемых показателях психомоторики, представлены в приведённой ниже таблице 5.

Таблица 5

Уровни показателей психомоторики, продемонстрированные студентами младших курсов медицинского вуза

№ п/п	Показатели психомоторики	Уровни (%)			
		высокий	средний	ниже среднего	низкий
1.	Простая зрительно-моторная реакция (мс)	10	18	49	23
2.	Реакция выбора (мс)	13	25	44	18
3.	Концентрация внимания (мс)	16	14	50	20
4.	Объемное внимание (мс)	15	19	41	25
5.	Ориентировочно зрительно-поисковая реакция по табл. Шульте-Платонова (с)	12	23	45	20
6.	Реакция на движущийся объект (раз)	13	20	46	21
7.	Среднее значение по всем показателям психомоторики	13,2	19,8	45,8	21,2

Исходя из представленных в таблице данных, только 33 % обследуемого контингента продемонстрировали в исследуемых показателях психомоторики, результаты которых отнесены к оценкам высокого и среднего уровня.

Психомоторика задействована в любой профессиональной деятельности, во многом определяя ее успешность. Поэтому, на наш взгляд, необходимо таким образом реализовать процесс психомоторного развития и совершенствования студентов медицинского вуза, чтобы это позволило повысить качество их профессиональной деятельности. Работа в данном направлении может обеспечить:

- повышение концентрации внимания (это весьма значимо при многочасовых операциях; при зрительном напряжении, возникающими в ходе работы с оптическими приборами и т. д.);
- развитие мелкой моторики у оперирующих врачей;
- развитие способностей к отлаженному действию в различных экстренных ситуациях и т. д.

3.3. Исследование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов медицинского вуза

Сегодня одной из главных задач для педагогов физического воспитания является формирование у студенческой молодежи ценностного отношения к физической культуре и спорту. Физическая культура помогает студенту раскрыть все свои возможности, укрепляет его физические и духовные силы, вселяет бодрость и энергию (Виленский М. Я., 2013).

С целью получения информации о взглядах студентов на физическую культуру и спорт, об их физкультурно-спортивных интересах, а также попытки выяснить роль побудительных факторов, активизирующих физкультурно-спортивную деятельность студента нами было проведено социологическое исследование в Дальневосточном государственном

медицинском университете. Мы обратились к одной из разновидностей метода опроса – анкетированию. В исследовании приняли участие 120 юношей 1-го и 2-го курса лечебного, педиатрического, стоматологического и фармацевтического факультетов ДВГМУ в возрасте 17-23 лет. Результаты данного исследования показывают, что 48 % респондентов считают свое физическое состояние, соответствующим тому, что свойственно всем моим товарищам (рис. 6)

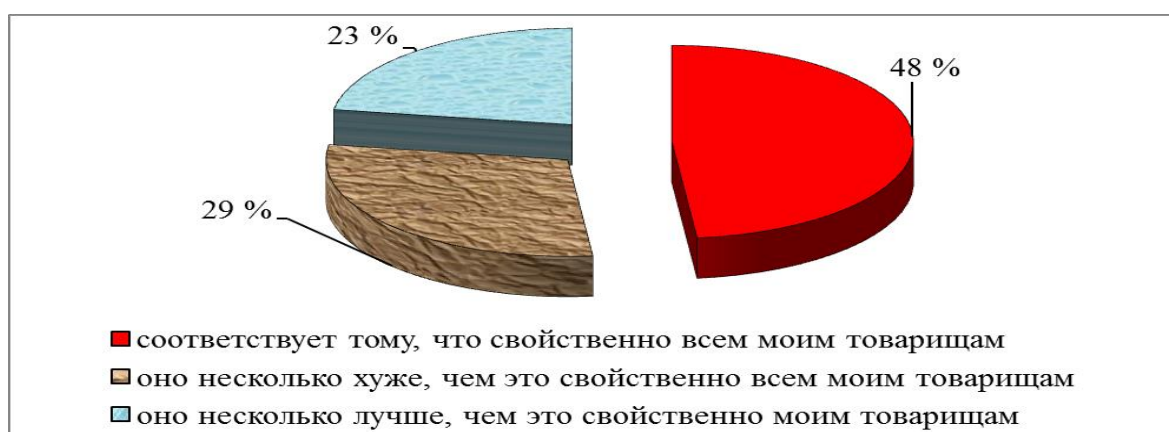


Рис. 6. Оценка студентами своего физического состояния

В структуре интереса различают эмоциональный компонент, который связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства (удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости и т. д.). Наиболее значимым фактором удовлетворенности занятиями по физической культуре у студентов явилась возможность для познания своих возможностей (65 %). Личность преподавателя играет особую роль в формировании учебно-познавательной активности студентов. Профессионализм педагога создает положительное и эмоциональное отношение у студентов к его личности и деятельности. Это отметили 47 % респондентов (рис. 7).



Рис. 7. Факторы удовлетворенности проведением занятий по ФКиС (%)

Как показывают данные опрошенного контингента, с интересом и эмоциональным подъемом посещают учебные занятия по физической культуре 48 % респондентов. Тем не менее, настораживает тот факт, что другая половина посещает занятия без интереса и эмоционального подъема, с чувством безразличия.

На вопрос: «Испытываете ли Вы удовлетворенность от занятий по физической культуре в вузе?» лишь 22 % респондентов ответили, что занятия активной двигательной деятельностью их полностью удовлетворяют. Занятия удовлетворяют, но не всегда – так ответили 36 % опрошенных, не удовлетворяют – 29% студентов.

Основная причина неудовлетворенности от занятий у студентов продиктована тем, что эти занятия проходят не интересно, не учитываются интересы занимающихся (41 %). Низкие нагрузки также оказывают влияние на их отношение.

Далее результаты данного исследования показывают, что 75 % респондентов высоко оценивают социальную значимость физической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека. Однако 12 % опрошенных студентов считают, что физическая культура не

влияет на их культурный уровень, а 13 % затруднились оценить социальную роль физической культуры в формировании личности студента. На наш взгляд, такое положение, в первую очередь, характеризует слабую информированность о социальной значимости физической культуры в жизни каждого человека (рис. 8).

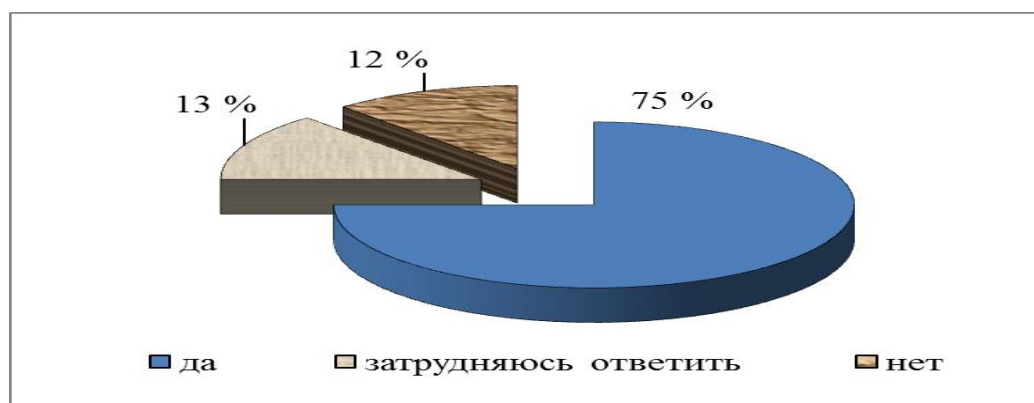


Рис. 8. Влияния ФКиС на культурный уровень студентов

Лучшим доказательством значимости физической культуры для развития человека может быть осмысление ценностного потенциала этого феномена. Главные ценности физической культуры в саморазвитии личности респонденты видят в укреплении своего здоровья (82 %), в развитии морально-волевых качеств (64 %), во всестороннем развитии способностей личности с раннего возраста (53 %).

На вопрос: «Является ли достаточным, на Ваш взгляд, объем часов отведенный в вузе на физическую культуру?», 26 % респондентов согласились с данным вопросом, 67 % указали на сокращение данной учебной дисциплины. Данные ответы продиктованы на наш взгляд тем, что современная студенческая молодежь не осознает всей значимости учебных занятий по физической культуре, либо из-за учебной перегруженности специализированными дисциплинами (большой объем учебной нагрузки).

Анализ данных многих социологических исследований показывает, что отношение студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций.

По результатам анкетирования 62 % респондентов нуждаются в потребности двигательной активности – потребность в движениях и физических упражнениях.

Для повышения эффективности организации занятий по физической культуре в медицинском вузе рассмотрим приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями. Полученные данные анкетного исследования свидетельствуют о значительном интересе студентов-медиков к спортивно-игровым формам проведения занятий, это предпочли 63 % студентов. На специализированные формы проведения занятий, (организации занятий по видам спорта) указали 53 % респондентов.

Как показывают многочисленные исследования, уровень сформированности интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется возможностью, как выбора спорта, так и других форм организации физической активности. Анализ анкетного исследования юношей показал, что круг интересов студентов широк и разнообразен. Основным содержанием на занятиях по физической культуре в вузе студенты предпочитают такие виды спорта, как спортивные игры, плавание, настольный теннис, спортивные единоборства и т. д. (рис. 9).

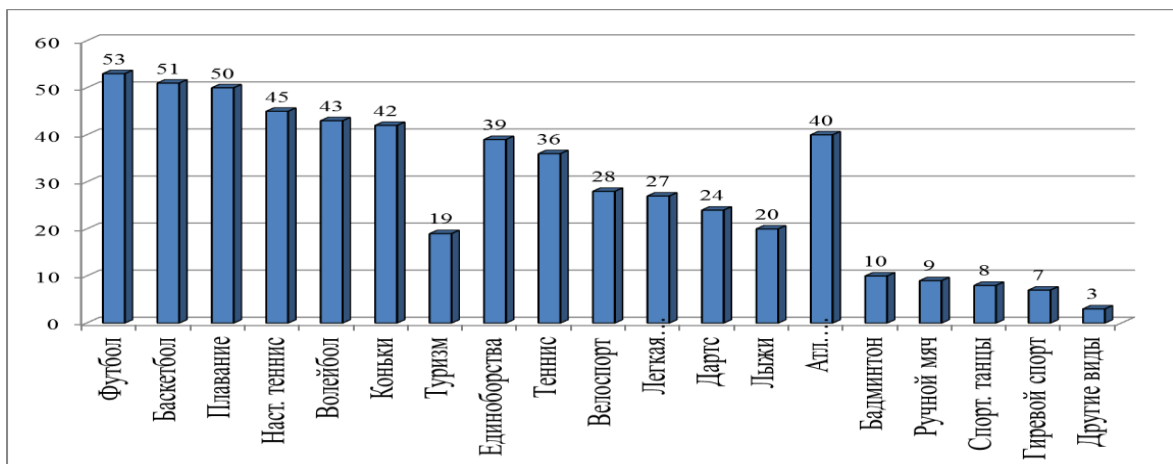


Рис. 9. Предпочтения студентов к занятиям по видам спорта (%)

Анализ факторов, определяющих процесс формирования потребностей, интересов и мотивов в выборе спорта, был бы неполным без рассмотрения субъективных побуждений личности. На вопрос: «Чем

привлекательны для Вас виды спорта указанные в предыдущем вопросе?», 67 % респондентов ответили, что они в наибольшей мере обеспечивает укрепление здоровья, 57 % ответили, что обеспечивают формирование привлекательной телесной формы. Это показывает, что эти субъективные факторы имеют большое значение при выборе вида спорта. В то же время недооценка студентами субъективных факторов, формирующих мотивацию, как понимание духовной ценности знаний (лишь 11 % опрошенных отметили потребность в познании), развитие познавательных возможностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности связано с все еще низким воспитательно-образовательным уровнем.

Наиболее значимым фактором, сдерживающим от более активных в большем объеме занятий физической культурой и спортом, для большинства студентов, является недостаток свободного времени, на этот фактор указало 72 % опрошенных. По социологическому опросу В. В. Бурбыгиной (2013) основной причиной, мешающей студентам заниматься физической культурой в свободное время, является усталость после учебы, большой объем домашней учебной нагрузки и отсутствие бесплатных спортивных залов. Анализируя полученные данные и сопоставляя их с другими, можно заключить, что причиной низкой активности в физкультурно-спортивной деятельности является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распоряжаться. Большой процент студентов (47 %) не могут побороть лень. Значительно снижает физкультурную активность студентов слабое развитие физкультурно-спортивной базы, так 49 % респондентов указывают на отсутствие доступных занятий по любимому виду спорта.

Рассматривая субъективные побуждения личности к занятиям физической культурой в вузе, можно сказать, что существенно влияют на посещаемость занятий следующие факторы: обеспечение укрепления здоровья (67 %), повышение уровня физической подготовленности и достижение физического совершенствования (56 %), способствует нервной

разрядке (52 %), исполняются программные требования занятия по физической культуре (42 %), а также необходимость сформировать особые качества и достоинства, которые пригодятся в будущей профессии (23 %).

Таким образом, по данному социологическому исследованию, можно сделать следующие выводы.

1. Большая часть студентов положительно относятся к занятиям физической культурой, высоко оценивает социальную значимость физической культуры в жизни общества и развитии личности, считая ее значимым элементом в жизни каждого человека. Тем не менее 67 % обследуемых студентов считают, что нужно сократить объем часов, физической культуре отведенный в вузе.

2. Эмпирическое изучение мотивов студентов в отношении физкультурно-спортивной деятельности студентов выявило наличие незначительного их количества и слабой связи с учебно-профессиональными мотивами.

3. Основной причиной неудовлетворенности студентов от занятий физической культурой состоит в том, занятия проходят неинтересно, низкие физические нагрузки.

4. Наибольшее влияние на уровень интереса оказывают такие объективные факторы, как улучшение качества занятий физическими упражнениями, проведение их в соревновательно-игровой форме, а также возможности выбора вида спорта, где предпочтение отдается спортивным играм, плаванию, спортивным единоборствам.

5. Проведенное анкетирование среди студентов медицинского вуза позволило нам представить объективное положение, отражающее уровень охвата юношей различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов, оценить значимость влияния различных, объективных и субъективных факторов на уровень их физкультурно-спортивной активности.

3.4. Профессиональные заболевания и жизненные ценности физической культуры в среде медицинских работников

Труд медицинских работников относится к числу социально важных, ответственных и сложных видов деятельности, которая связана с высоким уровнем нервно-эмоциональных и умственных нагрузок. Результаты исследований показали, что профессиональные заболевания врачей протекают более длительно и тяжело по сравнению с представителями других профессиональных групп. В течение последних лет наиболее высокий уровень профессиональных болезней наблюдается среди медсестер, а среди врачей – у стоматологов, инфекционистов, патологоанатомов, хирургов и др. (Косарев В. В., Бабанов, С. А., Васюкова Г. Ф., 2008).

На первый взгляд, внедрение в практическую деятельность здравоохранения новейших медицинских компьютерных технологий уменьшает объем работы медицинских работников, а, с другой стороны, несет производственный фактор, который негативно сказывается на состоянии их здоровья. Функциональные перенапряжения отдельных органов и систем медицинские работники могут испытывать в течение всего рабочего дня (органов зрения, психоэмоциональной сферы, опорно-двигательного аппарата, невроты и др.) (Косарев В. В., Бабанов, С. А., Васюкова Г. Ф., 2008; Косарев В. В., Бабанов С. А., 2010). В научных трудах В. Г. Артамоновой, Н. А. Мухиной (2008), И. К. Бердяевой (2012) отражено, что одной из значимых проблем является здоровье медицинских работников. Процент заболеваемости медработников как по стране в целом, так и в Дальневосточном регионе составляет 93,2 %, что значительно превосходит другие ведущие профессиональные сферы.

Учитывая специфику труда врачей ортопедов-стоматологов, по мнению Т. И. Егоровой (2002), самыми распространёнными заболеваниями являются: нарушения осанки, остеохондроз, плоскостопие, варикозное расширение вен и геморрой. К сожалению, данные заболевания работников

медицины приходится на самый расцвет их трудовой деятельности, высокого уровня профессионализма и наивысшей работоспособности в период 31-50 лет.

По заболеваемости, как отмечают в научных исследованиях Н. Р. Каликова, М. Н. Гурьянова (2000), М. Н. Гурьянова, О. П. Устимец (2000), уровень заболеваемости провизоров и фармацевтов значительно превышает и имеет тенденцию к росту, как у медицинских работников, так и у работников прочих профессий. К основным приобретенным заболеваниям этого контингента вышеуказанные авторы относят: остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, варикозное расширение вен, невроты и др.

К стремительному развитию различного рода заболеваний приводят неудобные рабочие положения тела работников здравоохранения (многочасовые хирургические операции, стоматологи, сиделки и другие), которые приводят к проявлению болевых синдромов, перенапряжению и развитию заболеваний костно-мышечной системы.

Одни из первоначальных признаков утомления у оториноларингологов наблюдаются уже через 1,5-2 часа активной работы. Данные нарушения регулярного пребывания в неудобном положении тела (стоматологи, оториноларингологи, хирурги и др.) приводят к отдельным заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата. На практике же у работников данных профессий наблюдается шейно-плечевая радикулопатия, координатные невроты (писчий спазм или профессиональная дискинезия рук, расширение вен нижних конечностей (варикоз), фонастения, невроты (неврастения) и т. д. К тому же, по мнению В. В. Косарева, С. А. Бабанова (2010), А. Н. Григорьевой (2012), М. С. Гаджиева (2013), Ю. Г. Краснова, А. Н. Кольцова, В. В. Чунтула (2013) из-за напряжения органов зрения все чаще встречается такое заболевание как миопическая рефракция глаза, а работа с операционной и лабораторной оптикой в стоматологии, микрохирургии и оториноларингологии приводит к

снижению функционирования зрительных органов, которое приводит к расстройству аккомодации.

Основные качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности медицинских работников это:

- способность анализировать, высокий уровень развития произвольного внимания;

- ручная ловкость при проведении различных лечебных процедур (тонкая моторная координация, точность движений, быстрота реакции и т. д.);

- психоэмоциональная стабильность и способность переносить большие физические нагрузки;

- уверенность в себе, терпеливость и выдержанность, умение убеждать, тактичность, ответственность, аккуратность, доброжелательность и приветливость;

- стремление к самосовершенствованию, обучаемость, интуиция, умение прогнозировать;

- эмоционально-волевая устойчивость, выдержка, физическая и психическая выносливость и т. д. (Сайт Medlinks.ru., 2013).

Приведенные вышеперечисленные качества развиваются и совершенствуются средствами физической культурой и спорта.

Путем обобщения данных отечественной литературы, связанной с профессиональными заболеваниями, был произведен сравнительный анализ свойственных медицинским работникам вообще, с теми, которые имеются у врачей города Хабаровска. В ходе исследования необходимо было определить, какие оздоровительные и профилактические мероприятия предпринимаются для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. Анкетирование проводилось в медицинских учреждениях здравоохранения города Хабаровска, в котором приняли участие 278 респондентов, из них 156 – врачи, 92 – медсестры, а также 15 – фармацевты и 17 – провизоры (Приложение 1). В данном опросе приняли участие: стоматологи-ортопеды,

анестезиологи, гинекологи, офтальмологи. хирурги, терапевты, невропатологи.

В результате обработки полученных данных респондентов были выявлены заболевания, приобретенные работниками здравоохранения в процессе их трудовой деятельности. Самым распространённым из числа приобретенных заболеваний значится заболевание опорно-двигательного аппарата, среди мужчин 25 % случаев, а женщин – 21 %. Заболеванию глаз подвержены 17 % опрошенных, заболеванию нервной системы – 14 %, сердечно-сосудистой системы – 12 %. Не подверглись заболеваниям связанных с профессиональной деятельностью медработников только 14 % респондентов (рис. 10).

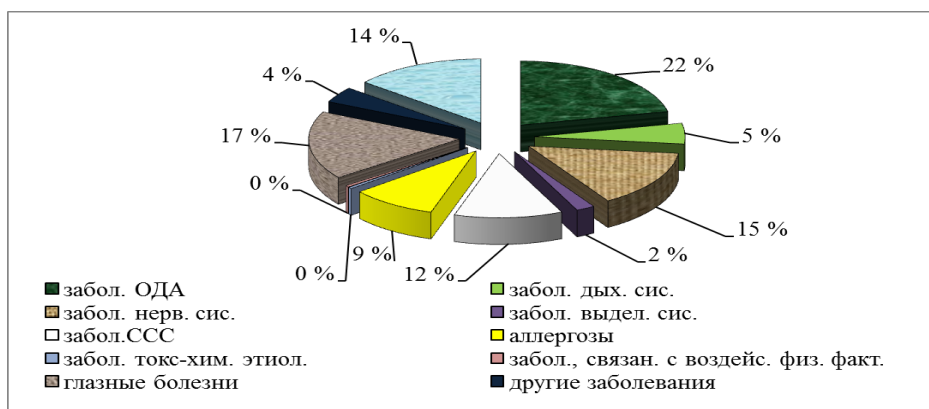


Рис. 10. Заболевания медработников, приобретенные в процессе трудовой деятельности

В системе профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, средства физической культуры занимает ведущее место. В целях сохранения и повышения уровня своей работоспособности 21 % медицинских работников систематически занимаются физической культурой спортом, а 17 % респондентов указали, что, совершают утренние или вечерние прогулки на свежем воздухе (парки, скверы и т. д.) и регулярно посещают сауны и бани (рис. 11).

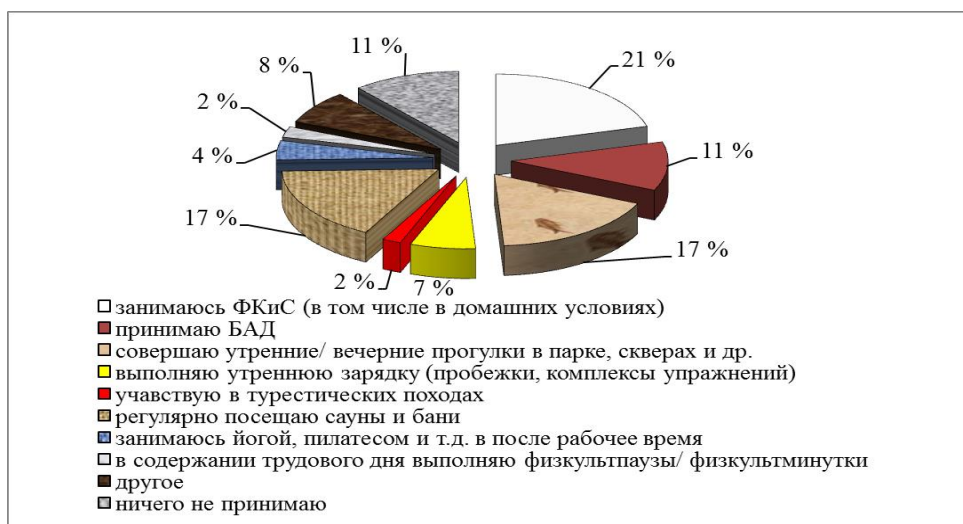


Рис. 11. Методы и средства поддержания здоровья у медицинских работников

При непрерывном нахождении в вынужденной трудовой позе (стоматологи, хирурги, оториноларингологи и др.) нарушения приобретают стойкий характер, вплоть до возникновения некоторых заболеваний сердечно-сосудистой, нервной и костно-мышечной систем, (варикозное расширение вен нижних конечностей, остеохондроз позвоночника, геморрой и др.). В частности, 38 % медицинских работников довольно часто ощущают дискомфорт со стороны костно-мышечной системы в процессе своей профессиональной деятельности, а 34 % – иногда (рис. 12).

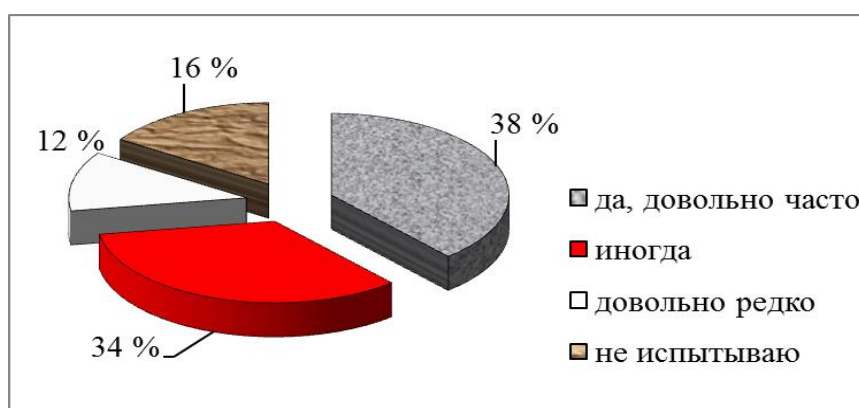


Рис. 12. Дискомфорты со стороны опорно-двигательного аппарата в процессе профессиональной деятельности

Однако 36 % респондентов указали на то, что они с огромным удовольствием бы включились в систему регулярно-организованных и

оздоровительных мероприятий, связанных с повышением объема двигательной активности, а 28 % отметили – эпизодически (рис. 13).

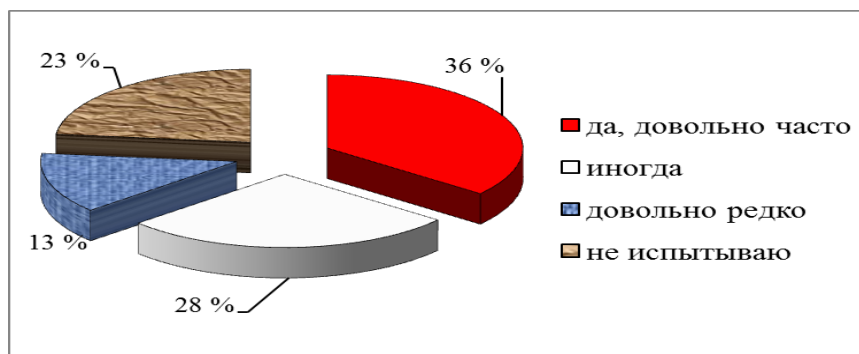


Рис. 13. Результаты опроса медицинских работников о потребности в повышении объема двигательной активности

Немало важен и тот факт, что любой работодатель заинтересован в том, чтобы его подчиненные были здоровы, сохраняли и укрепляли свое здоровье разными способами, в том числе средствами физической культуры и спорта. Работодатель по мере возможности должен предоставлять и организовывать какие-либо оздоровительные и профилактические мероприятия и всячески поощрять тех работников, которые ведут здоровый образ жизни. Тем не менее, 74 % медицинских работников указали, что со стороны учреждения, в котором они трудятся, не ведется деятельность, связанная с сохранением и укреплением их здоровья и профилактикой профессиональных заболеваний (рис. 14).

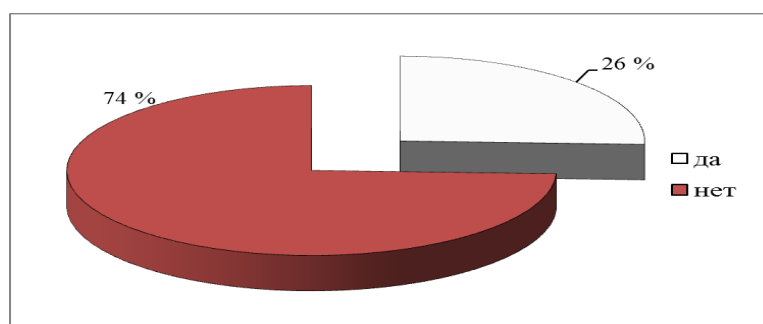


Рис. 14. Профилактическая деятельность по сохранению и укреплению здоровья

Медицинские работники, как отмечает М. С. Гаджиев (2013), относятся к категории лиц, которые регулярно подвергаются в процессе своей трудовой деятельности комплексному воздействию различных перенапряжений всего организма. Для сохранения и укрепления своего здоровья и обеспечения высокого уровня работоспособности данная категория работников должно соблюдать рациональную организацию режима труда и отдыха. Для снятия нервно-эмоционального и мышечного напряжения, автор предлагает, чтобы в медицинских учреждениях здравоохранения были организованы помещения (в худшем случае комнаты) для физической и психической разгрузки. В этом помещении должны находиться удобные кресла или кушетки для отдыха и релаксации мышц спины, верхних и нижних конечностей, журнальные столики с занимательной литературой, аудио и видеотехника для просмотра релаксационных видеороликов. Также в помещении должен находиться минимальный набор спортивного инвентаря: гимнастические палки и маты, набивные и футбольные мячи, гантели, обручи, шведская стена и т. д. Регламентированные рабочие перерывы следует использовать для проведения производственной гимнастики, самомассажа, шеи, поясницы, рук и ног. Так 77 % работников здравоохранения указали, что в их медицинском учреждении не имеются помещения для физической и психической разгрузки (рис. 15).

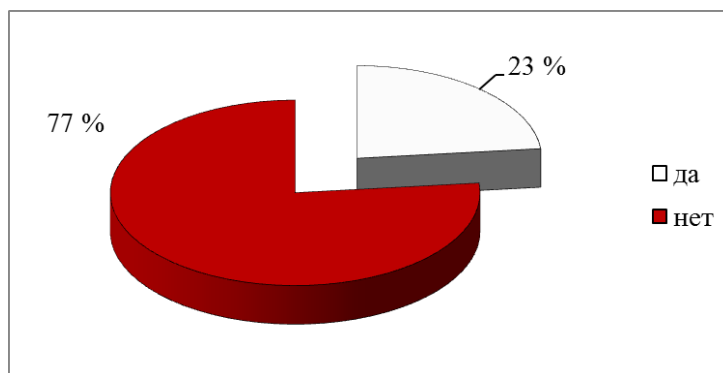


Рис. 15. Наличие помещения для психической и физической разгрузки по месту работы

На рисунке 16 показано, что у 62 % респондентов вообще отсутствуют знания о комплексах физических упражнений по профилактике различных профессиональных заболеваний и лишь у 17 % медработников имеются знания, умения и навыки физической культуры и спорта, которые используют в профилактических и оздоровительных целях.



Рис. 16. Наличие знаний по профилактике различных профзаболеваний средствами ФКиС

Весьма печально было установить то, что значительная часть работников здравоохранения (51 %) не занимаются активной двигательной деятельностью, 40 % медицинских работников отметили, что занимаются физической культурой и спортом до 3 раз в неделю. Лишь 9 % респондентов ведут активную физкультурно-оздоровительную деятельность, занимаются физической культурой и спортом более 3 раз в неделю (рис. 17).

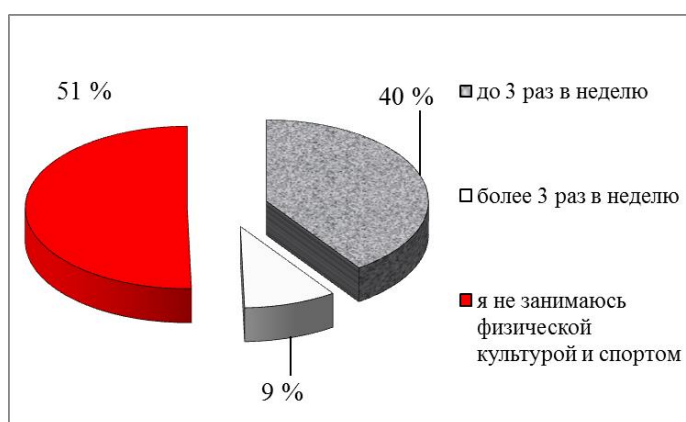


Рис. 17. Динамика активности занятий по ФКиС

На вопрос: «Если вы не занимаетесь физической культурой и спортом, то чем это вызвано?» подавляющее число респондентов (70 %) указали в качестве такой причины нехватку времени, вызванную большим объемом и нагрузкой на работе, а 22 % – с отсутствием доступных спортивных объектов в районе их проживания (рис. 18).

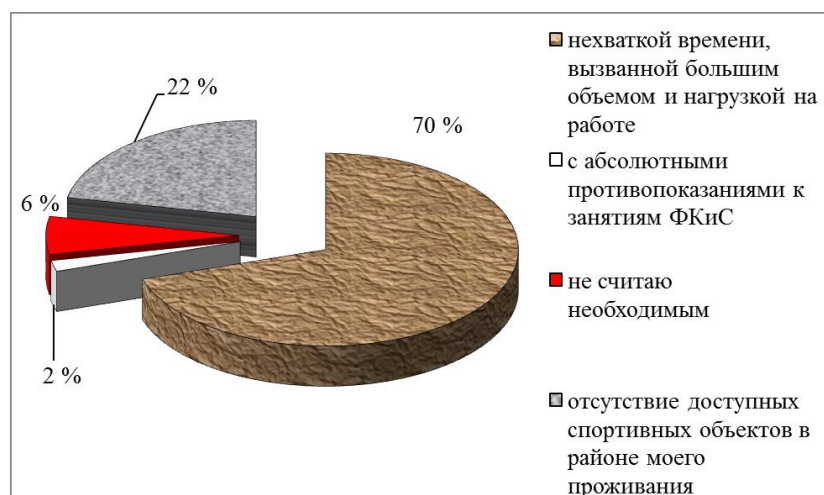


Рис. 18. Причины, препятствующие заниматься ФКиС

Весьма интересны были ответы медицинских работников на следующий сформулированный нами вопрос: «Какими видами физической активности Вы предпочли бы заниматься?». По полученным ответам подавляющее большинство работников здравоохранения предпочли бы заниматься циклическими и игровыми видами спорта (рис. 19).

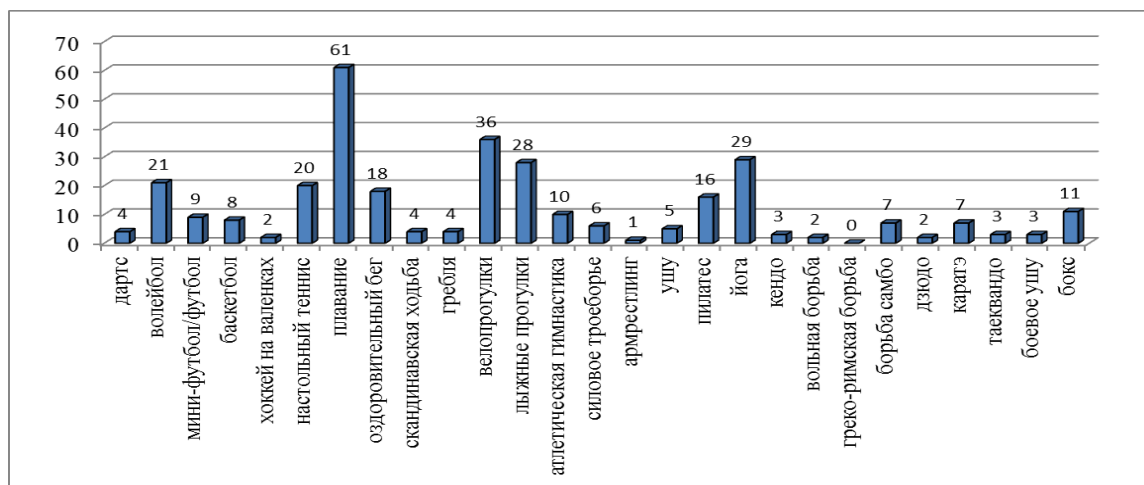


Рис. 19. Предпочтение медицинских работников к занятиям по видам спорта (кол-во чел.)

По полученным результатам анкетного исследования можно констатировать, что заболевания, связанные с костно-мышечной системой, занимают лидирующее место среди профессиональных заболеваний медработников. Из этого следует, что в системе здравоохранения необходимо предусмотреть реализацию комплекса мер по сохранению и укреплению здоровья, как врачей, так и сотрудников среднего медицинского персонала. А начинаться данная работа должна со студенческой скамьи медицинских вузов, где будущие медицинские работники, призванные стоять на страже здоровья, должны быть эталоном здорового образа жизни.

ГЛАВА 4

СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

4.1. Содержание методики физического воспитания студентов медицинского вуза

Целью экспериментальной методики физического воспитания студентов медицинского вуза является:

- воспитание здоровой, гармонично-развитой личности готовой к будущей профессиональной деятельности;
- развитие физических качеств и психомоторных способностей студентов;
- приобретение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта с общей оздоровительной направленностью;
- определение физической подготовленности студентов.

Разработанная методика учитывает интересы студентов и требования рабочей программы кафедры физического воспитания.

В начале сентября 2013 года из числа 40 студентов-юношей 4-го курса Дальневосточного государственного медицинского университета методом случайной выборки были сформированы две равновеликие по численности группы (n=20) и относительно однородные по уровню функционального развития и физической подготовленности. В ходе всего педагогического эксперимента испытуемые группы посещали академические занятия по физической культуре один раз в неделю и два дополнительных в виде факультатива.

Следует отметить, что организация учебно-физкультурных занятий студентов медицинского вуза основывалась на рекомендациях Федеральной программы учебной дисциплины «Физическая культура» в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования (№ 1118 от 08.11.2010 г.) и рабочей программы по физическому воспитанию принятой в ДВГМУ (№ 3 от 28.12.2011 г.). В таблице 6 представлен общий объем дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы на все учебные годы. Так на дисциплину «Физическая культура» на 4-м курсе предусмотрено 72 академических часа, из них на теоретический раздел (лекции) отведено – 8 часов, на практические занятия – 64 часа.

Таблица 6

Общий объем дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зач. ед.	Распределение по семестрам										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Аудиторные занятия	400 2 зач. ед.	32	36	36	36	60	32	36	36	36	36	24
Лекции	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
Практические занятия	360	28	32	32	32	56	28	32	32	30	34	24
Зачет						+						+
Общая трудоемкость: Часов Зачетных единиц	400 2 зач. ед.	32	36	36	36	60/1	32	36	36	36	36	24/1

Учебные занятия по физической культуре в нашем годичном исследовании осуществлялись для студентов обеих испытуемых групп в одинаковом часовом объеме, но распределение часов было иным. В таблице 7 и 8 представлены экспериментальные варианты учебного плана занятий по физической культуре 4-го курса в медицинском университете.

При распределении учебных часов на теоретический раздел согласно учебному плану в испытуемых группах отводится одинаковое время – 8 часов. Лекционный материал был прочитан согласно плану кафедры физического воспитания (табл. 7, 8).

Традиционный и экспериментальный варианты распределения часов учебного плана занятий по физической культуре 4-го курса ДВГМУ

№	Разделы	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		основ. занятия	допол. занятия	всего	основ. занятия	допол. занятия	всего
1	Теоретический	8	-	8	8	-	8
2	Практический:	64	128	192	64	128	192
	Легкая атлетика	20	108	172	20	16	36
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	30			30	6	36
	Атлетическая гимнастика	14			14	16	30
	Средства спортивной борьбы	-	-	-	-	70	70
	Контрольный	+	20	20	+	20	20
3	Методико-практический	+	16	16	+	16	16
4	<i>Самостоятельные занятия*</i>	-	-	-	-	+	+
5	<i>Врачебный контроль*</i>	+	-	+	+		+
	Всего часов (по разделам)	72	144	216	72	144	216
	Всего часов	216			216		

Примечание:

* – самостоятельные занятия не входят в основные часы учебной нагрузки, они проводятся дополнительно;

* – врачебный контроль не входит в основные часы учебной нагрузки, они проводятся в отведённые дни.

Методико-практический раздел испытуемых групп в часовом объеме одинаковый, но по тематике занятий имеет отличия. Данный раздел осуществлялся в учебной аудитории кафедры физического воспитания и здоровья 1 раз в месяц. Темы методико-практических занятий экспериментальной группы были направлены на изучение основных методических приемов:

- составление и проведение самостоятельных занятий по физической культуре;
- подбор средств и методов для направленного развития отдельных физических качеств;
- составление индивидуальных программ для занятий физкультурно-двигательной деятельностью;

- самооценка и самоконтроль за состоянием здоровья, уровня работоспособности и психо-эмоционального напряжения;

- использование различных средств спортивной борьбы для развития физических качеств и физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья (Приложение 2).

Таблица 8

Экспериментальный вариант распределения часов учебного плана занятий по физической культуре 4-го курса ДВГМУ

№	Разделы подготовки		2013 г.				2014 г.				Всего часов	
	Разделы	Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель		май
1.	Теоретический (лекции)		4								4	8
2.	Практический:		26	26	26	24		18	24	24	24	192
	Легкая атлетика		6	6	4	2		2	4	6	6	36
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)		6	6	6	4		4	4	4	2	36
	Атлетическая гимнастика		4	4	4	6		4	4	2	2	30
	Средства спортивной борьбы		6	8	10	10		6	10	10	10	70
	Контрольный		4	2	2	2		2	2	2	4	20
	Методико-практический		2	2	2	2		2	2	2	2	16
3.	Самостоятельные занятия*						+					+
4.	Врачебный контроль*		+	+								+
	Итого		32	28	28	26		20	26	26	30	216

Примечание:

* – самостоятельные занятия не входят в основные часы учебной нагрузки, они проводятся дополнительно;

* – врачебный контроль не входит в основные часы учебной нагрузки, они проводятся в отведённые дни.

Основными методами на методико-практических занятиях на всех этапах исследования выступали методы непосредственной (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся) и опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, слайдов и т. д.), а также общепедагогические методы (беседы, рассказы, разбор, объяснение и т. д.) и наглядные.

В приложении 2 указаны темы для самостоятельной теоретической подготовки студентов экспериментальной группы, которые в первой

половине методико-практических занятиях каждый студент защищал свою работу в течение 8-10 минут в виде презентации. Основной акцент в формировании методических умений, навыков и приемов у студентов экспериментальной группы становился в основном на умение использование знаний, средств и методов физической культуры и спорта в процессе своей будущей трудовой деятельности. Тогда, как контрольная группа занималась по темам развития физических качеств, оценки коррекции осанки, составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, овладения приемами самомассажа.

На практических занятиях мы использовали следующие методы:

- дидактические (общепедагогические) – на всех этапах исследования (за исключением третьего);
- методы строго регламентированного упражнения (атлетической гимнастики, лёгкой атлетики, спортивной борьбы);
- круговой (атлетической гимнастики, спортивной борьбы);
- игровой (спортивные и подвижные игры, игры с использованием элементов единоборств)
- соревновательный (табл. 8).

В основных (практических) учебных занятиях две испытуемые группы занимались в соответствии с рабочим планом кафедры физического воспитания. Дополнительные практические занятия в обеих группах в часовом объеме было одинаковым, но по содержанию имели отличия (табл. 7, 8).

В ходе дополнительных занятий студенты контрольной группы занимались по существующим в вузе факультативным программам, разработанным кафедрой физического воспитания со специализацией по различным видам спорта, выбираемым студентами по собственным интересам под контролем преподавателей и инструкторов по видам спорта на протяжении всего педагогического эксперимента.

Студенты экспериментальной группы применительно к этому виду занятия занимались по авторской методике, основанной на специализированном подходе (специализация). Данный подход предполагал применение в процессе занятий средства обеспечивающих развитие физических качеств и общей физической подготовки (на основе легкой атлетики, спортивных игр и атлетической гимнастики – 47 % от общего объема занятий). Средства спортивной борьбы обеспечивали общую гармонизацию двигательной деятельности, на ее осуществление было отведено 32 % времени обучения (рис. 20). Спортивная борьба выступала основным базовым средством для овладения знаний, умений и навыков, развития физических качеств, психомоторных способностей и развития морально-волевых качеств, которые должны были ими использоваться в будущей профессиональной деятельности. В приложении 5 и 6 указаны упражнения, которые были использованы в нашем годичном исследовании.

На сдачу контрольных нормативов физического развития, функционального состояния и физической подготовленности и обследование с помощью информационных систем «Омега-С», «НС-Психотест» и «Дерматоглифика» было отведено 9 % времени всего научного эксперимента.



Рис. 20. Динамика соотношения используемых разделов физического воспитания в экспериментальной группе за время педагогического эксперимента

Процесс реализации экспериментальной методики физического воспитания студентов медицинского вуза состоял из пяти последовательно взаимосвязанных этапов (табл. 9).

1. Мотивационный (стимулирующий)
2. Первой базой подготовки
3. Межсессионный (разгрузочный)
4. Второй базовой подготовки.
5. Реализационный

Задачей на **первом этапе** заключалось развитие положительной мотивации к занятиям физической культурой, формированию базовых знаний по физической культуре, основных методических умений и навыков, развитие физических качеств, самооценки и самоконтроля физического и функционального развития.

Основным принципом физического воспитания выступало разучивание упражнений по принципу от простого к сложному, последовательно и постепенно наращивалась физическая нагрузка, повышалась интенсивность занятий. Учитывался также индивидуальный подход к каждому студенту. Данные принципы доминировали на всех этапах исследования. Общепедагогический метод убеждения был главным источником повышения мотивации у студентов экспериментальной группы, как на первом, так и на последующих этапах исследования.

На первом и пятом этапах, первая половина практического занятия осуществлялась в парковой зоне стадиона «Динамо» и на спортивной площадке университета, вторая – на спортивной базе кафедры физического воспитания и здоровья. Практические занятия третьего и четвёртого этапов осуществлялись исключительно на спортивной базе кафедры физического воспитания. Третий этап реализовался в виде форм самостоятельных занятий.

Методика физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий

ЦЕЛЬ: воспитание здоровой, гармонично-развитой личности к профессиональной деятельности				
I этап – мотивационный (стимулирующий) (сент.-окт. 2013 г.)	II этап – первой базовой подготовки (нояб.- дек. 2013 г.)	III этап – межсессионный (разгрузочный) (январь. 2014 г.)	IV этап – второй базовой подготовки (фев.-март 2014 г.)	V этап – реализационный. (апр.-май 2014 г.)
ЗАДАЧИ				
Развитие положительной мотивации к занятиям и знаний в области ФКиС	Развитие физических качеств и психомоторных способностей	Самостоятельное занятия на развитие физических качеств и ОФП	Повышение совершенствова ние мотивации к ФКиС, физических качеств и психомотор. способностей.	Сохранение положительной мотив. к занятиям ФКиС, соверш. знаний ФКиС, физ. кач., психомот. способ. и личнос. качеств
МЕТОДЫ				
Общепед.: словесные и наглядные; Специфич.: методы строго-регламент. упр., круговой, игровой и соревнов.		Методы характерные виду двигательной деятельности	Общепед.: словесные и наглядные; Специфич.: методы строго- регламент. упр., круговой, игровой и соревнов.	
СРЕДСТВА				
Средства видов спортивной деятельности, развивающие физические качества		Физические упражнения	Средства видов спортивной деятельности, развивающие физические качества	
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ				
Врач., педагог., сдача контр. норм. И тестирование «Омега-С» и «НС- Психотест»	Педагог., тестирование «Омега-С»	Самоконтроль	Педагог., тестирование «Омега-С»	Педагог., сдача контр. норм. и тестирование «Омега-С», «НС- Психотест» и «Дерматоглифик»
ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ				
Лекции, учеб. занятия, групповые, индивидуальные		Самостоятельные	Лекции, учеб. занятия, групповые, индивидуальные	
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ				
Зал для спортивной борьбы, тренажерный зал, универсальный зал, лекционный зал университета, учебная аудитория кафедры, спортивная площадка ДВГМУ, парковая зона стадиона «Динамо»	Зал для спортивной борьбы, тренажерный зал, универсальный зал, учебная аудитория кафедры	Спортивные сооружения по месту проживания	Зал для спортивной борьбы, тренажерный зал, универсальный зал, учебная аудитория кафедры	Зал для спортивной борьбы, тренажерный зал, универсальный зал, лекционный зал университета, учебная аудитория кафедры, спортивная площадка ДВГМУ, парковая зона стадиона «Динамо»
РЕЗУЛЬТАТ: достижение студентами медицинского вуза более высокого уровня физического развития, физической подготовленности, функционального и психомоторного состояния				

На первом этапе основной акцент учебно-практических занятий в экспериментальной группе был отдан на преимущественное развитие быстроты, координации (ловкости), силы и общей выносливости, которые являются основой (базой) для развития общей физической подготовленности и повышения функциональных резервов организма. На общую физическую подготовку было отведено 60 % времени. С целью развития психомоторных способностей осваивались упражнения, направленные на развитие скоростных качеств (быстроты) и координационных способностей. Такой выбор средств физического воспитания вызван еще и тем, что с поступлением на первый курс и последующим обучением студентов уровень физического развития и физической подготовленности снижается вследствие низкой мотивации и монотонных, одноразовых занятий в неделю по физической культуре в вузе. Поэтому на первом этапе развитие общей физической подготовки является базой для формирования профессиональных важных качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности. На рисунке 21 представлена динамика распределения разделов физической подготовки на 1-м этапе научного исследования.

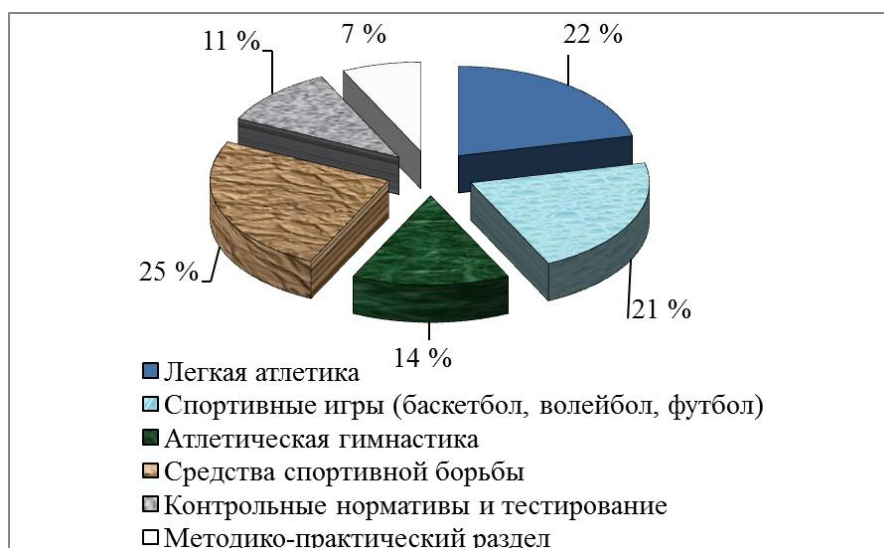


Рис. 21. Динамика распределения разделов физической подготовки на 1-м этапе исследования.

Общеразвивающие упражнения № 1-19 и упражнения легкой атлетики № 20 (приложение 3, 4) применялись на всех этапах исследования, целью которых: разогреть («размять») мышцы и приготовить их к дальнейшей работе.

Ориентируясь на то что, условия дальнейшего обучения студентов в вузе и профессиональной деятельности медицинских работников предъявляют повышенные требования к их развитию общей выносливости, использовали упражнения кроссовой подготовки (упражнения № 31-33 приложение 3, 4). Указанные упражнения позволяют развивать не только устойчивость к гипоксии и перегрузкам, но и повышает функциональные возможности организма, которая в наибольшей степени обеспечивает успех в любом виде физической деятельности, повышает работоспособность занимающегося.

На начальном этапе для развития общей выносливости использовался равномерный метод, при котором дистанция увеличивалась от 2000 м до 7000 м. Темп преодоления дистанций постепенно повышался, но оставался равномерным в течение всей дистанции. Позднее, путем дифференцированного подхода был применен повторный метод. В зависимости от уровня физической подготовленности студентов определялся вес утяжелителей, характер отдыха и число повторений (упр. № 30, приложение 3, 4).

Для развития скоростных качеств (быстроты) испытуемых экспериментальной группы на занятиях (из раздела легкой атлетики) использовались упражнения, в процессе которых студенты совершенствовали технику бега, учились совместным действиям (упражнения № 20, 23, 26, 34, приложение 3, 4), а также упражнения на развитие взрывной силы (упр. № 36, 38, приложение 3, 4). На развитие преимущественно психомоторных способностей студенты выполняли упражнения № 27-29 (Приложение 3, 4).

Упражнения легкой атлетики способствовали воспитанию у студентов экспериментальной группы морально-волевых качеств личности, такие как решительность, дисциплина, настойчивость и упорство. Проведение занятий до глубокой осени на свежем воздухе способствует формированию устойчивости к воздействию неблагоприятных метеорологических условий и закаливанию организма студентов (ветреная, солнечная погода, перепады температур).

Гимнастические упражнения, такие как кувырок вперед, назад, правым и левым боком и т. д. (упр. № 40-47, приложение 3, 4) разучивались на первом этапе, а на последующих этапах исследования совершенствовались. Они применялись для развития координации, вестибулярной устойчивости, смелости и решительности, что в свою очередь обуславливает развитие психомоторики у студентов экспериментальной группы.

Для развития силы и силовой выносливости часть времени занятий (в основном на заключительном этапе основного времени занятий) проходили в тренажёрном зале по круговому методу, предварительно разделяясь на 5-6 подгрупп, используя несложные упражнения и упражнения с преодолением собственного веса. Данный метод пробуждал инициативу у студентов, он лишен монотонного однообразия в занятиях, более эмоционален и интересен. Для развития силы и силовой выносливости использовались следующие упражнения: развитие силовой динамической силы мышц рук выполняли упражнения № 48 и 55; развитие силовой динамической выносливости мышц верхнего плечевого пояса – № 49 и 52; развитие силовой динамической выносливости большой грудной мышцы – № 58; развитие силовой статодинамической выносливости передней зубчатой мышцы – № 59; развитие силовой статодинамической выносливости переднего пучка дельтовидной мышцы – № 61; развитие силовой статодинамической выносливости прямой мышцы живота – № 63; развитие силовой статодинамической выносливости четырехглавой мышцы бедра – № 65;

развитие силовой динамической выносливости мышц спины – № 67 и развитие статодинамической силовой выносливости мышц кистей рук – № 70 (Приложение 3, 4).

Анализ результатов психомоторного исследования студентов медицинского вуза и медицинских работников, представленный в 3-й главе диссертационного исследования показал, что общим требованием для осуществления успешной профессиональной деятельности являются следующие показатели:

- повышение концентрации внимания;
- развитие мелкой моторики;
- развитие знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- развитие физических качеств и физической подготовленности;
- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом и т. д.

Для осуществления вышеперечисленных показателей на всех этапах для общей гармонизации двигательной деятельности использовались средства спортивной борьбы. На первом этапе использовались несложные на первый взгляд, но очень важные с точки зрения упражнения № 72, 73, 74, 78, 79, 95, 96, 145, 155, 161 (Приложение 3, 4). Данные упражнения являются базовыми в спортивной борьбе, они используются для развития не только координационных способностей, но и психомоторики, вестибулярной устойчивости, воспитание смелости, решительности и т. д. Для развития силовой выносливости использовались упражнения, развивающие основные группы мышц нижних и верхних конечностей, шеи, плечевого пояса, спины и живота № 83, 84, 85, 87, 88, 94, 98, 100, 102-104, 112, 141, 142, 151, 158-160 (Приложение 3, 4); на развитие гибкости костно-мышечной системы на начальном этапе использовались упражнения № 105, 106, 108-111, 118, 132-139, 143; на развитие быстроты (взрывной силы) – № 144, 153, 154 (Приложение 3, 4).

На спортивной площадке медицинского университета студенты экспериментальной группы играли в мини-футбол по упрощённым «борцовским» правилам (2 тайма по 10 мин.) и подвижные игры «Стена», «Воробьи и вороны», «Выжигало» и т. д. В зале спортивной борьбы использовали игры с элементами борьбы: «касание», «блокирующие захваты», «атакующие захваты», «борьба за предмет» и т. д. (упр. 164, 165, 168, приложение 3, 4). При этом основным методом физической подготовки студентов в данном разделе стал соревновательный. По заранее договорённым правилам проигравшая команда, или в частности студент выполнял в виде наказания какое-либо упражнение (отжимание, приседание и т. д.).

Указанные игры совершенствовали двигательные умения и навыки (в частности футбола технику владения мяча), развивали скоростные качества, быстроту действий и координацию, вестибулярную устойчивость, а также психомоторные качества: реакцию выбора, быстроту реакции, устойчивость и переключения внимания. Игры с использованием элементов противоборства развивали такие качества личности, как коллективизм, дисциплину, а также морально-волевые качества. Данный раздел игр был использован на всех этапах исследования, акцент которого состояла в совершенствовании двигательной техники и совершенствовании личностных качеств.

Для формирования мотива (интереса и увлеченности) к дальнейшим занятиям, эмоционального подъема, развития и совершенствования психомоторной сферы, а также демонстрации «всей красоты и зрелищности» спортивной борьбы как средства развития без исключения всех двигательных качеств, на всех этапах (за исключением 3) разучивались технико-тактические действия (борцовские приемы) спортивной борьбы. Борцовские приемы способствовали воспитанию смелости, решительности и психоэмоциональной устойчивости. Разучивание технических действий происходило за 15-20 минут до завершения занятия. На первом этапе

разучивались простые базовые технико-тактические действия в партере: перевороты с захватом рук с боку, защиты и контрприёмы и т. д. (комплекс приемов № 1 упр. № 199-172, приложение 3, 4), в стойке: переводы в партер и т. д. (комплекс приемов № 1, упр. 190-194, приложение 3, 4).

В заключительной части занятий на всех этапах в экспериментальной группе использовались упражнения и средства на восстановление организма (разные виды психорегуляции и релаксации, упр. 229-234, приложение 3, 4). Студенты контрольной группы такие упражнения на своих занятиях не выполняли.

В течение двух первых месяцев педагогического эксперимента студенты испытуемых групп прошли плановый ежегодный медицинский осмотр, где была подтверждена прошлогодняя медицинская группа – основная.

Задачей **второго этапа (первой базовой подготовки)**, который осуществлялся на протяжении двух месяцев (ноябрь-декабрь 2013 г.) являлось дальнейшее развитие физических качеств, психомоторных способностей, повышения уровня теоретических знаний, методических умений в области спортивной борьбы и повышения мотивации к занятиям физической культурой. Основными средствами выступили упражнения атлетической гимнастики, спортивной борьбы, спортивных и подвижных игр (рис. 22).

Упражнения легкой атлетики экспериментальной группы на втором этапе направлены на повышения развития взрывной силы и координации, добавлены упражнения № 37, 39 (Приложение 3, 4). Данные упражнения позволяли закрепить навыки прыжка в длину с места различными способами и развить скоростно-силовые качества, воспитать морально-волевые и личностные качества.

Силовая подготовка экспериментальной группы была направлена на дальнейшее развитие костно-мышечной системы. Будущим врачам для работы в медицинских учреждениях здравоохранения необходима

статическая и динамическая силовая выносливость мышц спины, рук и ног (мнение врачей разных специальностей), вследствие чего, на занятиях был использован метод статодинамических упражнений. Для этой программы выбраны упражнения 48, 49, 52, 55-60, 62, 63, 65, 66, 68-71 (Приложение 3, 4).



Рис. 22. Динамика распределения разделов физической подготовки на 2-ом этапе исследования

Средства спортивной борьбы и игры с использованием элементов единоборств справедливо рассматриваются на втором этапе и последующих этапах как специализированный процесс, направленный на дальнейшее развитие физической гармонизации личности, теоретических знаний, практических умений и навыков, а на четвёртом этапе – на совершенствование двигательных навыков. На втором этапе студенты разучивают новые и совершенствуют изученные упражнения. Для осуществления физического развития и физической гармонизации личности были использованы упражнения № 77-80, 83-85, 87-89, 93, 96, 101-104, 107-114, 118, 119, 125, 126, 131-140, 143, 144, 146, 153-156, 158-162 (Приложение 3, 4).

Игра регбол по праву считается специфической борцовской игрой, в которой развиваются не только физические, но морально-волевые качества, умение работать в команде. Регбол и игры с использованием элементов

борьбы на данном этапе являются одними из ключевых средств для развития психомоторной сферы студентов экспериментальной группы. На данном этапе для развития личностных качеств, таких как коллективизм и умения работать в команде, применяли комбинированные эстафеты с использованием спортивного инвентаря (мячи, гимнастические палки, скакалки и т. п.).

На втором этапе продолжилось обучение и совершенствование технико-тактических действий спортивной борьбы. Так, в партере студенты изучали способы захвата за шею из-под плеча, за предплечье изнутри, «обратный ключ», защиты и контрприемы от захвата за шею и т. д. (комплекс приемов № 2, упражнение № 173-176, приложение 5, 6). В стойке изучались бросок наклоном и подворотом различным способом, защиты и контрприемы от бросков наклоном и подворотом (комплекс приемов № 2 и 3 упражнение № 195-205, приложение 3, 4).

На третьем этапе (межсессионный) студентам контрольной и экспериментальной групп были предложены самостоятельные формы занятий: лыжные прогулки, плавание в бассейне, атлетическая гимнастика, спортивные игры, туристические походы. Главной задачей третьего этапа заключалось дальнейшее развитие физических качеств и поддержание физической подготовленности.

Задача четвёртого этапа (этап второй базовой подготовки) – повышение мотивации к занятиям двигательной деятельности, знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, развитие и совершенствование физических качеств и психомоторных способностей.

На данном этапе оттачивались и совершенствовались разученные упражнения и осваивались новые. На рисунке 23 представлена динамика распределения разделов физической подготовки, которые были использованы на этапе, доминирующую долю занятий которых составляли средства спортивной борьбы.

Были освоены новые упражнения, развивающие координационные качества (к примеру, упражнение № 75: переворот вперед с опорой головой и руками; № 82: переворот со стойки через мост), силовую выносливость (упражнение № 127: подъем партнера из партера обратным захватом туловища), гибкость костно-мышечной системы. В данном разделе использовались упражнения № 82, 91, 97, 115, 117-121, 123, 128, 147, 150 (приложение 3, 4). Предоставленные упражнения развивают вестибулярный аппарат, морально-волевые качества личности, психомоторику.

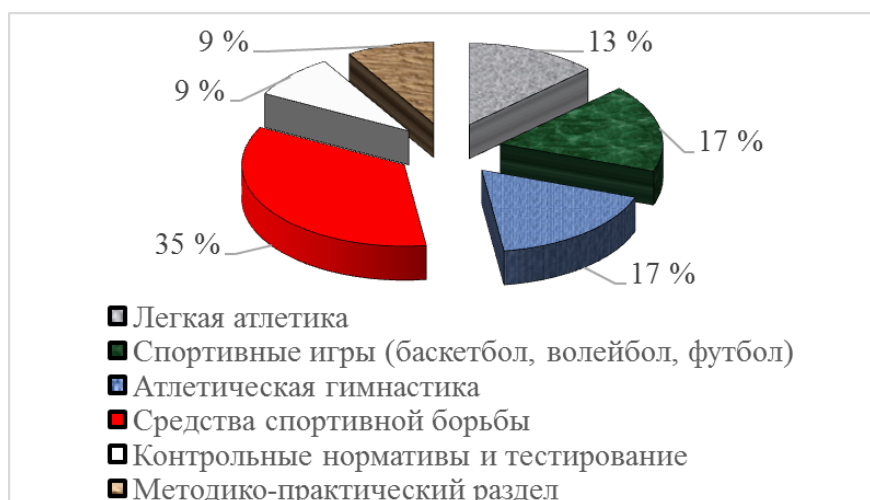


Рис. 23. Динамика распределения разделов физической подготовки на 4-ом этапе исследования

Как и на втором этапе, основными спортивными и подвижными играми 4-го этапа были игры с использованием элементов борьбы, регби, баскетбол и комбинированные эстафеты. На данном этапе изучались следующие технико-тактические действия в партере и в стойке такие упражнения как № 177-186 и 206-218 соответственно (Приложение 3, 4).

На развитие физических качеств и физической подготовленности средствами атлетической гимнастики и лёгкой атлетики было отведено 30 % времени, целью которых состояло в совершенствовании ранее освоенных упражнений (рис. 19, приложение 3, 4).

На заключительном пятом этапе (реализационном) целью являлось сохранение положительной мотивации к занятиям физической

культурой и спортом, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физических качеств, психомоторных способностей и личностных качеств.

Основными средствами реализации данного этапа являлись спортивная борьба и легкая атлетика. На раздел спортивные игры, и атлетическая гимнастика было отведено 19 % времени (рис. 24).

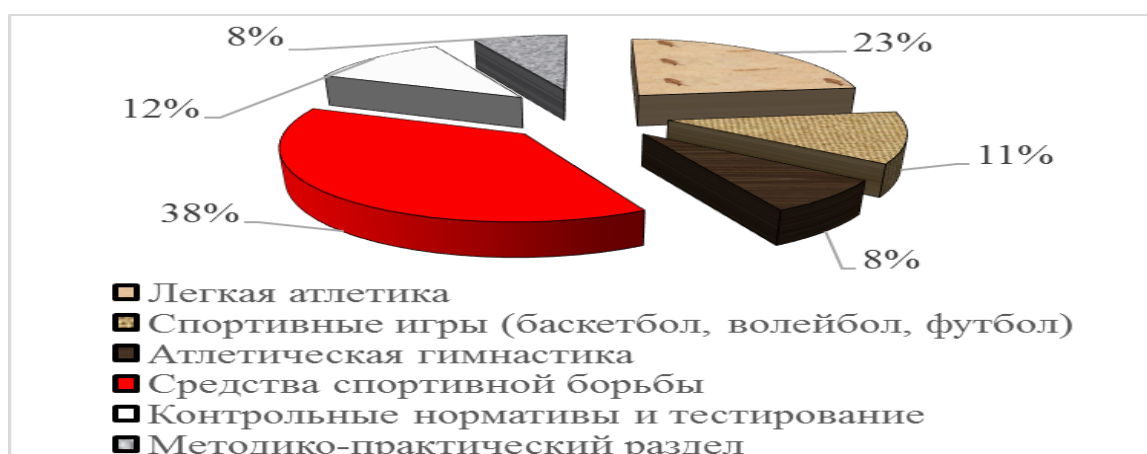


Рис. 24. Динамика распределения разделов физической подготовки на 5 этапе исследования.

На данном этапе были использованы изученные упражнения из раздела лёгкой атлетики, спортивной и атлетической гимнастики которые были направлены на совершенствование. В разделе спортивной борьбы были добавлены для разучивание новые упражнения № 76, 90, 116, 124, 130, 148, 149 и технико-тактические действия № 187-189, 219-228 (Приложение 3, 4), направленные на развитие координационных качеств, силовой выносливости, гибкости и личностных качеств, а также совершенствовались разученные.

На данном этапе были использованы спортивные и подвижные игры и игры с использованием элементов противоборства первого этапа, а именно № 164, 165, 168, основной акцент которых было совершенствование техники,

двигательных умений и навыков, координационных качеств, взрывной силы и психомоторных способностей.

В начале и по окончании эксперимента были проведены контрольные тестирования физической подготовленности и функционального состояния: вес, рост, окружность и экскурсия грудной клетки, частота сердечных сокращений в покое, жизненная емкость груди, артериальное давление, индекс Гарвардского степ-теста, бег 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, наклон туловища в перед из положения стоя на скамье, кистевая динамометрия, становая тяга.

На протяжении всего эксперимента были проведены ежемесячные обследования с использованием компьютерного программно-аппаратного диагностического комплекса «Омега-С». Исследование проводилось в начале каждого месяца, за исключением 3-го этапа. Данный комплекс обеспечивал получение информации о состоянии спортивной формы. Комплекс «Омега-С» дал возможность проведения контроля за физическим и функциональным состоянием занимающихся и создание новых современных возможностей для оснащённости учебных занятий по физической культуре.

Обследование с использованием диагностического комплекса «НС-Психотест», было проведено в начале и по завершению педагогического эксперимента. На основе полученных данных результатов в начале эксперимента был возможен более качественный контроль за развитием и совершенствованием психомоторных способностей.

По окончании эксперимента с помощью программно-аппаратного комплекса «Дерматоглифика» было проведено обследование испытуемых групп. Целью данного исследования являлось определение ключевого физического качества у каждого студента, поддающегося лучше всего развитию. По полученным показателям исследования студентам были даны рекомендации, какому виду спортивной деятельности больше всего уделять времени.

В начале учебного года мы воздерживались от использования высоких физических нагрузок. Чаще всего частота сердечных сокращений на практических занятиях у студентов экспериментальной группы не превышала 175-180 ударов в минуту. В течение четырех недель с начала педагогического эксперимента нагрузки постепенно повышались за счёт увеличения интенсивности и объёма упражнений, сокращений интервалов отдыха между смежными заданиями, с наличием двух-трёх пиков с ЧСС свыше 180 ударов в минуту.

Проведение учебных занятий по физическому воспитанию нашего исследования осуществлялось на спортивной базе кафедры физического воспитания и здоровья (зал для спортивной борьбы, тренажерный зал, универсальный зал, учебная аудитория), лекционный зал университета, спортивная площадка ДВГМУ и парковая зона стадиона «Динамо» (табл. 9).

Таким образом, разработанная методика физического воспитания студентов медицинского вуза направлена на повышение физического развития, физической подготовленности, функционального и психомоторного состояния, которая формирует основные компоненты готовности к будущей профессиональной деятельности.

4.2. Результаты показателей испытуемых групп до и после эксперимента, полученные с помощью компьютерных программно-аппаратных комплексов «Омега-С» и «Дерматоглифика»

Программно-аппаратным компьютерным комплексом «Омега-С» на протяжении всего научного исследования осуществлялся контроль за развитием функционального состояния, физической подготовленности и состоянием спортивной формы студентов испытуемых групп. В нашем случае динамическое наблюдение за студентами контрольной и экспериментальной групп с помощью аппаратного комплекса «Омега-С» на протяжении всего педагогического эксперимента позволило существенно

повысить эффективность внедряемой авторской методики. При постоянном контроле как функционального, так и физического состояния студентов были созданы новые уникальные методики индивидуального подбора интенсивности и длительности физических нагрузок.

По результатам полученных данных научного исследования с использованием программно-аппаратного комплексом «Омега-С» в экспериментальной группе наблюдается более высокий прирост по всем избранным показателям. Сопоставление итоговых результатов испытуемых групп выявило наличие статистически достоверной прирост межгрупповой разницы (в пользу испытуемых, находившихся в составе экспериментальной группы), по следующим показателям: уровень адаптации к физическим нагрузкам у студентов экспериментальной группы увеличилась на 11,6 % ($p < 0,01$); уровень тренированности – на 53,2 % ($p < 0,001$); уровень энергетического обеспечения – на 20,6 % ($p < 0,001$); психоэмоциональное состояние – на 55,5 % ($p < 0,001$); health – интегральный показатель «спортивной формы» – на 80,8 % ($p < 0,001$); резервы тренированности – на 62,5 % ($p < 0,001$); резервы энергетического обеспечения – на 77,2 % ($p < 0,001$) и показатель спортивной формы по окончании исследования равнялся 5 баллам (табл. 12).

В приложении 8 представлены результаты (гистограммы) контрольной и экспериментальной групп, полученные программно-аппаратным комплексом «Омега-С», проведенные на протяжении всего педагогического эксперимента (начиная с сентября 2013 г. по май 2014 г.). Так, показатели студентов экспериментальной группы в течение всего учебного года (начиная с октября 2013 г.) статистически достоверно превышали над показателями студентов контрольной группы ($p < 0,001$).

Рассматривая показатели функционального состояния внутригрупповой достоверности контрольной и экспериментальной групп полученные программно-аппаратным комплексом «Омега-С», можно сделать следующий вывод, что наблюдается достоверный прирост по всем

показателям ($p < 0,001$) в обеих испытуемых группах. Исключением является показатель «резервы энергетического обеспечения» в контрольной группе, в котором достоверный прирост за учебный год не произошел ($p > 0,05$) (табл. 13). Показатели, обработанные в условных единицах, также демонстрируют превосходство экспериментальной группы над контрольной (табл. 10, рис. 25).

Таблица 10

Показатели функционального состояния контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента полученные программно-аппаратным комплексом «Омега-С» (в условных единицах)

№	Испытуемые группы	2013 г.				2014 г.			
		сент.	окт.	нояб.	дек.	фев.	март	апр.	май
1.	КГ	41,6	41,8	53,1	55,8	56	41,4	56,3	57,6
2.	ЭГ	42	47,4	79,1	82,7	83,1	60,8	85	83,3

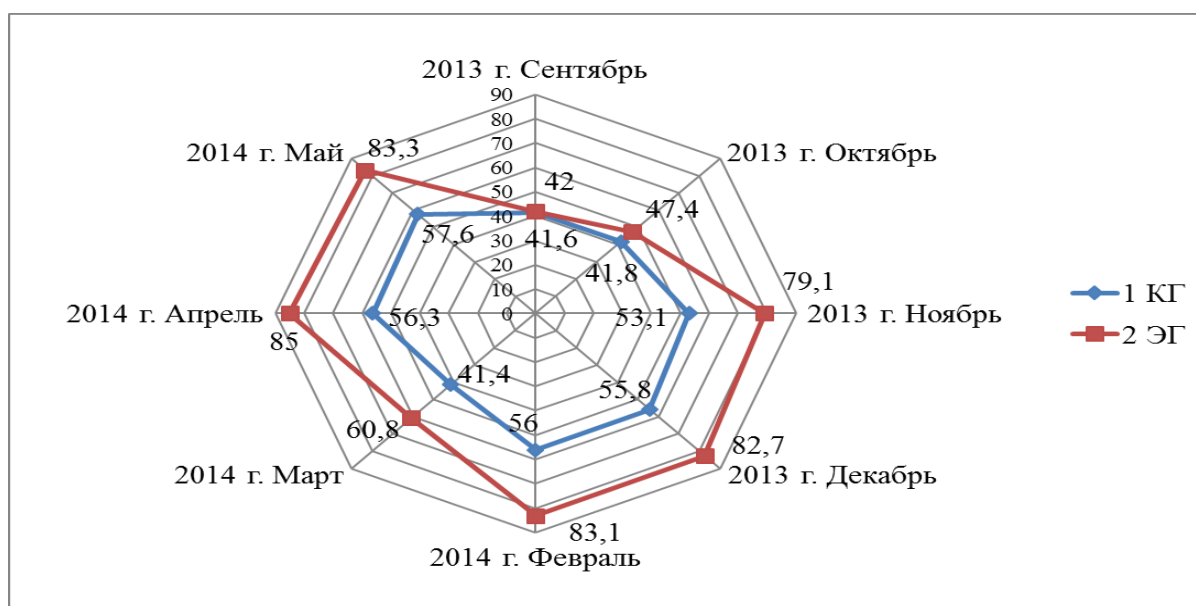


Рис. 25. Показатели функционального состояния экспериментальной и контрольной групп за время педагогического эксперимента полученные программно-аппаратным комплексом «Омега-С» (в условных единицах)

Однако в марте наблюдается снижение показателей: уровень адаптации к физическим нагрузкам (в КГ с 68 % до 42 %, в ЭГ с 78 % до

58 %), уровень тренированности (в КГ с 62 % до 42 %, в ЭГ с 94 % до 67 %), уровень энергетического обеспечения (в КГ с 59 % до 40 %, в ЭГ с 85 % до 64 %), психоэмоциональное состояние (в КГ с 59 % до 40 %, в ЭГ с 74 % до 57 %), интегральный показатель «спортивной формы» (в КГ 51 % до 49 %, в ЭГ с 86 % до 65 %), резервы тренированности (в КГ с 48 % до 29 %, в ЭГ с 86 % до 67%), резервы энергетического обеспечения (в КГ с 45 % до 43 %, в КГ с 79 % до 48 %). Показатель спортивной формы в обеих группах снизился на один балл (Приложение 5). На наш взгляд это может быть следующими факторами.

1. Географическое и климатическое расположение г. Хабаровска (резко континентальный суровый климат, средняя температура летом плюс 20-24 градуса и выше, зимой минус 20-25 и ниже).

2. Высокие умственные и психические напряжения, нарушение режима дня и отдыха (биоритмов), несбалансированное питание, гиповитаминоз в течение учебного года.

3. Снижение иммунитета (контакт с опасными биологическими материалами, высокий риск заражения вирусными инфекциями).

Ряд авторов В. А. Колупаев, Д. А. Дятлов, Л. Я. Эберт, (2003), В. В. Апокин, А. А. Повзун, В. Д. Повзун, Н. Р. Усаева (2015), отмечают активное снижение функциональной деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем в весенний период, обусловленных в зимний период более интенсивным напряжением данных систем. Данный процесс находит свое окончательное разрешение весной в виде снижения систолического объема крови, минутного объема крови, уменьшения амплитуды частоты дыхания и выраженного снижения фагоцитарной активности. Авторы отмечают, что свое разрешение (стабилизацию) видят в конце весны в начале лета.

В связи с этим студентам обеих групп испытуемых, было рекомендовано в течение первых двух месяцев весны использовать один из витаминно-минеральных комплексов в сумме с адаптогеном, а именно

настойкой элеутерококка (Приложение 6). Прием данных препаратов был согласован с ведущими специалистами кафедры фармакологии ДВГМУ (г. Хабаровск) и осуществлялся в соответствии с их рекомендациями.

По завершению эксперимента с помощью программно-аппаратного комплекса «Дерматоглифика» было проведено обследование испытуемых групп. Целью данного исследования являлось определение у каждого студента ключевого физического качества, поддающегося развитию. По полученным показателям эксперимента студентам были даны рекомендации, какому виду спортивной деятельности больше всего уделять времени.

По данным обследования было установлено, что в испытуемых группах оказались студенты с генетической предрасположенностью, как к циклическим, так и к ациклическим видам спорта (табл. 11).

Так в обеих группах у 35 % студентов имеются генетические предпосылки к видам спорта, требующим преимущественного проявления выносливости. У 35% студентов контрольной группы и у 25 % экспериментальной, комплекс указал предрасположенность к занятиям к «взрывными» видами спорта. К развитию преимущественно координационной деятельности аппарат определил 30 % испытуемых контрольной группы и 40 % экспериментальной.

Таким образом, 12 студентам обеих испытуемых групп для развития быстроты были рекомендованы следующие упражнения: бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места, велоспорт, баскетбол, мини-футбол, спортивные единоборства и т. д. В качестве развития выносливости 14 студентам был предложен бег на длинные дистанции, спортивные единоборства, лыжные гонки, футбол. На развитие координационных способностей оставшимся студентам были предложены упражнения из гимнастики, акробатики, танцев, волейбол, спортивные единоборства и т. д.

Характеристика групп занимающихся, полученная с использованием программно-аппаратного комплекса
«Дерматоглифика»

Параметры	Группы					
	Контрольная			Экспериментальная		
Предрасположенность к физическим качествам	быстрота	выносливость	координация	быстрота	выносливость	координация
Кол-во студ.	7	7	6	5	7	8
Числен. (%)	35	35	30	25	35	40
Предрасположенность к занятиям видами спортивной деятельности	бег на короткие дистанции, прыжки, велоспорт, тяжелая атлетика, баскетбол, мини-футбол, спортивные единоборства	бег на длинные дистанции, спортивные. единоборства, лыжные гонки, футбол, велоспорт	спортивная гимнастика, акробатика, спортивные танцы, волейбол, спортивные единоборства	бег на короткие дистанции, прыжки, велоспорт, тяжелая атлетика, баскетбол, мини-футбол, спортивные единоборства	бег на длинные дистанции, спортивные. единоборства, лыжные гонки, футбол, велоспорт	спортивная гимнастика, акробатика, спортивные танцы, волейбол, спортивные единоборства

Межгрупповые показатели функционального состояния контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента полученные программно-аппаратным комплексом «Омега-С»

№	Показатели	Показатели результатов в начале эксперимента (сентябрь 2013 г.)						Показатели результатов в конце эксперимента (май 2014 г.)					
		КГ M±m	ЭГ M±m	Ед.	%	t	P	КГ M±m	ЭГ M±m	Ед.	%	t	P
1	Уровень адаптации к физическим нагрузкам (%)	45±0,6	43±0,5	2	4,6	2,5	p<0,05	69±1,9	77±1,7	8	11,6	3,2	p<0,01
2	Уровень тренированности (%)	39±1,2	42±1,4	3	7,7	1,7	p>0,05	65±3,2	99±2,7	34	53,2	8,1	p<0,001
3	Уровень энергетического обеспечения (%)	42±1,3	39±1,4	3	7,7	1,6	p>0,05	57±2,6	84±3,1	27	47,4	6,6	p<0,001
4	Психоэмоциональное состояние (%)	44±1,5	48±1,6	4	9,1	1,8	p>0,05	63±2,1	76±2,1	13	20,6	4,5	p<0,001
5	Health – интегральный показатель «спортивной формы» (%)	42±2,7	52±2,9	10	23,8	2,6	p<0,05	54±2,9	84±2,8	30	55,5	7,5	p<0,001
6	Резервы тренированности (%)	33±2,3	26±2,4	7	26,9	2,1	p<0,05	47±2,3	85±3,2	38	80,8	9,7	p<0,001
7	Резервы энергетического обеспечения (%)	46±1,3	44±1,2	2	4,5	1,1	p>0,05	48±2,5	78±2,7	30	62,5	8,1	p<0,001
8	Показатель спортивной формы (баллы)	3	3					4	5				

Внутригрупповые показатели функционального состояния контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента полученные программно-аппаратным комплексом «Омега-С»

№	Показатели	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
		в начале экспер. M±m	в конце экспер. M±m	Ед.	%	t	P	в начале экспер. M±m	в конце экспер. M±m	Ед.	%	t	P
1	Уровень адаптации к физическим нагрузкам (%)	45±0,6	69±1,9	24	53,3	12,6	p<0,001	43±0,5	77±1,7	34	79,1	18,9	p<0,001
2	Уровень тренированности (%)	39±1,2	65±3,2	26	66,7	7,6	p<0,001	42±1,4	99±2,7	57	135,7	19,0	p<0,001
3	Уровень энергетического обеспечения (%)	42±1,3	57±2,6	15	35,7	5,2	p<0,001	39±1,4	84±3,1	45	115,4	13,2	p<0,001
4	Психоэмоциональное состояние (%)	44±1,5	63±2,1	19	43,2	7,3	p<0,001	48±1,6	76±2,1	28	58,3	10,8	p<0,001
5	Health – интегральный показатель «спортивной формы» (%)	42±2,7	54±2,9	12	28,6	3,1	p<0,01	52±2,9	84±2,8	32	61,5	8,0	p<0,001
6	Резервы тренированности (%)	33±2,3	47±2,3	14	42,4	4,2	p<0,001	26±2,4	85±3,2	59	226,9	14,8	p<0,001
7	Резервы энергетического обеспечения (%)	46±1,3	48±2,5	2	4,3	0,7	p>0,05	44±1,2	78±2,7	34	77,2	11,7	p<0,001
8	Показатель спортивной формы (баллы)	3	4					3	5				

4.3. Результаты показателей испытуемых групп до и после эксперимента с помощью компьютерного программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест»

Контрольная и экспериментальная группы по показателям психомоторики статистически не имеют достоверных отличий, что свидетельствует о том, что группы были однородны (табл. 14).

В ходе педагогического эксперимента предполагалось применение в процессе учебных занятий комплексов специально подобранных физических упражнений, взятых из арсенала средств подготовки борцов. В начале и по окончании педагогического исследования были проведены контрольные тестирования показателей психомоторных способностей с использованием компьютерного программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест». Полученные в ходе обследования данные результатов психомоторики были обработаны с применением статистических методов – t-критерий Стьюдента.

По данным таблицы 14, полученным в итоге проведения научного исследования, у студентов экспериментальной группы наблюдается более высокий достоверный прирост по показателям психомоторных способностей. Сопоставление итоговых результатов обеих групп выявило наличие статистически достоверной межгрупповой разницы (в пользу испытуемых находившихся в составе экспериментальной группы), по следующим оцениваемым показателям: ориентировочно зрительно-поисковая реакция (использованы таблицы Шульте-Платонова) у студентов из состава экспериментальной группы была лучше на 9,1 %, по результатам простой зрительно-моторной реакции группы различались на 6,3 %, по результатам реакции выбора, концентрации внимания, объемного внимания и реакции на движущийся объект испытуемые экспериментальной группы были соответственно лучше на 4,5, 4,8, 3,3 и 14,3 %.

Полученные данные показателей психомоторики свидетельствует о более эффективном влиянии специально-подобранных и модифицированных

комплексов физических упражнений, используемых в учебном процессе, которые были применены в рамках экспериментальной методики (Приложение 3, 4). В ходе педагогического эксперимента на учебных занятиях предусматривались решение ситуационных задач для развития психомоторных способностей в спортивных и подвижных играх с элементами противоборства, интервальные задания в учебно-тренировочных поединках, задания и упражнения на развитие скоростных качеств, ловкости, координации и т. д.

Анализ результатов показателей психомоторики внутригрупповой достоверности за время проведения педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп показал, что достоверно значимые изменения выявлены у студентов экспериментальной группы, а в контрольной их не оказалось (табл. 15). Так, результаты экспериментальной группы, полученные с использованием таблиц Шульте-Платонова, при оценке ориентировочно зрительно-поисковой реакции улучшились на 13,0 % с $46 \pm 1,9$ с до $40 \pm 1,0$ с, а в контрольной группе достоверного показателя до эксперимента ($45 \pm 1,7$ с) и после ($44 \pm 1,6$ с) не произошло ($p > 0,05$). Также достоверное улучшение показателей психомоторики в экспериментальной группе наблюдалось в простой зрительно-моторной реакции на 7,4 % (с $243 \pm 2,6$ до $225 \pm 2,8$ мс), в реакции выбора на 4,5 % (с $382 \pm 4,3$ мс до $365 \pm 5,5$ мс), в концентрации внимания на 5,5 % (с $275 \pm 4,2$ мс до $260 \pm 3,5$ мс), в объемном внимании на 4,6 % (с $367 \pm 3,8$ мс до $350 \pm 3,2$ мс) и в показателях реакции на движущийся объект на 21,4 % (с $11 \pm 0,5$ до $14 \pm 0,5$ раз).

В контрольной группе достоверного изменения показателей психомоторики в простой зрительно-моторной реакции до ($244 \pm 2,3$ мс) и после ($240 \pm 2,2$ мс) эксперимента, в реакции выбора до ($385 \pm 4,1$ мс) и после ($382 \pm 4,3$ мс) эксперимента, в концентрации внимания до ($276 \pm 4,0$ мс) и после ($273 \pm 3,8$ мс) эксперимента, в объемном внимании до ($365 \pm 3,1$ мс) и после ($362 \pm 2,9$ мс) эксперимента и в показателях реакции на движущийся объект

количество точных реакций до ($12 \pm 0,6$ раз) и после ($12 \pm 0,5$ раз) эксперимента не было выявлено ($p > 0,05$).

Данный эксперимент показал, что внедряемые нами специально подобранные психомоторные упражнения на занятиях в экспериментальной группе позволили повысить уровень психомоторных способностей, самостоятельности в двигательной деятельности, направленной на выбор более оптимального двигательного поведения в условиях дефицита времени при выполнении упражнений за счет улучшения психических механизмов управления двигательными действиями, способствующими повышению психомоторных способностей юношей, а также повышению уровня потребностей и мотивации в двигательной деятельности.

Таким образом, реализованный нами процесс психомоторного развития студентов медицинского вуза позволил усовершенствовать процесс физического воспитания. Улучшив свои психомоторные способности и тренируя (совершенствуя) их дальше, за счет специально подобранных упражнений позволит им повысить качество будущей профессиональной деятельности.

Межгрупповые показатели психомоторики контрольной и экспериментальной групп
до и после педагогического эксперимента

№	Показатели	До эксперимента		Разница		t	P	После эксперимента		Разница		t	P
		ЭГ M±m	КГ M±m	Ед.	%			ЭГ M±m	КГ M±m	Ед.	%		
1.	Ориентировочно зрительно-поисковая реакция (сек)	46±1,9	45±1,7	1	2,2	0,4	p>0,05	40±1,0	44±1,6	4	9,1	2,1	p<0,05
2.	Простая зрительно-моторная реакция (мс)	243±2,6	244±2,3	1	0,4	0,3	p>0,05	225±2,8	240±2,2	15	6,3	4,2	p<0,001
3.	Реакция выбора (мс)	382±4,3	385±4,1	3	0,8	0,5	p>0,05	365±3,5	382±4,3	17	4,5	3,1	p<0,01
4.	Концентрация внимания (мс)	275±4,2	276±4,0	1	0,4	0,2	p>0,05	260±3,5	273±3,8	13	4,8	2,5	p<0,05
5.	Объемное внимание (мс)	367±3,8	365±3,6	2	0,6	0,4	p>0,05	350±3,2	362±3,4	12	3,3	2,6	p<0,05
6.	Реакция на движущийся объект (точные реакции) (раз)	11±0,5	12±0,6	1	8,3	1,1	p>0,05	14±0,5	12±0,5	2	14,3	2,8	p<0,05

Внутригрупповые показатели психомоторики контрольной и экспериментальной групп за время проведения педагогического эксперимента

№	Показатели	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
		до экспер.	после экспер.	Разница		t	P	до экспер.	после экспер.	Разница		t	P
		M±m	M±m	Ед.	%			M±m	M±m	Ед.	%		
1.	Ориентировочно зрительно-поисковая реакция (сек)	45±1,7	44±1,6	1	2,2	0,4	p>0,05	46±1,9	40±1,0	6	13,0	2,8	p<0,05
2.	Простая зрительно-моторная реакция (мс)	244±2,3	240±2,2	4	1,6	1,3	p>0,05	243±2,6	225±2,8	18	7,4	4,7	p<0,001
3.	Реакция выбора (мс)	385±4,1	382±4,3	3	0,8	0,5	p>0,05	382±4,3	365±3,5	17	4,5	3,1	p<0,01
4.	Концентрация внимания (мс)	276±4,0	273±3,8	3	1,1	0,5	p>0,05	275±4,2	260±3,5	15	5,5	2,7	p<0,05
5.	Объемное внимание (мс)	365±3,6	362±3,4	3	0,8	0,6	p>0,05	367±3,8	350±3,2	17	4,6	3,5	p<0,01
6.	Реакция на движущийся объект (точные реакции) (раз)	12±0,6	12±0,5	0	0	0	p>0,05	11±0,5	14±0,5	3	21,4	4,3	p<0,001

4.4. Динамика показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов медицинского университета

Сформированные по показателям группы (контрольная и экспериментальная), характеризующие физическое развитие, функциональное состояние, а также состояния физической подготовленности статистически не имеют достоверных отличий, что свидетельствует о том, что группы были сформированы относительно однородно по своему физическому состоянию (табл. 16, 17).

Для контроля показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности во время педагогического эксперимента, нами было проведено ряд контрольных измерений и тестов, которые были проведены в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года: вес, рост, экскурсия грудной клетки, жизненная емкость груди (ЖЕЛ), чистота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ), бег 100 и 3000 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, наклон туловища из положения стоя на скамье, окружность грудной клетки (ОКГ), кистевая динамометрия и становая тяга. Рассматривая динамику физического развития, функционального состояния и физической подготовленности до и после педагогического эксперимента можно сделать вывод, что после педагогического эксперимента показатели экспериментальной группы превосходят показатели контрольной (табл. 16-19, приложение 7).

Рассматривая межгрупповые показатели физического развития и функционального состояния испытуемых групп, можно сделать следующий вывод, что наблюдается достоверный прирост экспериментальной группы над контрольной по ряду показателей. Так, экскурсия грудной клетки улучшилась на 100 %, ЖЕЛ на 30,8 %, ЧСС на 5,4 %, работоспособность (Гарвардский степ-тест) на 14,8 %, вес на 7,0 % (табл. 16, приложение 7).

Данные изменения были достигнуты благодаря применению ряда специальных упражнений в рамках экспериментальной методики, в которую были включены упражнения из легкой атлетики, атлетической гимнастики и спортивной борьбы.

Одновременно с этим показатели физической подготовленности студентов экспериментальной группы также имели статистические достоверные отличия по всем исследуемым показателям, за исключением кистевой динамометрии правой руки, которое увеличилась всего на 6,1 % (табл. 17, приложение 7). Полученный результат свидетельствует об эффективном подборе специально разработанных и модифицированных комплексов физических упражнений, которые были применены в рамках экспериментальной методики.

Тестовые показатели внутригрупповой достоверности, характеризующей физическое развитие и функциональное состояние (табл. 18, приложение 10), показывают, что как в контрольной, так и в экспериментальной группе имеется позитивная динамика по показателю ИГСТ. Однако в экспериментальной группе достоверный прирост также отмечен в показателях ЖЕЛ, ЧСС и АД (диастол.).

На ряду с этим (табл. 19, приложение 9), в экспериментальной группе отмечается достоверная динамика внутригрупповых показателей характеризующих физическую подготовленность, по большинству исследуемых показателей: подтягивание на перекладине (13,9 раз), прыжок в длину с места (22 см), наклон туловища из положения стоя (7,2 см), окружность грудной клетки в покое (9,2 см), кистевая динамометрия (правая рука) (5,4) и становая тяга (70 кг).

Наряду с положительными результатами показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности можно судить и о заинтересованности в занятиях физической культурой по участию студентов в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых в университете и за ее пределами. Студенты

экспериментальной группы принимали активное участие во всех соревнованиях, проводимых в университете, чего нельзя сказать о студентах контрольной группы.

Студенты экспериментальной группы активно участвовали в Комплексной спартакиаде ДВГМУ – 2013, где команда лечебного факультета, состоящая исключительно в основном из студентов экспериментальной группы, стали победителями по баскетболу и волейболу среди мужских команд, а также по мини-футболу и гиревому спорту. Испытуемые из экспериментальной группы активно принимали участие, становились победителями и призерами в личных первенствах, кубках, турнирах по настольному теннису, гиревому спорту, перетягиванию каната, легкоатлетическому кроссу. Студенты экспериментальной группы активно участвовали на Универсиаде высших учебных заведений Хабаровского края и ЕАО 2013/2014 по легкоатлетическому кроссу, легкой атлетике, настольному теннису и вольной борьбе. Пять студентов экспериментальной группы выступили за сборную команду ДВГМУ в Фестивале спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» среди студентов медицинских вузов Дальневосточного федерального округа (II этап г. Хабаровск 2014 г.) по студенческому волейболу (муж.) – 1-е место, по гиревому спорту – 2-е место и студенческому многоборью – 2-е место. На III финальном этапе фестиваля спорта среди медицинских вузов России (г. Волгоград 2014г.) сборная команда по студенческому волейболу заняла 3-е место, где в составе команды выступал студент экспериментальной группы.

Анализируя вышеперечисленные результаты, можно констатировать, что физическая подготовка студентов контрольной группы в течение учебного года обучения по принятой в вузе программе мало меняется по сравнению с их исходным уровнем и недостаточно эффективна, по сравнению с экспериментальной группой. Эффективность же зависит от качества занятий, их интересов и отношения к ним.

Межгрупповая сравнительная характеристика показателей физического развития и функционального состояния контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

Показатели ФР и ФС	До эксперимента						После эксперимента					
	КГ	ЭГ	разница		t	P	КГ	ЭГ	разница		t	P
			М ± m	М ± m					Ед.	%		
Вес, (кг)	71,8±1,2	73,2±1,1	1,4	1,9	0,8	>0,05	72,4±1,3	77,5±1,9	5,1	7,0	2,2	<0,05
Рост стоя, (см)	178,1±2,2	178,7±1	0,6	0,3	0,2	>0,05	178,1±2,2	178,7±1	0,6	0,3	0,2	>0,05
ЭГК, (см)	3,6±0,7	3,9±1,5	0,3	8,3	0,2	>0,05	3,9±0,7	7,8±1,3	3,9	100	2,7	<0,05
ЖЕЛ (л)	3,8±1,2	4,2±0,3	0,4	10,5	0,3	>0,05	3,9±0,4	5,1±0,3	1,2	30,8	2,4	<0,05
ЧСС в покое, (уд/мин.)	79±1,3	79,5±1,4	0,5	0,6	0,3	>0,05	77,4±1,1	73,2±1,4	4,2	5,4	2,4	<0,05
Артериальное давление, (мм рт. ст.):												
- систолич.	110±1,9	114±1,8	4	3,6	1,5	>0,05	110±1,7	113±1,2	3	2,7	1,4	>0,05
- диастол.	79±1,4	82±1,5	3	3,7	1,5	>0,05	77±1,5	75±1,1	2	2,6	1,1	>0,05
ИГСТ, (усл. ед.)	65±1,2	67±1,3	2	3,1	1,1	>0,05	77,6±1,7	89,1±1,2	11,5	14,8	5,4	<0,001

Межгрупповая сравнительная характеристика показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента (n=20)

Виды тестов и измерений	До эксперимента						После эксперимента					
	КГ M ± m	ЭГ M ± m	разница		t	P	КГ M ± m	ЭГ M ± m	разница		t	P
			Ед.	%					Ед.	%		
Бег 100 м, (с)	14,3±1,3	14,21±1,4	0,09	0,6	0,04	>0,05	14,2±0,3	13,1±0,1	1,1	7,7	3,6	<0,01
Бег 3000 м, (мин.)	13,10±1,2	13,22±1,7	0,12	0,9	0,06	>0,05	12,56±0,2	12,01±0,1	0,55	4,3	2,5	<0,05
Подтягивание, (кол-во раз)	8,1±1,4	8,6±1,6	0,5	6,1	0,2	>0,05	12,2±1,2	22,5±1,4	10,3	84,4	5,5	<0,001
Прыжок в длину с места, (см)	217,6±1,2	218,2±1,1	0,6	0,3	0,2	>0,05	225,3±1,4	240,2±1,9	14,9	6,6	6,3	<0,001
Наклон туловища из положения стоя, (см)	5,7±1,5	5,2±1,2	0,5	9,6	0,3	>0,05	5,8±0,2	12,4±0,8	6,6	113,7	8,2	<0,001
ОГК, (см)	90,8±1,8	89,4±1,3	1,4	1,6	0,6	>0,05	90,8±1,6	98,6±1,8	7,8	8,5	3,3	<0,01
Кистевая динамометрия, (кг): - правая рука - левая рука	39,4±2,3 40,3±1,3	38,2±2,2 39,4±1,5	1,2 0,9	3,1 2,3	0,4 0,4	>0,05 >0,05	41,1±1,2 37,1±1,1	43,6±1,3 42,4±1,1	2,5 5,3	6,1 14,2	1,4 3,5	>0,05 <0,01
Становая тяга, (кг)	96±2,4	92±1,2	4	4,3	1,5	>0,05	110±0,5	162±0,7	52	47,3	60,4	<0,001

Внутригрупповая сравнительная характеристика показателей физического развития и функционального состояния контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

Показатели ФР и ФС	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
	до эксперим.	после эксперим.	разница		t	P	до эксперим	после эксперим.	разница		t	P
	M ± m	M ± m	Ед.	%			M ± m	M ± m	Ед.	%		
Вес, (кг)	71,8±1,2	72,4±1,3	0,6	0,83	0,3	>0,05	73,2±1,1	77,5±1,9	4,3	5,9	2	>0,05
Рост стоя, (см)	178,1±2,2	178,1±2,2	0	0	0	>0,05	178,7±1	178,7±1	0	0	0	>0,05
ЭГК, (см)	3,6±0,7	3,9±0,7	0,3	8,3	0,3	>0,05	3,9±1,5	7,8±1,3	3,9	100	2	>0,05
ЖЕЛ (л)	3,8±1,2	3,9±1,3	0,1	2,6	0,1	>0,05	4,2±0,3	5,1±0,3	0,9	21,4	2,25	<0,05
ЧСС в покое, (уд/мин.)	79±1,3	77,4±1,1	1,6	2,1	0,9	>0,05	79,5±1,4	73,2±1,4	6,3	7,9	3,3	<0,01
Артериальное давление, (мм рт. ст.):												
- систолич.	110±1,9	110±1,7	0	0	0	>0,05	114±1,8	113±1,2	1	0,9	0,4	>0,05
- диастол.	79±1,4	77±1,5	2	2,6	1	>0,05	82±1,5	75±1,1	7	8,5	3,7	<0,01
ИГСТ, (усл. ед.)	65±1,2	77,6±1,7	12,6	19,4	6	<0,05	67±1,3	89,1±1,2	22,1	32,9	12,3	<0,001

Внутригрупповая сравнительная характеристика показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента (n=20) (внутригрупповая достоверность)

Виды тестов и измерений	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
	до эксперим.	после эксперим.	разница		t	P	до эксперим.	после эксперим.	разница		t	P
	M ± m	M ± m	Ед.	%			M ± m	M ± m	Ед.	%		
Бег 100 м, (с)	14,3±1,3	14,2±0,3	0,1	0,7	0,1	>0,05	14,21±1,4	13,1±0,1	1,1	7,8	0,8	>0,05
Бег 3000 м, (мин.)	13,10±1,2	12,56±0,2	0,5	7,1	0,4	>0,05	13,22±1,7	12,01±0,1	1,2	9,1	0,7	>0,05
Подтягивание, (кол-во раз)	8,1±1,4	12,2±1,2	4,1	50,6	2,26	<0,05	8,6±1,6	22,5±1,4	13,9	161,6	6,6	<0,001
Прыжок в длину с места, (см)	217,6±1,2	225,3±1,4	7,7	3,5	4,3	<0,001	218,2±1,1	240,2±1,9	22	10,1	10	<0,001
Наклон туловища из положения стоя, (см)	5,7±1,5	5,8±0,2	0,1	1,7	0,1	>0,05	5,2±1,2	12,4±0,8	7,2	138,5	5,1	<0,001
ОГК, (см)	90,8±1,8	90,8±1,6	0	0	0	>0,05	89,4±1,3	98,6±1,8	9,2	10,3	4,2	<0,001
Кистевая динамометрия, (кг): - правая рука	39,4±2,3	41,1±1,2	1,7	4,3	0,7	>0,05	38,2±2,2	43,6±1,3	5,4	14,1	2,2	<0,05
- левая рука	40,3±1,3	37,1±1,1	3,2	8,6	1,9	>0,05	39,4±1,5	42,4±1,1	3	7,6	1,6	>0,05
Становая тяга, (кг)	96±2,4	110±0,5	14	14,6	5,8	<0,001	92±1,2	162±0,7	70	76,1	50	<0,001

4.5. Изменение отношения студентов к ценностям физической культуры и формирование навыков самоконтроля под влиянием различных педагогических воздействий

По окончании годичного исследования среди студентов испытуемых групп было проведено анкетное исследование о том, как повлияли учебные занятия по физической культуре на их интересы, отношение к физкультурно-спортивной деятельности и физическое состояние за период обучения в вузе. В конце учебного года мы наблюдаем, что в испытуемых группах успеваемость примерно одинаковая, основной процент студентов учится на «хорошо» и «отлично» (рис. 26).

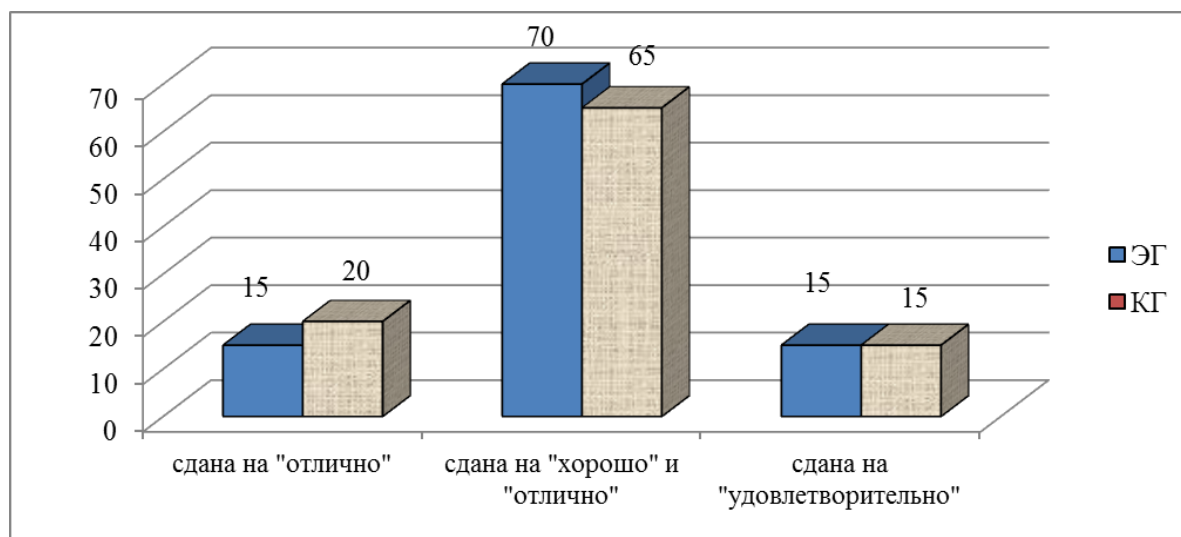


Рис. 26. Успеваемость студентов по итогам последней сессии

В экспериментальной группе 75 % оценили свое физическое развитие и функциональное состояние как хорошее, а студенты контрольной группы – 55 %, как удовлетворительное – 25 % и 20 % соответственно. Количество студентов, которые не болели за последний учебный год, в экспериментальной группе этот показатель составил 50 %, а в контрольной – 30 %. Стали заниматься различными видами спорта во внеучебное время 65 % студентов экспериментальной группы и только 30 % студентов контрольной.

В процессе опросного исследования было выявлено, какой процент студентов сможет использовать полученные знания, умения и навыки в самостоятельных занятиях. Наибольшее количество положительных ответов оказались у студентов, занимающихся по авторской методике.

Во время обучения на занятиях студентам, занимающимся в экспериментальной группе, больше всего понравилось то, что было освоено много новых упражнений и приемов (85 %), 80 % респондентов отметили хорошее руководство занятий, получали положительные эмоции во время занятий 60 % занимающихся. Как оптимальные условия для занятий у студентов обеих групп дан одинаковый ответ (50 %).

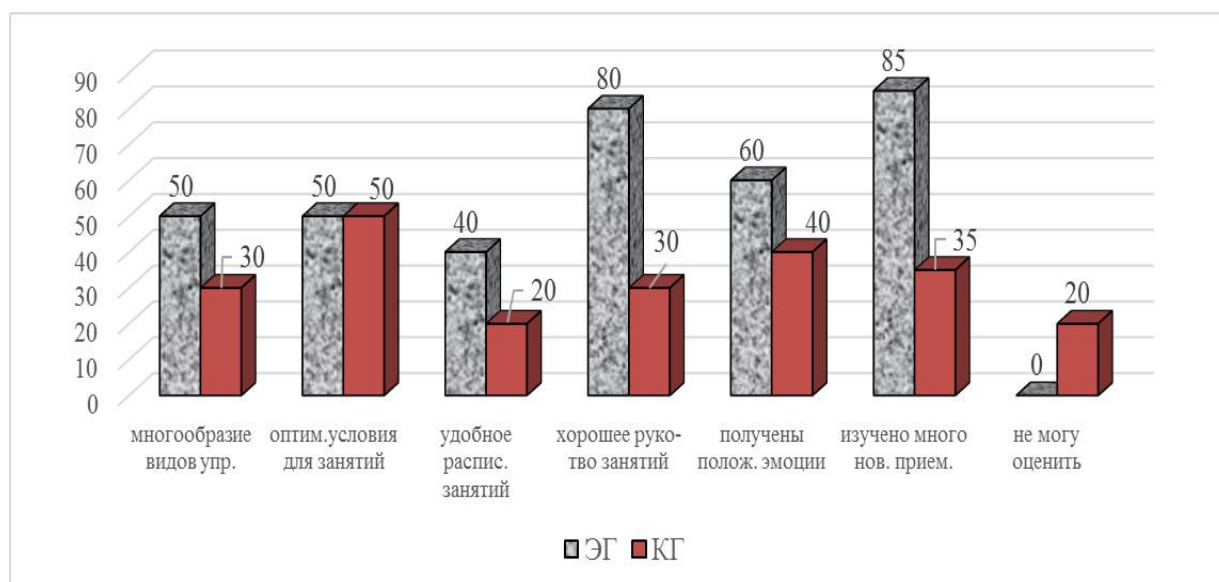


Рис. 27. Оценка студентами занятия по физической культуре в течение педагогического эксперимента

После практических занятий по физическому воспитанию свое самочувствие оценили, как ощущение бодрости 10 % студентов контрольной группы и 25 % студентов экспериментальной. Наибольший процент студентов в испытуемых группах отметили (60 % в экспериментальной и 45 % в контрольной), что занятия вызывали утомление, которое никак не влияло на усвоение учебного материала по другим вузовским дисциплинам.

При определении физической нагрузки на занятиях по физической культуре 15 % студентов экспериментальной группы указало, что для них она кажется слишком большой. Однако в контрольной группе 10 % не смогли оценить нагрузку на занятиях и 10 % как низкую. Как нормальную нагрузку для себя отметили студенты экспериментальной и контрольной групп 85 % и 80 % соответственно. У 90 % юношей экспериментальной группы повысился интерес к занятиям физической культуре, а в контрольной на это указало лишь 30 % студентов.

Для студентов испытуемых групп здоровый образ жизни подразумевает занятия спортом, отказ от вредных привычек – это отметило 85 % студентов экспериментальной группы и 80 % студентов контрольной. Сравнительно небольшой процент тех, кто указал, что в здоровый стиль жизни входит соблюдения режима дня.

При оценке (по пятибалльной шкале) своего образа жизни 45 % в экспериментальной группе и 20 % в контрольной отметили, что полностью ведут здоровый образ жизни. Несоблюдение здорового образа жизни в обеих группах не наблюдается.

Обобщая результаты опросного исследования можно сделать следующие заключения.

1. Результаты анкетирования студентов экспериментальной группы показывают, что занятия по разработанной методике практически не оказывают отрицательного воздействия на изучении остальных предметов. Так 70 % студентов экспериментальной группы и 65 % студентов контрольной сдали летнюю сессию на «хорошо» и «отлично», 15 % студентов в обеих группах сдали на «удовлетворительно».

2. Основная масса (60 % в экспериментальной группе и 45 % в контрольной) указали, что занятия вызывают утомление, не влияющее на усвоение учебного материала, а у 25 % студентов экспериментальной группы и 10 % студентов контрольной – занятия вызывают ощущение бодрости.

3. Для 85 % студентов экспериментальной группы уровень физической нагрузки является нормальной, правда 15 % студентов он кажется большим.

4. В экспериментальной группе 75 % студентов оценивают состояние своего здоровья, как хорошее, а в контрольной только 55 % студентов.

5. Анализируя данные опроса, также можно сказать, что студенты экспериментальной группы намного лучше, чем студенты контрольной группы разбираются в вопросах самоконтроля и выполнения различного рода самостоятельных заданий.

6. Под влиянием занятий по физической культуре, повысился интерес к физкультурно-спортивной деятельности у 90 % студентов экспериментальной группы, а в контрольной – 30 %.

7. Стали регулярно заниматься различными видами спорта после эксперимента 65 % студентов экспериментальной группы и 30 % студентов контрольной.

ВЫВОДЫ

1. Анализ информационных источников показал, что требования, существующие в области профессиональной деятельности медицинских работников высоки, но при этом в содержании профессионального обучения медицинских специальностей не уделяется должного внимания росту их физической, функциональной, психомоторной подготовленности.

2. В ходе анкетного опроса в начале эксперимента было выявлено, что большинство студентов (75 %) положительно относятся к физической культуре и спорту, однако 67 % респондентов считают, что нужно сократить объем часов физической культуры отведенный в вузе. Наибольшее влияние на уровень интереса оказывают такие объективные факторы, как улучшение качества занятий физическими упражнениями, проведение их в соревновательно-игровой форме, а также возможности выбора вида спорта, где предпочтение отдается спортивным играм, плаванию, спортивным единоборствам. По окончании эксперимента у 90 % юношей экспериментальной группы повысился интерес к занятиям физической культуры и спорта, а в контрольной – 30 % студентов.

3. На основании анализа, проведенного в ходе исследования, установлено, что в период с 2003 по 2013 гг. уровень физического развития имеет тенденцию к снижению по всем тестовым показателям. Анализ динамики показал, что тест для оценки быстроты (100 м) по времени снизился на 7,1 %. На 28,1 % снизились результаты теста для оценки силовой выносливости, общая выносливость на 2 %, прыжок в длину с места – 7,8 % и гибкость – 72,5 %. Только 33 % обследуемого контингента продемонстрировали в исследуемых показателях психомоторики, результаты которых отнесены к оценкам высокого и среднего уровня.

4. Результаты педагогического эксперимента по разработанной методике показали, что у студентов экспериментальной группы статистически достоверно улучшились показатели, являющиеся

составляющими компонентами готовности к профессиональной деятельности:

- показатели функционального состояния уровня адаптации к физическим нагрузкам, полученные программно-аппаратным комплексом «Омега-С» увеличились на 11,6 % ($p < 0,001$); уровня тренированности – на 53,2 % ($p < 0,001$); уровня энергетического обеспечения – на 47,4 % ($p < 0,001$); уровня психоэмоционального состояния – на 20,6 % ($p < 0,001$); health – интегрального показателя «спортивной формы» – на 55,5 % ($p < 0,001$); резерв тренированности – на 80,8 % ($p < 0,001$); резерв энергетического обеспечения – на 62,5 % ($p < 0,001$) и показатель спортивной формы по окончании исследования увеличился с 3 до 5 баллов;

- результаты показателей психомоторики полученные программно-аппаратным комплексом «НС-Психотест» ориентировочно зрительно-поисковой реакции с использованием таблиц Шульце – Платонова улучшились – на 9,1 % ($p < 0,05$); простой зрительно-моторная реакции – на 6,3 % ($p < 0,001$); реакции выбора – на 4,5 % ($p < 0,01$); концентрации внимания – на 4,8 % ($p < 0,05$); объемного внимания – на 3,3 % ($p < 0,05$) и реакции на движущийся объект – на 14,3 % ($p < 0,05$);

- показатели физического развития и функционального состояния экскурсии грудной клетки улучшились на 100 % ($p < 0,05$); жизненная емкость легких – на 30,8 % ($p < 0,05$); частота сердечных сокращений в покое – на 5,4 % ($p < 0,05$) и индекс Гарвардского степ-теста – на 14,8 % ($p < 0,001$);

- показатели физической подготовленности: бег 100 м – на 7,7 % ($p < 0,01$); бег 3000 – на 4,3 % ($p < 0,05$); подтягивание на перекладине – на 84,4 % ($p < 0,001$); прыжок в длину с места – на 6,6 % ($p < 0,001$); наклон туловища из положения стоя – на 113,7 % ($p < 0,001$); окружность грудной клетки (в покое) – на 8,5 % ($p < 0,01$); кистевая динамометрия (левая рука) – на 14,2 % ($p < 0,01$); и становая тяга – на 47,3 % ($p < 0,001$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Полученные экспериментальные данные позволили разработать практические рекомендации для подготовки студентов медицинского вуза к будущей профессиональной деятельности с помощью усовершенствованной методики физического воспитания, основанной на использовании информационных технологий.

1. Для успешности освоения профессиональной деятельности в содержании физического воспитания студентов медицинского вуза целесообразно включить специализацию «спортивная борьба», начиная с 1-2-го курсов.

2. Для развития физических качеств, необходимых студентам-медикам к профессиональной деятельности, рекомендуется использование предложенной методики, ориентированной на развитие психомоторных качеств, физического развития и функционального состояния.

3. Значимым элементом управления процессом физического, функционального и психомоторного развития студентов медицинского вуза являются компьютерные программно-аппаратные диагностические комплексы:

- «Дерматоглифика» – позволяет осуществить потенциальное прогнозирование предрасположенности к тому или иному виду физкультурно-двигательной деятельности (возможность выбора упражнений, вида спорта);

- «Омега-С» – позволяет обеспечить получение информации о состоянии спортивной формы, возможность проведения контроля за физическим и функциональным состоянием занимающихся и создание новых современных возможностей для оснащения учебных занятий по физической культуре;

- «НС-Психотест» – позволяет осуществить комплексный контроль статусных и функциональных характеристик центральной нервной системы

по результатам психофизиологических тестов. Данная диагностическая методика позволяет более качественно осуществлять контроль за развитием и совершенствованием психомоторных способностей.

4. Данные информационные программно-аппаратные диагностические комплексы могут быть использованы для оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния и психомоторного развития студентов различных профессий.

Библиографический список

1. Алферов А. Г. Физическое воспитание в гуманитарных вузах в условиях диалога как основы образования ориентированного на личность студента: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. Г. Алферов. – Волгоград, 2003. – С. 38.
2. Анализ структуры заболеваемости студентов ДВГМУ по данным обращаемости в клинику семейной медицины [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.fesmu.ru/voz/20122/2012210.aspx> (обращения 17.05.2013).
3. Анатомия, физиология, психология человека: иллюстрированный краткий словарь/ Н. Г. Андреева [и др.]. – Санкт-Петербург. : Лань, 1998. – 255 с.
4. Андриюшенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андриюшенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47-54.
5. АПК Омега-С медицины [Электронный ресурс]. – URL: <http://dms-npk.ru/express-diagnostika/omega-c.html> (дата обращения 05.09.2013).
6. Апокин В. В. Сезонные изменения структуры биологических ритмов у школьников активно занимающихся спортом / В. В. Апокин, А. А. Повзун, В. Д. Повзун, Н. Р. Усаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 3. – С. 222-226.
7. Артамонова В. Г. Профессиональные болезни / В. Г. Артамонова, Н. А. Мухин. – М. : Медицина, 2008. – 432 с.
8. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
9. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической

активности / Р. Бака // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 52-55.

10. Базилевич М. В. Организация спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта / М. В. Базилевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – С. 27. – ISSN 1817-4779.

11. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования / В. К. Бальсевич // Образовательная политика. – Москва. – 2007. – С. 4-9.

12. Бальсевич В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15-24.

13. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23.

14. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21.

15. Бармин А. Ф. Современные возможности формирования у студентов-медиков мотивационных факторов в процессе физического воспитания / А. Ф. Бармин, В. Г. Осипов // Физической культуре в вузах – 75 лет: сборник научных трудов; под редакцией В. В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ. – 2005. – С. 122.

16. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – ISBN 978-2-16-003545-1: 285-00.

17. Батырев Э. М. Оценка сформированности навыков профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта у студентов

медицинского вуза [Текст] / Э. М. Батырев, А. В. Доронцев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 13-17.

18. Бердяева И. К. Медико-социальная характеристика врачей амурской области : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / И. К. Бердяева. – Хабаровск, 2012. – 24 с.

19. Богданова Т. В. Мотивы, определяющие интерес к учебной деятельности студенток технического вуза по дисциплине «Физическая культура» / Т. В. Богданова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 29-32.

20. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л. И. Божович. – М.; Воронеж: Московский психолого-социальный институт; МОДЭК, 1997. – С. 349.

21. Болгов В. Н. Педагогические условия, необходимые для повышения качества образовательного процесса по физической культуре в вузах / В. Н. Болгов, С. А. Семёнов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 35-40.

22. Болдов А. С. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. С. Болдов. – М., 2006. – 185 с.

23. Бывыкин Е. А. Кроссфит – как система всесторонней физической подготовки студентов / Е. А. Бывыкин // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта» (8-9 декабря 2012 г.). – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 8-10. – ISBN 978-94578-063-7.

24. Бэрон Р. Социальная психология: ключевые идеи [Текст] / Р. Бэрон, Д. Бирн, Б. Джонсон. – СПб. : Издательство «Питер», 2003. – 512 с.

25. Бянкина Л. В. Исследование самооценки здоровья и показателей иммунитета студенток медицинского вуза / Л. В. Бянкина [и др.] // Ученые

записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 47-52.

26. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-02935-0 : 295-00.

27. Выдрин В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование студентов / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5-6. – С. 15.

28. Гаджиев М. С. Комплексная профилактика развития перенапряжений и профессиональных заболеваний спины / М. С. Гаджиев // Охрана труда и пожарная безопасность в учреждениях здравоохранения. – 2013. – № 12. – С. 28-37.

29. Галимов Г. Я. Основы педагогики физической культуры и спорт / Г. Я. Галимов. – Улан-Удэ: Издательство ФГОУ ВПО БГСХА, 2005. – 219 с.

30. Гальперин П. Я. Опыт изучения формирования умственных действий / П. Я. Гальперин // Доклад на совещании по вопросам психологии. – Москва: АПН РСФСР, 1954. – С. 43-51.

31. Гантимурова Л. М. Исследование факторов, влияющих на повышение мотивации к занятиям физкультурной деятельностью студентов Владивостокского государственного медицинского университета / Л. М. Гантимурова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIV научной конференции (19 ноября 2010 г.). – Хабаровск: ДВГАФК, 2011. – С. 36-38. – ISBN 978-5-8028-0134-5.

32. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах [Текст] / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск, 2002. – 111 с.

33. Гаськов А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2000. – 271 с.

34. Годфруа Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. – Т. 1. – М., 1992. – 45с.
35. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б. Р. Голощапов. 5-е издание, исправление и дополнение. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.
36. Горелов А. А. Двигательная активность и здоровье студенческой молодёжи России / А. А. Горелов, А. В. Лотоненко, О. Г. Румба // Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал. – 2010. – № 2 (27). – Воронеж: Издательство ВГПУ. – С. 4-8.
37. Горелов А. А. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры / А. А. Горелов, С. В. Скляр // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 28-32.
38. Григорьева А. Н. Здоровье медицинских работников: медико-социальные аспекты и пути оздоровления: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / А. Н. Григорьева. – Хабаровск, 2012. – 24 с.
39. Гурьянова М. Н. Анализ заболеваемости аптечных работников / М. Н. Гурьянова, О. П. Устимец // Фармация. – 2000. – № 5-6. – С. 31-32.
40. Гурьянова М. Н. Профессиональные заболевания аптечных работников: виды, симптомы, профилактика / М. Н. Гурьянова, А. С. Сальникова // Новая аптека. – 2010. – С. 70-72.
41. Давыдов О. Ю. Атлетическая гимнастика – универсальное средство совершенствования общефизической подготовленности студентов технического вуза / О. Ю. Давыдов, Л. С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 22-25. – ISSN 0040-3601.
42. Данилов А. В. Влияние силовых тренировок на состояние здоровья начинающих бодибилдеров / А. В. Данилов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 2 (48). – С. 15-19.

43. Дерматоглифика [Электронный ресурс]. – URL: <http://centrcosmofarun.narod.ru/dermatoglifika.html> (дата обращения 05.09.2013).

44. Джидарьян И. А. Эстетическая потребность / И. А. Джидарьян. – Москва, 1976. – С. 56.

45. Жолдак В. И. Спортивно-валеологическое воспитание / В. И. Жолдак // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – 62 с.

46. Жукова Т. А. Культурологический подход при формировании физической культуры студентов / Т. А. Жукова, Ж. Н. Власова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 16-19. – ISSN 0040-3601.

47. Завьялов Д. А. Теория ключевой двигательной компетенции в спортивной борьбе / Д. А. Завьялов. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 276 с.

48. Завьялов Д. А. Теория и практика формирования ключевой двигательной компетенции в спортивной борьбе : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Д. А. Завьялов. – Красноярск, 2006. – 56 с.

49. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И. А. Зимняя. – 2-е издание. – Москва, 2002.

50. Зиновьев Н. А. Активность студентов в соблюдении принципов здорового образа жизни / Н. А. Зиновьев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 73-77. – ISSN 1994-4683.

51. Егорова Т. А. Профессиональная заболеваемость ортопедов – стоматологов / Т. А. Егорова // Зубной врач. – 2002. – № 2. – С. 10.

52. Ерёмин С. А. Тестирование физической работоспособности в кроссфите / С. А. Ерёмин, В. В. Волков, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 24-26. – ISSN 0040-3601.

53. Иваненко О. А. Кроссфит как эффективная система подготовки юношей 14-17 лет / О. А. Иваненко // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы

XXIII региональной научно-методической конференции с международным участием (24 мая 2013 г.). – Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 77-79.

54. Игуменов В. М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 240 с.

55. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Издательство «Питер», 2003. – 512 с.

56. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Издательство «Питер», 2000. – 288 с.

57. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Издательство «Питер», 2010. – 352 с.

58. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Издательство «Питер», 2003. – 384 с.: ил. – (серия «Учебник нового века»).

59. Ильин А. А. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 31-34. – ISSN 0040-3601.

60. Исмагилова И. Р. Организация физического воспитания студентов физкультурных вузов средствами спортивных единоборств / И. Р. Исмагилова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XX региональной научно-практической конференции. – Челябинск: УралГАФК, 2010. – С. 133-135.

61. Каерова Е. В. Проблема состояния здоровья определение понятия «Уровень здоровья» / Е. В. Каерова, А. А. Шестера // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XVII научной конференции (21 ноября 2013 г.). – Хабаровск: Издательство ДВГАФК, 2013. – 303 с.

62. Каликова Н. Р. Анализ заболеваемости аптечных работников / Н. Р. Каликова, М. Н. Гурьянова // Актуальные проблемы фармацевтической науки и образования: итоги и перспективы. – Пермь, 2000. – С. 221.

63. Калмыков С. В. Индивидуальность в спорте / С. В. Калмыков. – 2-е издание. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2008. – 156 с.

64. Калмыков С. В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / С. В. Калмыков. – М. : НИИФК, 1994. – 49 с.

65. Калмыков С. В. Подготовка квалифицированных спортсменов в борьбе / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, Б. Д. Будаев. – Улан-Удэ : Издательство Бурятского государственного университета, 2005. – 130 с.

66. Кандыбович С. Л. Здоровье населения – залог стабильности и безопасности государства / С. Л. Кандыбович, М. Ф. Секач // Вестник Московского университета. – 2011. – № 4. – С. 32-38.

67. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2002. – 479 с.

68. Касаткин А. А. Мотивы оздоровительной деятельности студентов в процессе обучения в вузе / А. А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 10-13. – ISSN 0040-3601.

69. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 252 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-21445-9.

70. Козупица Г. С. Взаимосвязь ценностных ориентаций с физкультурно-оздоровительными предпочтениями студентов / Г. С. Козупица // Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы: материалы 50-й

межвузовской научно-методической конференции Санкт-Петербурга. – СПб., 2001. – С. 70-71.

71. Колупаев В. А. Сезонные изменения функциональных показателей лейкоцитов крови у спортсменов / В. А. Колупаев, Д. А. Дятлов, Л. Я. Эберт // Успехи современного естествознания. – 2003. – № 11. – С. 57-58.

72. Косарев В. В. Профессиональные болезни медицинских работников / В. В. Косарев, С. А. Бабанов, Г. Ф. Васюкова // Медицинская сестра. – 2008. – С. 26-28.

73. Косарев В. В. Профессиональные заболевания медицинских работников в результате функционального перенапряжения / В. В. Косарев, С. А. Бабанов // Сестринское дело. – 2010. – № 7. – С. 29-34.

74. Костенко Р. В. Пол и знание о спортивных и боевых искусствах как факторы, определяющие задачи обучения / Р. В. Костенко, А. Радовска, Е. Ф. Орехов, В. Ф. Костюченко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 91-97. – ISSN 1994-4683.

75. Краснов Ю. Г. Заболевания нервной системы / Ю. Г. Краснов, А. Н. Кольцов, В. В. Чунтул // Медицинская сестра. – 2013. – С. 10-13.

76. Кузьмин М. А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М. А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 84-89. – ISSN 1994-4683.

77. Купцов А. П. Спортивная борьба / А. П. Купцов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.

78. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник; под ред. / Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

79. Леготкин А. Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности : автореферат диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук / А. Н. Леготкин. – Чайковский: ЧГИФК, 2004. – 24 с.

80. Леонтьев А. Н. Проблемы деятельности в психологии / А. Н. Леонтьев // Вопросы философии. – 1972. – № 9. – С. 95-108.

81. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Смысл; изд. центр «Академия», 2005. – 352 с.

82. Леонтьев Д. А. Системно-смысловая природа и функция мотива / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 1992. – № 2.

83. Лейфа А. В. Профессионально формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. В. Лейфа. – Киров, 2007. – 44 с.

84. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие // Л. И. Лубышева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

85. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

86. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Л. И. Лубышева. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2016. – 269 с. – ISBN 978-5-4468-2035-1.

87. Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности / М. Ш. Магомед-Эминов. – 1998. – С. 203.

88. Мандриков В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов медицинских вузов : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / В. Б. Мандриков. – Волгоград, 2002. – 40 с.

89. Мандриков В. Б. Оздоровительный фитнес как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах /

В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, М. А. Потапченко // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции / ред. кол. А. И. Шамардин [и др.]. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 41-44.

90. Мандриков В. Б. Роль дисциплины «Физическая культура» в обучении иностранных студентов медицинского вуза / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина // *Alma mater* (Вестник высшей школы). – 2012. – № 2. – С. 49-53. – ISSN 0321-0383.

91. Мандриков В. Б. Состояние здоровья стоп у российских студентов в медицинском вузе / В. Б. Мандриков, В. О. Аристакесян // Проблемы диагностики, укрепления и реабилитации опорно-двигательного аппарата у спортсменов: сборник материалов международной научно-практической конференции (26-28 июня 2008 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2008. – С. 82-83. – ISBN 978-5-9758-0829-5.

92. Марищук В. Л. Психодиагностика в спорте : учебное пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. И. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с. – ISBN 5-09-011556-7.

93. Масалова О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова; под ред. М. Я. Виленского. – М. : КНОРУС, 2012. – 184 с. – гриф. – ISBN 978-5-406-01030-3.

94. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу: пер. с англ. – 3-е изд. – СПб, 2006. – 352 с.

95. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – 4-е изд., испр. и доп. / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.

96. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

97. Матюнина Н. В. Отношение студенческой молодёжи к занятиям физической культурой / Н. В. Матюнина, М. В. Свешнико // Проблемы

совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых учёных. – Омск: СибГУФК, 2006. – С. 196-198.

98. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н. А. Мелешкова, Кемерово, 2005. – 25 с.

99. Миронов Ф. С. Формы самостоятельной работы на кафедре физического воспитания и здоровья / Ф. С. Миронов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции (25 октября 2007 г.) / отв. ред. С. С. Добровольский. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – С. 79-83. – ISBN 5-8028-0084-4.

100. Михайлова М. А. Волейбол в системе физического воспитания в вузе / М. А. Михайлова, К. В. Лавыгина // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы VII Международной научно-практической конференции / под ред. А. В. Родина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С. 109-111. – ISBN 978-5-94578-0682.

101. Моисеенко С. А. Актуальность нравственных и физических проблем современной молодёжи / С. А. Моисеенко // Физическая культура и спорт в современном обществе: сборник трудов Всероссийской научной конференции, под ред. С. С. Добровольского, Г. С. Хама. – Хабаровск: Издательство ДВГУПС, 2011. – С. 160-161. – ISBN 978-5-26200-584-0.

102. Моисеенко С. А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинских вузов на основе дополнительных занятий профессионально-прикладной направленности: автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / С. А. Моисеенко. – Хабаровск, 2006. – 21 с.

103. Мыльников В. В. Функциональное состояние и физическая подготовленность студентов и школьников с учетом места их постоянного

проживания / В. В. Мыльников, А. Г. Хоружев, А. В. Семёнов// Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XVIII научно-методической конференции(16 мая 2008 г.). – Челябинск: УралГУФК, 2008. – С. 160-161. – ISBN 978-5-93216-293-4.

104. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 256 с. – (Высшее профессиональное образование). – гриф. – ISBN 978-5-7695-5763-7.

105. Начинская С. В. Спортивная метрология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / С. В. Начинская. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 240 с. – ISBN 978-5-8028-0117-8.

106. Нестеров В. А. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования : учебное пособие / В. А. Нестеров. – Хабаровск: Издательство ДВГАФК, 2005. – 87 с.

107. Никандров В. В. Психомоторика : учебное пособие / В. В. Никандров. – СПб.: Речь, 2004. – 104 с. – ISBN 5-9268-0269-5.

108. Новиков А. А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы) / А. А. Новиков. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 1998. – 220 с.

109. Озеров В. П. Методические рекомендации по развитию психомоторных качеств у студентов на занятиях по физическому воспитанию / В. П. Озеров. – Кишинев: КПИ им. С. Лазо, 1986. – 20 с.

110. Озеров В. П. Психологические основы диагностики и формирования психомоторных способностей у школьников и студентов : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора наук / В. П. Озеров. – М., 1993. – 38 с.

111. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.

112. Осмина Е. В. Сравнительный анализ личностно-смысловых компонентов в мотивации занятий восточными и спортивными единоборствами / Е. В. Осмина // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 5. – С. 51-54 – Рег. № ФС 77-35853.

113. Павлов А. Е. Индивидуализация в единоборствах / А. Е. Павлов / науч. ред. С. В. Калмыков. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2010. – 182 с.

114. Павлов А. Е. Совершенствование системы управления подготовкой спортивных резервов в единоборствах : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора наук / А. Е. Павлов – Улан-Удэ, 2012. – 44 с.

115. Панова Е. О. Моделирование процесса приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта в процессе физического воспитания / Е. О. Панова, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 5. – С. 77-78.

116. Петрунев А. А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А. А. Петрунев, В. А. Вишневский, В. В. Мороз, А. И. Кузнецов. – Красноярск: издательство Красноярского государственного университета, 1988. – 200 с.

117. Пешкова Н. В. Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля / Н. В. Пешкова, Л. И. Лубышева, А. А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 88-90. – ISSN 0040-36011210.

118. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М., 1984. – 145 с.

119. Платонов К. К. Проблема способностей / К. К. Платонов. – М. : наука, 1972. – 312 с.

120. Платонов К. К. Структура развития личности / К. К. Платонов. – М., 1986.

121. Плотников И. И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями / И. И. Плотников, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев. – Иркутск: Издательство Иркутского государственного университета, 2009. – 164 с. ISBN 978-5-9624-0402-8.

122. Пойманов В. П. Многоуровневое физкультурное образование в контексте Болонского процесса / В. П. Пойманов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 57.

123. Пономарева В. В. Новые подходы к преподаванию физической культуры в медицинских вузах / В. В. Пономарева // Физической культуре в вузах – 75 лет: сборник научных трудов / под ред. В. В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2005. – С. 116.

124. Потапченко М. А. Повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес-аэробики / М. А. Потапченко, В. Б. Мандирков, М. П. Мицулина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград, 2011. – № 1. – С. 134-136.

125. Профессиограмма медицинских специальностей [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.medlinks.ru/sections.php?op=viewarticle&artid=1946> (дата обращения: 05.09.2013 г.).

126. Пуни А. Ц. Воспитание воли спортсмена / А. Ц. Пуни. – СПб.: КОИЗ, 2008. – 112 с.

127. Решетнёва Г. А. Педагогические исследования в школе : методическое пособие / Г. А. Решетнёва, В. Г. Тютюков. – Хабаровск: издательство ХГИФК, 1997. – 22 с.

128. Рочев К. В. Типологический анализ мотивации студентов / К. В. Рочев // Высшее образование в России. – 2014. – № 2. – С. 113-118. – ISSN 0869-3617.

129. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн / под ред. Е. В. Шорохова. – М. : Педагогика, 1973. – 423 с.

130. Рубинштейн С. Л. Проблемы способностей и вопросы психологической теории / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1976. – С. 219-234.

131. Рудик П. А. Психология спорта / П. А. Рудик. – М., 2009. – 408 с.

132. Руненко С. Д. Использование современных аппаратно-программных комплексов для оценки функционального состояния и адаптационных резервов организма студентов-медиков / С. Д. Руненко // Вестник восстановительной медицины. – 2008. – № 1. – С. 32-35.

133. Сагалеев А. С. Соревновательно-тренировочная деятельность спортсменов-единоборцев в условиях межкультурного диалога Востока и Запада : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2012. – 391 с.

134. Сагалеев А. С. Соревновательная деятельность спортсменов-единоборцев / А. С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2008. – 248 с.

135. Селюжицкая Е. Н. Методика повышения физического состояния студенток медицинского вуза, имеющих низкий уровень мотивации к физкультурной деятельности : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е. Н. Селюжицкая. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 150 с.

136. Семенов А. Г. Повышение эффективности физического воспитания студентов (на примере Греко-римской борьбы) : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. Г. Семенов. – СПб., 1997. – 183 с.

137. Сеченов И. М. Избранные произведения / И. М. Сеченов. – Москва: Учпедгиз, 1952.

138. Сивас Н. В. Компетентностный подход в обучении студентов-медиков в области профилактики заболеваний и здорового образа жизни /

Н. В. Сивас // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 142-146. – ISSN 1994-4683.

139. Сивас Н. В. Позитивное отношение к физической культуре как результат получения знаний в процессе обучения в медицинском вузе / Н. В. Сивас // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2 (36). – С. 71-75.

140. Скороходов А. А. Концепция спортизации физического воспитания в вузе: необходимые и достаточные условия реализации / А. А. Скороходов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 13-15. – ISSN 0040-3601.

141. Смирнов К. М. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / К. М. Смирнов. Москва: ВЛАДОС, 2002. – С. 254-257.

142. Смоляр С. Н. Самостоятельная подготовка как составная часть физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / С. Н. Смоляр, Л. В. Царёва, В. В. Мулин // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции (27-28 марта 2014 г.) / отв. ред. С. С. Добровольский. – Хабаровск: ДВГАФК, 2014. – С. 169-172. – ISBN 978-5-8028-0166-6.

143. Смоляр С. Н. Формирование основ ведения единоборства на занятиях по физическому воспитанию студентов (на примере специализации "Спортивная борьба") : учебное пособие / С. Н. Смоляр, Б. М. Щетина, В. В. Мулин. – Хабаровск: ДВГУПС, 2006. – 87 с.

144. Соколовская Н. И. Технология управления процессов организованных учебных и самостоятельных форм занятий в физкультурном образовании студентов медицинского вуза : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата наук / Н. И. Соколовская. – Смоленск, 2004. – 16 с.

145. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, А. С. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

146. Стрельцов В. А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В. А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 16.

147. Тарасеня Т. Ю. Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом / Т. Ю. Тарасеня // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 90-93.

148. Тхазеплов А. М. На пути к формированию спортивной культуры в студенческой среде / А. М. Тхазеплов, Г. Н. Тхазеплова, Л. С. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 28-30. – ISSN 0040-3601.

149. Токарев Д. А. Спортизация учебного процесса как фактор оптимизации физического состояния студенческой молодёжи / Д. А. Токарев // Научная жизнь. – 2007. – № 5. – С. 126-128.

150. Томаров С. А. Интенсификация учебного процесса по физическому воспитанию специализации «мини-футбол» студентов технического вуза / С. А. Томаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 102-106. – ISBN 1994-4683.

151. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие. В 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – 288 с.

152. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие. В 4-х кн. Кн.3. Методика подготовки / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – 400 с.

153. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие. В 4-х кн. Кн.4. Планирование и контроль / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – 384 с.

154. Тютюков В. Г. Выпускная квалификационная работа в высшей физкультурной школе (советы будущим бакалаврам и дипломированным специалистам) : учебное пособие / В. Г. Тютюков, В. П. Бирюков, В. Е. Могилев. – Хабаровск: Издательство ДВГАФК, 2007. – 212 с.

155. Тютюков В. Г. Основы теории совершенствования профессионально-образовательной подготовки преподавателя-тренера : учебное пособие / В. Г. Тютюков. – Хабаровск: ДВГАФК, 2002. – 172 с.

156. Фейтуллаев М. М. Модернизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов агроинженерных специальностей на основе спортизации / М. М. Фейтуллаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 2. – С. 28-30, 49-50. – ISSN 1817-4779.

157. Харламов Е. В. Новые подходы к организации физического воспитания студентов-медиков / Е. В. Харламов, О. К. Грачев // Физической культуре в вузах – 75 лет: сборник научных трудов / под ред. В. В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2005. – С. 185-187.

158. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

159. Чистяков В. А. Структура педагогической концепции спортизации физического воспитания в техническом вузе средствами спортивного клуба / В. А. Чистяков, О. В. Костромин, О. О. Новосельцева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 180-185. – ISSN 1994-4683.

160. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека : учебное пособие / В. Д. Шадриков. – Москва: Издательская корпорация «Лотос», 1996. – 320 с.

161. Шарина Е. П. Методика прикладной психофизической подготовки курсантов морских вузов к учебной практике на парусном судне : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е. П. Шарина. – Хабаровск: ДВГАФК, 2011. – 223 с.

162. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.

163. Шевченко Ю. Л. Государственные приоритеты охраны здоровья населения / Ю. Л. Шевченко // Доклад министра здравоохранения РФ на II Съезде Российского медицинского союза. – М., 2003. – С. 24.

164. Яковлев Ю. В. Исследование мотивов, определяющих включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / Ю. В. Яковлев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 155-159.

165. Яковлев Ю. В. Повышение мотивации студентов технического вуза к занятиям физической культурой на основе гуманитарных технологий / Ю. В. Яковлев, Г. В. Руденко, А. Е. Митин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 211-215.

166. Burgeson Charlene R. Phesical Edication and Activity: Result from the School Health Policies and Programs Stady 2000 / Charlene R. Burgeson, Wechsler, Howell; Brener, Nancy D. [Text]: / Charlene R., Burgeson // Journal of School Health, Sep 2001. – Vol. 71. – P. 297.

167. Broun Theodore M. Physical Culture in Amherst College American [Text]: / Theodore M., Broun // Journal of Public Health. – 2003. – Vol. 93. – P. 720.

168. Cape R. D. T. Fundamentals of Geriatric Medicine / R. D. T. Cape, R. M. Coe, I. Rossman. – New York: Raven Press, 1985.

169. Couturier Lynn E. Student Voices-What Middle and School Students Have to Say about Physical Education : / Lynn E. Couturier, Chepko, Steveda, Coughlin, MaryAnn // Physical Educator. – 2005. – Vol. 62. – P. 170.

170. Clauss G. Woerterbuch der Psychologie / G. Clauss. – VEB Bibliographisches Institute, Leipzig, 1989. – 727 p.

171. Martell W. A. Greco-Roman Wrestling Human Kinetics Publishers / W. A. Martell. – 1993. – 176 p.

172. Sleaf M. Physical Activity Pattensjf Primary School Children. Interim Report Happy Heart Project, Helth Education Authotity / M. Sleaf, P. Warburton – Thomas Nelson and Sons Ltd. – 1990. – P. 12.

173. Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise / J.H. Wilmore, D.L. Costill // Human Kinetics. – 2007. – P. 726.

АНКЕТА

для профессорско-преподавательского состава и врачей (в том числе для среднего и младшего медицинского работника, провизора и фармацевта)

Уважаемые респонденты! Кафедра физического воспитания и здоровья Дальневосточного государственного медицинского университета приглашает вас принять участие в социологическом анонимном исследовании, по определению профессиональных заболеваний свойственных медицинским работникам. Большинство предложенных вам вопросов сопровождается набором вариантов ответов. Вам остается внимательно их прочитать и выбрать подходящий ответ.

Заранее благодарим за помощь в работе.

1) Ваш пол:

а) муж.

б) жен.

2) Ваш возраст: _____

3) Ваша специальность (+ ученое звание и степень если есть):

4) Ваш стаж работы: _____

5) Какие заболевания вы приобрели в процессе вашей профессиональной деятельности:

а) заболевания опорно-двигательного аппарата;

б) заболевания дыхательной системы;

с) заболевания нервной системы;

д) заболевания выделительной системы;

е) заболевания сердечно-сосудистой системы;

ф) аллергии (вследствие воздействия антибиотиков, ферментов, витаминов, формальдегида, хлорамина и др.);

г) заболевания токсико-химической этиологии;

х) заболевания, связанные с воздействием физических факторов (шума, ультразвука, рентгеновского излучения);

и) глазные болезни;

л) другие заболевания;

м) не приобрел(а) заболеваний, конкретно связанных с профессиональной деятельностью.

б) Какие профилактические, оздоровительные мероприятия вы регулярно выполняете в режиме дня для сохранения и укрепления вашей работоспособности:

- а) занимаюсь физической культурой и спортом (в том числе в домашних условиях);
- б) принимаю БАД;
- с) совершаю утренние / вечерние прогулки в парке, скверах и др.);
- д) выполняю утреннюю зарядку (пробежки, комплексы упражнений);
- е) участвую в туристических походах;
- ф) регулярно посещаю сауны и бани;
- г) занимаюсь йогой, пилатесом и т.д. в после рабочее время;
- h) в содержании трудового дня выполняю физкультпаузы /физкультминутки;
- і) другое;
- ј) ничего не предпринимаю.

7) Испытываете ли вы дискомфорт со стороны опорно-двигательного аппарата в процессе вашей профессиональной деятельности?

- да, довольно часто;
- иногда;
- довольно редко;
- не испытываю.

8) Испытываете ли вы потребность в повышении объема двигательной активности?

- да, довольно часто;
- иногда;
- довольно редко;
- не испытываю.

9) Со стороны учреждения, в котором вы работаете, ведется какая-либо деятельность, связанная с профилактикой профзаболеваний, сохранением и укреплением вашего здоровья?

- да
- нет

10) Во время обучения в медицинском вузе, на учебных занятиях по физической культуре вас обучали комплексам упражнений по профилактике различных профзаболеваний?

- да;
- нет;
- да обучали, но знания по профилактики профзаболеваний были невелики.

11) Имеется ли в вашем учреждении какое-либо помещение для психической и физической разгрузки?

- да
- нет

12) Сколько раз в неделю вы занимаетесь физической культурой и спортом?

- до 3 раз в неделю;
- более 3 раз в неделю;
- я не занимаюсь физической культурой и спортом.

14) Какими видами физической активности вы предпочли бы заниматься (выбранное подчеркнуть):

1. Игровыми видами:

- *дарт*
- *волейбол*
- *мини-футбол/ футбол*
- *баскетбол*
- *хоккей на валенках*
- *настольный теннис*

2. Циклическими видами:

- *плавание*
- *оздоровительный бег*
- *скандинавская ходьба*
- *гребля*
- *велопрогулки*
- *лыжные прогулки*

3. Силовыми видами:

- *атлетическая гимнаст.*
- *силовое троеборье*

- *армрестлинг*

4. Нетрадиционные

оздоровительные системы:

- *ушу*
- *пилатес*
- *йога*
- *кендо*

5. Спортивные и боевые единоборства:

- *вольная борьба*
- *греко-римская борьба*
- *борьба самбо*
- *дзюдо*
- *каратэ*
- *таеквандо*
- *боевое ушу*
- *бокс*

13) Если вы не занимаетесь физической культурой и спортом, то чем это вызвано?

- нехваткой времени, вызванной большим объемом и нагрузкой на работе;
- с абсолютными противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- не считаю необходимым;
- отсутствие доступных спортивных объектов в районе моего проживания.

Желаем Вам доброго здоровья и благодарим за участие в исследовании!

Тематический план методико-практических занятий для студентов экспериментальной группы

№	Тема	Часы	Семестр
1.	Развитие основных физических качеств средствами и методами спортивной борьбы	2	Осенний
2.	Оздоровительные системы: методика по П. Бреггу, Г. Шелтону; оздоровительная система Н.Е. Семеновой, С. Кнейппа, П.К. Иванова. Классическая методика закаливания	2	Осенний
3.	Составление и проведение самостоятельных физкультурных занятий с использованием средств и методов спортивной борьбы	2	Осенний
4.	Массаж и самомассаж, методы релаксации и восстановления в спортивной борьбе	2	Осенний
5.	Нетрадиционные методы физического воспитания	2	Весенний
6.	Контроль и самоконтроль, в частности спортивной борьбе	2	Весенний
7.	Прикладная значимость занятий средствами и методами спортивной борьбы	2	Весенний
8.	Самооценка общей и специальной физической подготовленности	2	Весенний

Тематический план общей теоретической подготовки для студентов экспериментальной группы

№	Тема
1.	Физическая культура и спорт в России
2.	История развития спортивной борьбы
3.	Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ
4.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания медицинских вузов
5.	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности
6.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности
7.	Основы методик развития основных физических качеств
8.	Естественно-научные основы физического воспитания
9.	Методико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки
10.	Методики контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека. Методики контроля
11.	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов
12.	Гигиенические основы физического воспитания и спорта
13.	Вспомогательные средства повышения и восстановления работоспособности. Физическая культура в системе научной организации труда
14.	Допинги и стимуляторы в спорте. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе
15.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Профессионально-прикладная физическая подготовка
17.	Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья
18.	Оптимизация физической активности населения
19.	Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека
20.	Средства и методы развития физических качеств в спортивных единоборствах

**Физические упражнения прикладной направленности для студентов
медицинских вузов**

№	Содержание	Доз-ка	Направленность воздействия
ОРУ			
1	И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, 1-4 – повороты головы влево, 5-8 – тоже вправо	2-4 серий	Разогреваются (разминаются) мышцы шеи: грудино-ключично-сосцевидная, передняя лестничная, длинная мышца шеи, передняя прямая мышца шеи, латеральная прямая мышца головы
2	И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны головы 1 – вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо	4-6 серий	Разогреваются (разминаются) мышцы шеи: передняя, средняя, задняя лестничные мышцы, длинная мышца шеи, длинная мышца головы, передняя прямая мышца головы
3	И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, 1-4 – круговые движения шей влево, 5-8 – тоже вправо	2-4 серий	Разогреваются (разминаются) мышцы шеи: передняя, средняя, задняя лестничные мышцы, длинная мышца шеи, длинная мышца головы, передняя прямая мышца головы
4	И.п. стойка ноги врозь, 1-4 – круговые движение прямых рук вперед, 5-8 – тоже назад	2-4 серий	Разогреваются (разминаются) мышцы плечевого пояса: дельтовидная, надостная, подостная, малая и большая круглые мышцы, подлопаточная
5	И.п. стойка ноги врозь, 1-4 – круговые движение рук в локтевых суставах вперед, 5-8 – тоже назад	2-4 серий	Разогреваются (разминаются) мышцы верхних конечностей: двуглавая мышца плеча, клюво-плечевая, плечевая, трехглавая, локтевая
6	И.п. стойка ноги врозь, руки в замке, круговые движения в кистях, разминка фаланг пальцев	30 сек	Разогреваются (разминаются) мышцы кистей: лучевой сгибатель запястья, круглый пронатор, длинная ладонная мышца, поверхностный сгибатель пальцев и т. д.
7	И.п. стойка ноги расположены на ширине плеч правая рука на поясе, левая вверх, 1-2 – наклоны в левую сторону, 3-4 – тоже в правую	4-6 серии	Разогреваются (разминаются) мышцы спины, живота и передней грудной клетки: зубчатые, широчайшая мышца спины, малая и большая ромбовидная и т. д.
8	И.п. стойка ноги расположены на ширине плеч, руки вверх, 1-2 – наклоны вперед, 3 – назад, 4 – и.п.	4-6 серии	Разогреваются (разминаются) мышцы спины, живота и передней грудной клетки: зубчатые, широчайшая мышца спины, малая и большая ромбовидная, косые мышцы живота и т. д.
9	И.п. стойка ноги расположены на ширине плеч, руки вверх в замке, 1-4 – круговое движение туловища влево, 5-8 – тоже вправо	4-6 серии	Разогреваются (разминаются) мышцы спины, живота и передней грудной клетки: зубчатые, широчайшая мышца спины, малая и большая ромбовидная и т. д.
10	И.п. стойка ноги расположены на ширине плеч, руки на поясе, 1-4 – круговое движение тазобедренного сустава влево, 5-8 – тоже вправо	4-6 серии	Разогреваются (разминаются) мышцы поясничного пояса: квадратная мышца поясницы, большая поясничная, мышцы выпрямляющей позвоночник и т. д.

11	И.п. стойка ноги расположены на ширине плеч, руки на поясе, 1-4 – круговое движение левой ногой, согнутой в коленном суставе в одну сторону, 5-8 – тоже в другую. Также другой ногой.	4-6 серии	Разогреваются (разминаются) мышцы бедренных суставов: четырёхглавая мышца бедра, портняжная, прямая мышца бедра, двуглавая, полусухожильная, полуперепончатая и т. д.
12	И.п. стойка ноги расположены на ширине плеч, руки на поясе, 1-4 – круговое движение коленного сустава влево, 5-8 – тоже вправо	4-6 серии	Разогреваются (разминаются) мышцы нижних конечностей: четырёхглавая мышца бедра, портняжная, прямая мышца бедра, двуглавая, полусухожильная, полуперепончатая, большеберцовая, трехглавая мышца голени и т. д.
13	И.п. стойка ноги расположены на ширине плеч, руки на поясе, 1-4 – круговое движение голеностопного сустава влево, 5-8 – тоже вправо, тоже другой ногой	4-6 серии	Разогреваются (разминаются) мышцы голеностопов: подошвенная, длинный сгибатель пальцев, задняя большеберцовая, длинная и короткая малоберцовые мышцы и т. д.
14	И.п. основная стойка, 1 – мах правой ногой, хлопок под ней, 2 – и.п., 3-4 т – тоже другой ногой.	4-6 серии	Разогреваются (разминаются) мышцы нижних конечностей: ягодичные, большая паясничая, прямая мышца бедра и т. д.
15	И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – и.п., 3 – тоже левой, 4 – и.п.	6-8 серий	Разогреваются (разминаются) мышцы нижних конечностей: ягодичные, большая паясничая, прямая мышца бедра, четырёхглавая мышца бедра, портняжная, прямая мышца бедра, двуглавая, полусухожильная, полуперепончатая, подошвенная, длинный сгибатель пальцев, задняя большеберцовая, длинная и короткая малоберцовые мышцы и т. д.
16	И.п. сед на левой ноге, правая нога прямая в стороне, 1-2 – пережат в правую сторону, 3-4 – тоже в левую	6-8 серий	
17	И.п. основная стойка, 1 – прыжок на месте правая рука на пояс, 2 – тоже левая на пояс, 3 – тоже правая рука на плечо, 4 – левая на плечо, 5 – правая вверх, 6 – левая вверх, 7-8 – ладонками 2 хлопка над головой.	6-8 серий	Разогреваются в комплексе все выше перечисленные мышцы верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, спины и живота
18	И.п. основная стойка, руки согнуты, кисти в кулак, 1-прыжок в право, 2-влево, 3-вперед, 4-назад.	6-8 серий	Разогреваются в комплексе все выше перечисленные мышцы нижних конечностей, плечевого пояса, спины и живота
19	Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава, спины и ног	2 мин.	Растягиваем мышцы плечевого пояса, спины, ног
Легкая атлетика			
20	Беговые общеразвивающие упражнения: правым-левым боком, скрестным правым-левым боком, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, с разворотами на 360° влево-вправо, бег с подскоками и т.д.	4-5 мин.	Разогреваются в комплексе все выше перечисленные в большей степени мышцы спины, живота и нижних конечностей.
21	Бег 30 м, в максимальном темпе с сопротивлением партнера,	3-5 раз	1. Развитие быстроты 2. Укрепление мышц ног

	резинового амортизатора, с весом партнера.		
22	Бег 100 м, в макс. темпе	3-5 раз	1. Развитие скоростных качеств 2. Развитие мышц ног
23	Бег в гору и с горы, 20-30 м (эстафета)	2-4	1. Развитие взрывной силы 2. Развитие морально-волевых качеств
24	Эстафета, бег 30 м в гору и с горы с весом партнера	2-4 раза	1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Обучение бегу в усложнённых условиях 3. Воспитание волевых качеств
25	Бег 40 м вверх по лестнице, с весом партнера	2-3 раза	1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Обучение бегу в усложнённых условиях 3. Воспитание волевых качеств
26	Бег с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад в максимальном темпе	2-4 раза	1. Повышение быстроты 2. Укрепление мышц нижних конечностей
27	Стартовые ускорение 15 м из разных исходных положений по заранее определенному сигналу (упор сидя сзади, упор лежа, упор лежа согнув руки, после кувырка вперед, назад, кувырок вперед через скамейку и т.д.)	4-6 раз	1. Совершенствование техники низкого старта 2. Развитие быстроты реакции и скоростных способностей 3. Развитие реакции выбора 4. Развитие координационных способностей
28	Бег с переменной направления способа: вперед, вперед спиной, скрестным шагом, в полуприсяде, прыжки и т.д. по звуковому сигналу	5-10 раз	1. Укрепление мышц нижних конечностей 2. Развитие реакции переключения 3. Развитие координационных качеств
29	Челночный бег 3x10 разными способами по сигналу (вперед, спиной вперед, правым и левым боком)	2-3 раза	1. Повышение быстроты 2. Укрепление мышц нижних конечностей
30	Бег 1000 м с отягощением	1-2 раза	1. Совершенствование выносливости 2. Развитие волевых качеств
31	Равномерный медленный бег от 30 до 40 мин., ЧСС 130-150 уд. мин.	1 раз	1. Развитие и совершенствование выносливости 2. Воспитание морально-волевых качеств
32	Равномерный бег от 20 до 40 мин., ЧСС 140-160 уд. мин.	1 раз	1. Совершенствование выносливости 2. Развитие силы воли
33	Кросс 2, 5,7,10 км, ЧСС 140-160 уд. Мин.	1 раз	1. Совершенствование выносливости 2. Развитие силы воли, упорства 3. Развитие устойчивости к гипоксии
34	Эстафета 4x100 м	1 раз	1. Развитие скоростных способностей 2. Умение работать в команде
35	Интервальный бег (спурты) 2x3 мин, 3x2 мин. (ускорения по звуковому сигналу на 5,10,15.20 с) с 30 с отдыхом между периодами	1 -2 раза	1. Развитие взрывной силы 2. Развитие устойчивости к гипоксии 3. Развитие морально-волевых качеств
36	Прыжки в длину с места (дистанция 15, 20, 30 м)	1-3 раза	1. Развитие взрывной силы 2. Развитие координационных способностей

37	Прыжок в длину с места с отягощением (резиновый амортизатор)	4-6 раз	1. Развитие взрывной силы 2. Развитие морально-волевых качеств
38	Прыжки в длину с разбега	4-5 раз	1. Развитие взрывной силы
39	Прыжки в длину в полном присяде, 20-30 м, руки за головой; на поясе; произвольно	5-7	1. Развитие морально-волевых качеств 2. Развитие силы ног 3. Развитие взрывной силы
Гимнастика			
40	Кувырок вперед, назад, правым и левым боком	8-12 раз	1. Развитие координации и ловкости
41	Кувырок в длину с 4-6 шагов разбега, через препятствие (скамейка, гимнастический мат, партнера)	3-5 раз	1. Развитие координационных качеств 2. Развитие вестибулярной устойчивости
42	Упражнение «колесо» правым-левым боком	8-10 раз	1. Развитие координационных качеств 2. Развитие вестибулярной устойчивости
43	Бег на коленях	1 раз	1. Развитие скоростных качеств 2. Развитие мышц нижних конечностей
44	«Чехарда» – прыжки через партнера с кувырком вперед после приземления	8-10 аз	1. Воспитание смелости, решительности
45	Ходьба на руках с помощью партнера и без него	10-15 м	1. Развитие координационных качеств 2. Развитие силы рук
46	Катиться лежа «бревном» правым-левым боком	10-15 м	1. Развитие координационных качеств 2. Развитие вестибулярной устойчивости
47	Ползание вперед без помощью ног на скорость	10-15 м	1. Развитие силы рук
Атлетическая гимнастика			
48	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2 серии 20-25 раз	1. Развитие силы и выносливости мышц рук 2. Развитие морально-волевых качеств
49	Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях	2-3 серии 10-30 раз	1. Развитие силы рук и спины 2. Развитие морально-волевых качеств
50	Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях с подвешенным весом (диск 5-10 кг)	2-3 серии	1. Развитие силы и выносливости верхнего плечевого пояса и спины 2. Развитие морально-волевых качеств
51	Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях «лестница» на победителя	1 серия	1. Развитие силы и выносливости рук и спины 2. Развитие морально-волевых качеств
52	Подтягивание на перекладине	2-3 серии 8-10 раз	1. Развитие силы и силовой выносливости верхнего плечевого пояса 2. Развитие морально-волевых качеств
53	Подтягивание на перекладине с подвешенным весом (диск 5-10 кг)	2-3 серии 4-8 раз	1. Развитие силы и силовой выносливости верхнего плечевого

			пояса 2. Развитие морально-волевых качеств
54	Подтягивание на перекладине «лестница» на победителя	1 серия	1. Развитие силы и силовой выносливости верхнего плечевого пояса 2. Развитие морально-волевых качеств
55	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье сзади	2-3 серии 15-20 раз	1. Развитие силы мышц рук и выносливости 2. Развитие морально-волевых качеств
56	Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе с отягощением (гантели, гриф, диски, гири 6-8 кг), дискретно	2-3 серии 8-10 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости бицепса рук 2. Развитие морально-волевых качеств
57	«Жим лежа штанги», дискретно	2-3 серии 8-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости большой грудной мышцы 2. Развитие морально-волевых качеств
58	Пулловер с отягощением (гантель, гиря, штанга)	2-3 серии 8-12 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости большой грудной мышцы 2. Развитие морально-волевых качеств
59	Поднимание и опускание плеч с весом в руках (гантели, гири, диски)	2 серии 15-20 раз	1. Развитие силы передней зубчатой мышцы 2. Развитие морально-волевых качеств
60	Круговые движение прямыми руками вперед, назад	2 серии 15-20 раз	1. Развитие силы верхнего плечевого пояса
61	«Французский жим» в положении сидя на скамье	2 серии 15-20 раз	1. Развитие силы верхнего плечевого пояса 2. Развитие морально-волевых качеств
62	Тяга штанги к подбородку в положении стоя	2-3 серии 8-10 раз	1. Развитие силы и выносливости трапециевидных и дельтовидных мышц 2. Развитие морально-волевых качеств
63	Поднимание туловища, лежа или сидя на скамье, дискретно	2-3 серии 30-40 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости прямой мышцы живота 2. Развитие морально-волевых качеств
64	Становая сила, дискретно	2-3 серии 8-10 раз	1. Развитие мышц спины 2. Развитие морально-волевых качеств
65	Приседание со штангой, дискретно	2-3 серии 8-10 раз	1. Развитие четырехглавой мышцы бедра 2. Развитие морально-волевых качеств
66	Толчок двух гирь 16 кг	2-3 серии	1. Развитие мышц верхнего плечевого

		8-10 раз	пояса 2. Развитие морально-волевых качеств
67	Рывок гири 16 кг	2-3 серии 8-10 раз	1. Развитие мышц верхнего плечевого пояса 2. Развитие морально-волевых качеств
68	Выпады вперед, назад, со штангой/ диском на каждую ногу	2-3 серии 8-10 раз	1. Развитие мышц нижних конечностей 2. Развитие морально-волевых качеств
69	Приседание с гирей стоя на двух скамьях	1-2 серии 8-10 раз	1. Развитие мышц нижних конечностей 2. Развитие морально-волевых качеств
70	Наклоны вперед с гирей 16 кг, 24 кг/ диском 15-20 кг	1-2 серии 8-10 раз	1. Развитие мышц спины 2. Развитие морально-волевых качеств
71	Работа на беговой дорожке или на велотренажере, ЧСС 140-170 уд. Мин.	10-15 мин	1. Развитие выносливости 2. Развитие морально-волевых качеств
Спортивная борьба			
72	Падение на спину из положения сидя, приседа, полуприседа, основной стойки, через партнера стоящего в партере	5-7 раз	1. Развитие координационных качеств 2. Воспитание смелости, решительности
73	Падение на бок из положения сидя, приседа, основной стойки кувырком держась за руку партнера, кувырком через плечо	5-7 раз	1. Развитие координационных качеств 2. Воспитание смелости, решительности
74	Курбет из стойки на руках	5-6 раз	1. Развитие координации 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие вестибулярного аппарата
75	Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»)	5-6 раз	1. Развитие координации и вестибулярного аппарата 2. Развитие быстроты 3. Развитие морально-волевых качеств
76	Переворот вперед и назад («фляк»)	5-6 раз	1. Развитие координации и вестибулярной устойчивости 2. Развитие морально-волевых качеств
77.	Упражнение в положение на «борцовском» мосту (передний и задний мост)	25-30 раз	1. Развитие силы мышц шеи 2. Развитие гибкости
78	Вставание на «борцовский мост» из положения стоя с помощью партнера	5-7 раз	1. Развитие гибкости 2. Развитие ловкости и координации 3. Развитие морально-волевых качеств
79	Забегание вокруг головы (в правую-левую сторону)	3-5 раз	1. Развитие силы мышц шеи 2. Развитие гибкости 3. Развитие координации

80	Переворот с моста через голову (с помощью партнёра)	8-10 раз	1. Развитие силы мышц шеи 2. Развитие гибкости 3. Развитие координации 4. Развитие морально-волевых качеств
81	Переворот со стойки через мост	8-10 раз	1. Развитие силы мышц шеи 2. Развитие гибкости 3. Развитие координации 4. Развитие морально-волевых качеств
82	Упражнения для укрепления «борцовского моста»: наклон назад из положения стоя на коленях, боковой пережат, вставание из положения на мосту вперед	8-10 раз	1. Развитие силы мышц шеи 2. Развитие гибкости 3. Развитие координации
83	Из положения на «борцовском мосту» сгибание и разгибание рук	10-15 раз	1. Развитие силы мышц ног 2. Развитие вестибулярного аппарата 3. Развитие морально-волевых качеств
84	Из положения на «борцовском мосту» попеременное поднимание прямых ног под углом 90 градусов по отношению туловища	10-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц шеи, плечевого пояса, спины и ног 2. Развитие морально-волевых качеств
85	Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер	20-25 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц шеи, плечевого пояса, спины и ног 2. Развитие гибкости шеи и спины 3. Развитие морально-волевых качеств
86	Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов (гантели, диски, гири, манекен)	10-12 раз	1. Развитие динамической выносливости шеи, плечевого пояса, спины и ног 2. Развитие гибкости шеи и спины 3. Развитие морально-волевых качеств
87	Партнер держит ноги, в упоре лежа сгибание и разгибание рук, передвижение на прямых руках, на согнутых, прыжками	15-20 раз/ 20 с	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, верхних конечностей и спины 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
88	Передвижение на четвереньках с партнером	20 с	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, верхних и нижних конечностей, спины 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
89	Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику партнер держит ноги на разной высоте, передвижение	10-15 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, верхних конечностей и спины 2. Развитие морально-волевых качеств

			качеств 3. Развитие чувства партнерства
90	Исходное положение – высокий партер. Партнер с одной стороны захватывает шею из-под дальнего плеча, упираясь предплечьем в затылок. Надавливая плечом на шею, он сгибает ее, а затем, уменьшая давление, дает возможность нижнему борцу поднимать голову.	15-20 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц шеи, плечевого сустава, верхних и нижних конечностей, спины 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
91	Исходное положение – на борцовском мосту, партнер, сидя сбоку удерживает его за шею с плечом. На счет «раз» первый (тот кто был на борцовском мосту) поднимает дальнюю ногу выше согнутой в колене, на счет «два» резко опускает его на ковер носком поближе к ягодице и одновременно выпрямляет другую ногу. Упираясь носком дальней ноги, он садится на ближнее бедро, поворачивается к партнеру и, сохраняя хват, ставит его на борцовский мост и обратно.	12-15 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, верхних конечностей и спины 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие вестибулярной устойчивости 4. Развитие чувства партнерства
92	Лежа на спине, сгибание и разгибание рук, упираясь руками в спину партнера	10-12 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, верхних конечностей 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
93	Отжимание в стойке на руках, упираясь ногами в спину партнера (стена, шведская стенка)	10-12 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, верхних конечностей 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие вестибулярной устойчивости 4. Развитие чувства партнерства
94	Попеременное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре	10-12 аз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, верхних конечностей
95	Наклоны вперед упираясь ладонями прямых рук до касания друг друга грудью	5-7 раз	1. Развитие координации, вестибулярной устойчивости и чувства партнерства
96	Взявшись за руки друг друга перетягивание в полуприседе до потери равновесия одним из партнеров	8-10 раз	1. Развитие координации и вестибулярной устойчивости 3. Развитие силовой динамической выносливости мышц спины, верхних и нижних конечностей 3. Развитие чувства партнерства
97	Выпады правой/левой ногой вперед с захватом партнера за руку и ногу	10-12 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого пояса,

			спины и нижних конечностей 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
98	Исходное положение - стоя в полуприседе. Поднимание и опускание партнера лежащего на животе с захватом за плечи.	6- 8 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц плечевого пояса верхних и нижних конечностей, спины 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
99	Исходное положение – борцовская верхняя стойка. Поочередное выпрямление согнутых в локтевых суставах рук в сопротивлении.	8-10 раз	1. Развитие силовой статической выносливости мышц верхних конечностей 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
100	Один из борцов лежит на животе, вытянув руки вперед. Второй садится ему на спину и пытается захватить руки различными способами. Второй сопротивляется.	8-10 раз	1. Развитие силовой выносливости мышц верхних конечностей 2. Развитие быстроты 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
101	Исходное положение – лежа на животе. Поднимание и опускание туловища в упоре на вытянутых рук (то же, но спиной к коврику).	12-14 раз	1. Развитие гибкости плечевого сустава и спины 2. Развитие морально-волевых качеств
102	Исходное положение – первый партнер в упоре лежа, второй – держит его за ноги. Одновременное, синхронное выполнение первый – сгибание и разгибание рук, второй – приседание.	10-15 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц верхних и нижних конечностей и спины 2. Развитие вестибулярной устойчивости 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
103	Обоюдное сопротивление партнеров, с помощью различных движений рук (отведение, приведение и т.д.)	10-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц верхних конечностей и спины 2. Развитие вестибулярной устойчивости и координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
104	Лежа на животе прогнувшись вперед. Удержание диска (5-10 кг или набивного мяча) прямыми руками	10-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц верхних конечностей, плечевого сустава, грудной клетки и спины 2. Развитие морально-волевых качеств
105	Исходное положение – первый партнер садится на ковер, руки вытягивает вверх спиной ко второму партнеру, находящемуся в	20 с	1. Развитие гибкости плечевого сустава и спины 2. Развитие морально-волевых качеств

	борцовской верхней стойке. Второй партнер, преодолевая сопротивление первого, старается отвести руки назад.		3. Развитие чувства партнерства
106	Исходное положение – партнеры стоят друг к другу спиной, руки вытянув вверх. Преодолевая обоюдное сопротивление, одновременное опускание рук вперед.	20 с	1. Развитие гибкости плечевого сустава и спины 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
107	Исходное положение – партнеры стоят друг к другу лицом, хватаются за руки, образуя кольцо. Не разрывая хват рук, пролезть через кольцо, выполнив при этом поворот на 360°.	30 с	1. Развитие гибкости плечевого сустава и спины 2. Развитие вестибулярной устойчивости и координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
108	Поднимание и опускание туловища в положении лежа на скамье вперед, руки за головой. Второй партнер удерживает первого ноги. Тоже, но с диском 5, 10 кг.	10 раз	1. Развитие гибкости тазобедренного сустава и силы спины 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
109	Поднимание и опускание туловища в положении лежа на скамье на боку, руки за головой. Второй партнер удерживает первого ноги. Тоже, но с диском 5, 10 кг.	10 раз	1. Развитие гибкости тазобедренного сустава и силы спины 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
110	Лежа на спине, подъем туловища вперед, руки за головой. Второй партнер удерживает первого ноги. Тоже, но с диском 5, 10 кг, гиря 16-24 кг.	20-60 раз	1. Развитие гибкости поясничного отдела 2. Развитие силы мышц спины и живота 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
111	Повороты туловища (туловище под углом 45° к коврику) в стороны в положении сидя. Партнер фиксирует ноги	20-25 раз в каждую сторону	1. Развитие гибкости спины 2. Развитие силовой статической выносливости мышц живота 3. Развитие вестибулярной устойчивости 4. Развитие морально-волевых качеств 5. Развитие чувства партнерства
112	Исходное положение – первый партнер, лежа на спине, поднимает вперед прямые ноги. Руки произвольно, либо за головой. Вторым – стоя с боку, преодолевая сопротивление первого партнера, резким движением (толчком) пытается опустить его ноги вниз. Тоже, но в разные стороны	15-20 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц живота 2. Развитие личностных качеств 3. Развитие чувства партнерства
113	Наклоны туловища вперед с партнером на плечах (захват «мельница»)	10-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц спины, поясницы и нижних конечностей

			<ul style="list-style-type: none"> 2. Развитие личностных, морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
114	Исходное положение – первый стоит в высоком партере, второй садится верхом на него спиной к голове, носками ног зацепится за бедра первого партнера, выполняет сгибание и разгибание туловища, касаясь головой о ковёр. Нижний борец старается не отрывать колени от ковра и не опускаться грудью на ковер.	15-20 раз	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы и выносливости мышц живота 2. Развитие вестибулярной устойчивости и координации 3. Развитие чувства партнерства
115	Повороты туловища влево-вправо с партнером на плечах (захват «мельница»)	10-12 раз	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы мышц спины и нижних конечностей. 3. Развитие гибкости и координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
116	Исходное положение – первый стоит в высоком партере, второй садится верхом на него спиной к голове, носками ног зацепится за его плечи изнутри, выпрямляясь вперед, выполняет сгибание и разгибание туловища. Нижний борец старается не отрывать руки от ковра.	10-12 раз	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы мышц живота 3. Развитие гибкости и координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
117	Приседание с партнером на плечах (захват «мельница»)	10-12 раз	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы мышц спины и нижних конечностей. 2. Развитие вестибулярной устойчивости 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
118	Исходное положение – упор лежа на локтях, второй партнер поддавливает руками на спину	40 сек – 1 мин	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы мышц спины, живота поясничного отдела, нижних и верхних конечностей 2. Развитие вестибулярной устойчивости 3. Развитие координационных качеств 4. Развитие морально-волевых качеств 5. Развитие чувства партнерства
119	Поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри («мельница»). Ходьба, медленный бег	15-30 м	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие силовой динамической выносливости мышц спины, и пояса и нижних конечностей 2. Развитие вестибулярной устойчивости и координации 3. Развитие личностных качеств 4. Развитие чувства партнерства
120	Поднять партнера на плечи с захватом обеих ног. Ходьба, медленный бег	15-30 м	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие силовой динамической выносливости мышц спины, и пояса и нижних конечностей 2. Развитие координационных качеств 3. Развитие морально-волевых

			качеств 4. Развитие чувства партнерства
121	Поднять партнера вперед с захватом туловища и ног. Ходьба, медленный бег	15-30 м	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц спины, и пояса и нижних конечностей 2. Развитие координации и ловкости 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
122	Наклоны туловища вперед, развороты вправо-влево и приседание с манекеном (30-40 кг), набивным мячом (5-10 кг), мешком (20 кг и выше) с различным захватом	10-12 раз	1. Развитие силовой динамической силы и выносливости мышц спины, живота, пояса и нижних конечностей 2. Развитие координации и ловкости 3. Развитие морально-волевых качеств 4. развитие чувства партнерства
123	Один партнер стоит в высокой стойке. Второй спиной вперед упирается и выполняет сгибание и разгибание рук.	10-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц спины и рук 2. Развитие координации и ловкости 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
124	Один партнер стоит в высокой стойке. Второй упирается и выполняет сгибание и разгибание рук узким хватом	10-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц спины, живота и пояса 2. Развитие координации и ловкости 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
125	Обоюдное перемещение по ковру («колесо»)	6-8 раз	1. Развитие вестибулярной устойчивости 2. Развитие координационных качеств 3. Развитие чувства партнерства
126	Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	10-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних и верхних конечностей, спины 2. Развитие личностных качеств 3. Развитие вестибулярной устойчивости 4. развитие чувства партнерства
127	Исходное положение – первый партнер захватывает обратным захватом туловища второго, который стоит в высоком партере и подымает его вверх и опускает вниз разворачивая его вокруг оси на 180°.	6-8 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних и верхних конечностей, спины 2. Развитие личностных качеств 3. Развитие вестибулярной устойчивости 4. Развитие чувства партнерства
128	Подъем партнера вверх на плечо с захватом обеих ног (поочередно правую и левую сторону)	10-12 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних и верхних и нижних

			<p>конечностей, спины, поясницы плечевого сустава</p> <p>2. Развитие личностных качеств: морально-волевых</p> <p>3. Развитие вестибулярной устойчивости</p> <p>4. Развитие чувства партнерства</p>
129	Подъем партнера вверх с захватом одноименной руки и ноги на плечи (поочередно правую и левую сторону)	10-12 раз	<p>1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних и верхних и нижних конечностей, спины, поясницы плечевого сустава, спины, плечевого сустава</p> <p>2. Развитие личностных качеств: морально-волевых</p> <p>3. Развитие вестибулярной устойчивости</p> <p>4. Развитие чувства партнерства</p>
130	Один становится на борцовский мост, второй спереди и сбоку старается отягощением положить первого на лопатки	6-8 раз	<p>1. Развитие гибкости спины и поясничного отдела</p> <p>2. Развитие силы мышц спины, рук, ног, шеи и поясничного отдела</p> <p>3. Развитие вестибулярной устойчивости и координации</p> <p>4. Развитие морально-волевых качеств</p> <p>5. Развитие чувства партнерства</p>
131	Первый партнер, упираясь в бедро второго, выполняет наклон назад, руки за головой, стараясь встать на борцовский мост. Второй удерживает его ногу плотно к своему бедру.	4-8 раз	<p>1. Развитие гибкости спины и поясничного отдела</p> <p>2. Развитие вестибулярной устойчивости и координации</p> <p>3. Развитие морально-волевых качеств</p> <p>4. Развитие чувства партнерства</p>
132	Исходное положение – сед ноги в стороны, второй пружинистыми движениями подавливает первого на спину. Первый выполняет наклоны туловища в стороны и вперед, при этом ноги не должны сгибаться в коленном суставе, а оставаться прямыми	8-14 раз	<p>1. Развитие гибкости поясничного отдела, и нижних конечностей</p> <p>2. Развитие вестибулярной устойчивости и координации</p> <p>3. Развитие морально-волевых качеств</p> <p>4. Развитие чувства партнерства</p>
133	Исходное положение – сед ноги вместе, второй пружинистыми движениями подавливает первого на спину. Первый выполняет наклоны туловища в стороны и вперед, при этом ноги не должны сгибаться в коленном суставе, а оставаться прямыми	8-14 раз	<p>1. Развитие гибкости поясничного отдела, и нижних конечностей</p> <p>2. Развитие координации</p> <p>3. Развитие морально-волевых качеств</p> <p>4. Развитие чувства партнерства</p>
134	Первый ставит свою ногу на плечо, руками упираясь в свое колено сидящего в полном приседе партнера. Второй пружинистыми движениями постепенно поднимается вверх, после задержка	30-50 сек	<p>1. Развитие гибкости поясничного отдела, и нижних конечностей</p> <p>2. Развитие координации</p> <p>3. Развитие морально-волевых качеств</p> <p>4. Развитие чувства партнерства</p>

	ноги в максимальном положении и смена. Первый не сгибает в коленном суставе ногу. Тоже, но у гимнастической стены		
135	Первый партнер стоит спиной вперед к гимнастической стенке и закидывает один голеностоп о перекладину оперившись руками за плечи второго и пружинистыми движениями приседает на одной ноге. После на второй ноге и смена	60-90 с	1. Развитие гибкости поясничного отдела, и нижних конечностей 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
136	Исходной положение – оба партнера ставят руки на плечи. Пружинистые обоюдные наклоны вперед, поддавливая друг другу руками в плечи. Тоже наклоны в стороны	10-12 раз	1. Развитие гибкости плечевого сустава, спины и поясничного отдела 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
137	Исходное положение – в средней борцовской стойке лицом друг другу, взявшись обоюдно за локтевые суставы. Не разрывая хват круговое вращение туловища в правую и в левую сторону.	3-4 раза	1. Развитие гибкости плечевого сустава, спины и поясничного отдела 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
138	Исходное положение – стоя спиной друг к другу плотно, ноги чуть шире плеч, руки прямые в стороны взяты ладонями. Попеременные наклоны в стороны	6-12 раз	1. Развитие гибкости спины и поясничного отдела 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
139	Исходное положение – стоя спиной друг к другу плотно, ноги чуть шире плеч, руки соединены в локтевых изгибах. Первый, приседая под ягодицы второго, выполняет наклон вперед. После выпрямляется и тоже выполняет второй	5-6 раз	1. Развитие гибкости спины и поясничного отдела 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
140	Исходное положение – стоя спиной друг к другу плотно, ноги чуть шире плеч, руки вверх соединены в ладонях. Первый, приседая под ягодицы второго, выполняет наклон вперед, а второй, переворачивается через него, сгибая при этом свои ноги	4-6 раз	1. Развитие гибкости плечевого сустава, спины и поясничного отдела 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
141	Разгибание и сгибание голеней, преодолевая сопротивление партнера	6-8 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних конечностей 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
142	Исходное положение – лицом друг другу в средней борцовской стойке, упершись руками обоюдно на плечи. Выталкивание друг друга,	30-40 с	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних и верхних конечностей, туловища.

	преодолевая обоюдное сопротивление		2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
143	Исходное положение – лицом друг другу в средней борцовской стойке, в обоюдном захвате. Выталкивание друг друга, преодолевая обоюдное сопротивление	30-40 с	1. Развитие гибкости и силовой статической выносливости мышц нижних конечностей 2. Развитие вестибулярной устойчивости и координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
144	Первый партнер захватывает ногу второго. Второй поворачивается к первому спиной и рывковыми движениями вперед и в стороны пытается освободить ногу. После смена ноги	30-40 с	1. Развитие быстроты (взрывной силы) мышц нижних конечностей 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
145	Первый партнер захватывает руку второго двумя руками (за кисть и предплечье). Второй пытается освободиться от захвата	30-40 с	1. Развитие координации и ловкости 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
146	Первый партнер стоит спиной вперед ко второму в борцовской нижней стойке. Второй захватывает его за пояс. Первому нужно не свалиться в партер, постараться разорвать захват, освободиться и повернуться к партнеру (сопернику).	30-40 сек	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних и верхних конечностей, туловища и поясничного отдела. 2. Развитие координации и ловкости 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
147	Исходное положение – лицом друг к другу. Первый партнер берет плотно захват руки и шеи. Второй пытается освободиться от захвата, первый сопротивляется на 50%. После смена захвата	30-40 с	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц шеи, руки и спины. 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
148	Одновременное парное приседание на одной ноге	8-10 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних конечностей 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
149	Первый партнер выполняет приседание, второй преодолевая сопротивление первого, давит ему руками на его плечи	12-14 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних конечностей и спины 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
150	Исходное положение – лицом друг к другу, взявшись ладонями за руки, обоюдный сед на правой ноге. Перекаты в стороны	8-10 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних конечностей 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств

			качеств 4. Развитие чувства партнерства
151	Прыжки, имитирующие различные способы передвижений при захватах ног	5-10 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних конечностей 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
152	Подъем на носках с захватом одноименной руки и ноги партнера.	10-20 раз	1. Развитие силовой статодинамической выносливости мышц нижних конечностей 2. Развитие координации 3. Развитие морально-волевых качеств 4. Развитие чувства партнерства
153	Прыжки через скамью, поворот и обратно	25-30 раз/ 30-40 с	1. Развитие скоростной выносливости 2. Воспитание волевых качеств
154	Прыжки на скамейку, соскок и обратно	25-30 раз/ 30-40 сек	1. Развитие скоростной выносливости 2. Воспитание волевых качеств
155	Прыжки на скакалке в среднем темпе, с ускорениями	1-2 серии 8-10 мин.	1. Развитие координационных качеств 2. Развитие выносливости 3. Воспитание волевых качеств
156	Лазание по канату с помощью ног	1-2 раза	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава и нижних конечностей 2. Развитие личностных качеств
157	Лазание по канату без помощи ног, с прицеленным грузом (гантель, диск, гиря)	1-2 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава и верхних конечностей 2. Развитие личностных качеств
158	Круговые движения прямых рук с захватом гантелей, дисков	10-15 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, спины и верхних конечностей 2. Развитие личностных качеств 3. Развитие вестибулярной устойчивости
159	Скручивание штанги влево-вправо (диски 10, 20, 30 кг)	12-14 раз	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, спины и верхних конечностей 2. Развитие личностных качеств 3. Развитие вестибулярной устойчивости
160	Упражнения с использованием резинового амортизатора: «накрест», сгибание, разгибание рук, повороты, скручивание, отведение, приведение, выпады, отягощения и т. д.	4-10 мин.	1. Развитие силовой динамической выносливости мышц плечевого сустава, нижних и верхних конечностей, спины, пояса 2. Развитие координационных качеств 3. Развитие вестибулярной устойчивости 4. Развитие личностных качеств
161	Упражнения с использованием набивных мячей разного веса:	1-2 мин.	1. Развитие координационных качеств

	передача друг другу лицом вперед, с разворотами влево-вправо, через голову верх, через низ между ног и т. д.		
162	Имитационные упражнения и задания по заранее определенному сигналу: проходы, обвивы, подсечки, скручивание, повороты «отбрасывание» ног, кувырки вперед и т.д. с использованием спорт инвентаря (резиновый амортизатор, манекен, диски, штанга, набивные мячи, гири, гантели)	от 30 с-2 мин.	1. Развитие быстроты (взрывной силы) 2. Развитие гибкости 3. Развитие координационных качеств 4. Развитие вестибулярной устойчивости
Подвижные и спортивные игры			
163	Баскетбол с упрощенными правилами	2x7	1. Развитие физических качеств 2. Умение работать в команде 3. Развитие личностных качеств
164	Мини-футбол с упрощенными правилами	2x15/20	1. Развитие физических качеств 2. Умение работать в команде 3. Развитие личностных качеств
165	Подвижные игры «Стена», «воробыи и вороны», «выжигало», «лапта» и т. д.	10-20 мин.	1. Развитие физических качеств 2. Умение работать в команде 3. Развитие личностных качеств
166	Комбинированные эстафеты с использованием спортивного инвентаря (мячи, гимнастические палки, скакалки и т. д.)	5-10 мин.	1. Развитие физических качеств 2. Умение работать в команде 3. Развитие личностных качеств
Игры с использованием элементов противоборства			
167	Регбол	5-10 мин.	1. Развитие физических качеств 2. Умение работать в команде 3. Развитие личностных качеств
168	Игры борцов: «касание», «блокирующие захваты», «атакующие захваты», «теснение», «дебюты», «перетягивания», «якутская борьба», «борьба за предмет», «армрестлинг», «бой всадников в строю», «петушиные бои в строю» и т. д.	1-2 мин.	1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых и борцовских качеств
Технические действия в партере по спортивной борьбе			
169	Переворот захватом рук сбоку, дальней руки и ближней ноги	15-20 раз	Комплекс приемов № 1 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
170	Переворот рычагом	15-20 раз	
171	Защиты и контрприемы от переворотов захватом рук сбоку и рычагом	15-20 раз	
172	Другие технические действия, возможные при выполнении переворотов захватом рук сбоку или с рычагом с захватом ног в их взаимосвязи	15-20 раз	
173	Способы захвата за шею из-под	15-20 раз	Комплекс приемов № 2

	плеча, за предплечье изнутри, «обратный ключ»		1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств
174	Перевороты захватом за шею из-под плеча, за предплечье изнутри, «обратный ключ», с захватом ближней ноги	15-20 раз	3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
175	Защиты и контрприемы от приемов второго комплекса	15-20 раз	
176	Комбинации, связывающие приемы второго комплекса	15-20 раз	
177	Обратный захват за туловище сбоку и изучение переворота этим захватом	15-20 раз	Комплекс приемов № 3 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств
178	Защиты от обратного захвата	15-20 раз	3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
179	Контрприемы от переворота обратным захватом	15-20 раз	
180	Захват руки на «ключ» двумя руками, захват руки на «ключ» со сбиванием захватом руки и туловища.	15-20 раз	Комплекс приемов № 4 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств
181	Способы выведения руки для переворота «ключом» и сам переворот из положения лежа	15-20 раз	3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
182	Переворот «ключом» с дополнительными захватами за плечо, за предплечье изнутри	15-20 раз	
183	Защиты от захватов руки на «ключ» и от переворотов при захвате	15-20 раз	
184	Контрприемы выход наверх выседом, бросок подворотом захватом за запястье	15-20 раз	
185	Переворот «ключом» с переходом	15-20 раз	
186	Защиты и контрприемы от переворотов «ключом» с переходом	15-20 раз	
187	Совершенствование захватов рук для выполнения разных приемов и защит от захватов	15-20 раз	Специальные упражнения 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
188	Переворот обратным захватом за туловище – защита – переворот «ключом» (забеганием или переходом) или переворот рычагом	15-20 раз	Комбинации 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства
189	Переворот «ключом» – защита – переворот обратным захватом за туловище	15-20 раз	<u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После

			освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
Технические действия в стойке по спортивной борьбе			
190	Перевод в партер нырком захватом за шею и туловище	15-20 раз	Комплекс приемов № 1: переводы в партер 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
191	Перевод в партер рывком за руку	15-20 раз	
192	Контрприемы от перевода нырком:	15-20 раз	
193	Контрприемы от переводов рывком за руку	15-20 раз	Комплекс приемов № 2: броски наклоном 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
194	Защиты от переводов в партер нырком	15-20 раз	
195	Бросок наклоном захватом за туловище	15-20 раз	
196	Бросок наклоном захватом за туловище с рукой	15-20 раз	Комплекс приемов № 3: броски подворотом 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
197	Бросок наклоном нырком под руку и захватом за туловище, тоже с подножкой	15-20 раз	
198	Защита от броска наклоном	15-20 раз	
199	Комбинация переводов в партер с бросками наклоном	15-20 раз	Комплекс приемов № 4: вращением 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
200	Броски подворотом захватом за шею с плечом	15-20 раз	
201	Броски подворотом захватом за руку и шею	15-20 раз	
202	Броски подворотом захватом за руку через плечо	15-20 раз	Комплекс приемов № 4: вращением 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
203	Защита от бросков подворотом	15-20 раз	
204	Контрприемы от бросков подворотом	15-20 раз	
205	Комбинация: переводы в партер – защиты – броски подворотом	15-20 раз	Комплекс приемов № 4: вращением 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
206	Броски вращением захватом за руку сверху	15-20 раз	
207	Броски вращением захватом за руку снизу	15-20 раз	
208	Контрприемы от бросков вращением: а) накрывание выседом	15-20 раз	Комплекс приемов № 4: вращением 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).

	б) перевод в партер переходом		на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
209	Защиты от бросков вращением	15-20 раз	
210	Переводы в партер при защите от броска вращением	15-20 раз	
211	Сбивания толчком захватом за туловище спереди	15-20 раз	Комплекс приемов № 5: сваливание сбиванием (сбивания)
212	Сбивания осаживанием и толчком захватом за руку и туловище	15-20 раз	1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств
213	Сбивания осаживанием и толчком захватом за руку сверху (двумя руками)	15-20 раз	3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа
214	Комбинации: перевод рывком – защита – сбивание; сбивание захватом за руку сверху – защита – бросок подворотом	15-20 раз	технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
215	Броски прогибом захватом рук сверху (с проходом между ногами)	15-20 раз	Комплекс приемов № 6: броски прогибом
216	Броски прогибом захватом за туловище с рукой с зависанием на противнике	15-20 раз	1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств
217	Защиты от бросков прогибом	15-20 раз	3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа
218	Комбинации, связывающие броски подворотом захватом за руку и шею – защита – бросок прогибом захватом за руку сверху	15-20 раз	технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
219	Бросок наклоном захватом ног	15-20 раз	Комплекс приемов № 7: броски наклоном захватом ног
220	Защита от броска наклоном захватом ног	15-20 раз	1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств
221	Контрприемы от броска наклоном захватом ног	15-20 раз	3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа
222	Бросок поворотом захватом руки и одноимённой ноги («мельница»)	15-20 раз	технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
			Комплекс приемов № 8: броски поворотом 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа
			технических действие разучивается

			на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера).
223	Бросок поворотом захватом руки и разноимённой ноги («мельница»)	15-20 раз	Комплекс приемов № 9: броски поворотом 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера)
224	Защита от бросков поворотом	15-20 раз	
225	Контрприёмы от бросков поворотом	15-20 раз	Комплекс приемов № 10: сваливание сбиванием с захватом разноименной ноги 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера)
226	Сваливанием сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног	15-20 раз	Комплекс приемов № 10: сваливание сбиванием с захватом разноименной ноги 1. Развитие физических качеств 2. Развитие морально-волевых качеств 3. Развитие чувства партнерства <u>Примечание:</u> данная группа технических действие разучивается на первых этапах на манекене. После освоения, разучивается с партнером, выполняется в среднем темпе, с последующим наращиванием скорости выполнения, под чутким присмотром педагога (тренера)
227	Защита от сваливания сбиванием	15-20 раз	
228	Контрприёмы от сваливания сбиванием	15-20 раз	
Упражнения и средства восстановления организма			
229	<u>Полное дыхание йогов</u>	5-6 раз	Данное упражнение успокаивает нервную систему, улучшает работу сердца, легких, печени, кишечника
230	<u>Восстановление дыхание и ЧСС.</u> Глубокий медленный вдох через нос, руки подымаем плавно вверх, ногами выходим на носок. Плавный выдох через рот, руки опускаем и туловище плавно вниз, ногами опускаемся на подошву	6-8 раз	Данное упражнение восстанавливает дыхание и ЧСС, успокаивает нервную систему
231	<u>Упражнения на внимание «Делай, как я»</u>	1-2 мин	Данное упражнение нормализует и активизирует ЦНС координацию движений
232	<u>Релаксация</u>	5-6 раз	Данное упражнение для восстановления релаксации организма
233	<u>Спортивный массаж (ручной)</u>	До, во время и после занятия	<u>Ручной массаж</u> используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех

			видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин. до выступления, восстановительный – через 2-30 мин. после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа
234	<u>Гидропроцедуры</u> (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня)	После занятия	Расслабление и тонизирование всего организма, снятие мышечного напряжения и утомления

Средства, используемые экспериментальной группой за время педагогического эксперимента

Этапы				
I этап – мотивационный стимулирующий (сентябрь-октябрь 2013 г.)	II этап – этап первой базовой подготовки (ноябрь-декабрь 2013 г.)	III этап – межсессионный (разгрузочный) (январь 2014 г.)	IV этап – этап второй базовой подготовки (февраль-март 2014 г.)	V этап – реализационный (апрель-май 2014 г.)
<p>ОРУ: № 1-19; л/а: № 20, 22, 23, 26-29, 31-36, 38; гимнастика: № 40-47; атлет. гим.: № 48, 49, 52, 55, 58, 59, 61, 63, 65, 67, 70; спорт. борьба: № 72-74, 77-79, 83-85, 87, 88, 94-96, 98-100, 102-106, 108-112, 118, 132-139, 141-145, 151, 153-155, 158-161; спорт. и подв. игры: № 164, 165, 168; ТТД борьбы: № 169-172, 190-194; упр. и средства на восстановление организма: № 229-234</p>	<p>ОРУ: № 1-19; л/а: № 20, 26, 27-29, 36, 37, 39; гимнастика: № 40-47; атлет. гим.: № 48, 49, 52, 55-60, 62, 63, 65, 66, 68-71; спорт. борьба: № 77-80, 83-85, 87-89, 93, 96, 101-104, 107-114, 118, 119, 125, 126, 131-140, 143, 144, 146, 153-156, 158-162; спорт. и подв. игры: № 163, 166-168; ТТД борьбы: № 173-176, 195-205; упр. и средства на восстановление организма: № 229-234</p>	<p><i>Самостоятельные формы занятия (самоподготовка)</i></p>	<p>ОРУ: № 1-19; л/а: № 20, 26-29, 36, 37, 39; гимнастика: № 40-47; атлет. гим.: № 48-50, 52-54, 57-60, 62-66, 69-71; спорт. борьба: № 74, 75, 77, 79, 81-83, 85, 87-89, 91, 92, 97, 102-104, 108-115, 117-121, 123, 125-128, 131-140, 147, 150, 152-155, 157-162; спорт. и подв. игры: № 163, 166-168; ТТД борьбы: № 177-186, 206-218; упр. и средства на восстановление организма: № 229-234</p>	<p>ОРУ: № 1-19; л/а: № 20, 21, 24-28, 30, 32-36, 38; гимнастика: № 40-47; атлет. гим.: № 48, 49, 51-54, 59, 62-65, 68, 70; спорт. борьба: № 76, 77, 79, 83, 85, 87-90, 92, 103, 104, 108-121, 123, 124, 127, 129, 130, 132-140, 148, 149, 152, 157-162; спорт. и подв. игры: № 164, 165, 168; ТТД борьбы: № 187-189, 219-228; упр. и средства на восстановление организма: № 229-234</p>

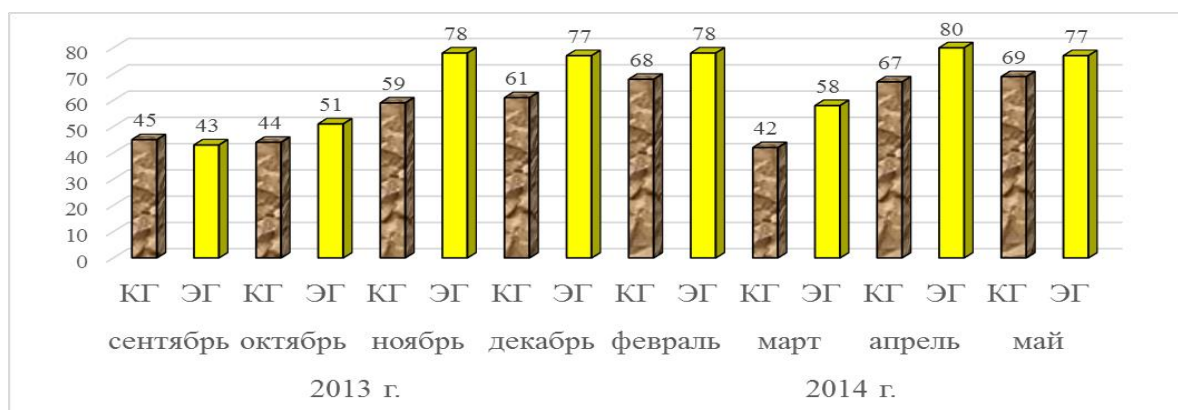


Рис. 1. Динамика межгрупповых показателей уровня адаптации к физическим нагрузкам контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента (%)

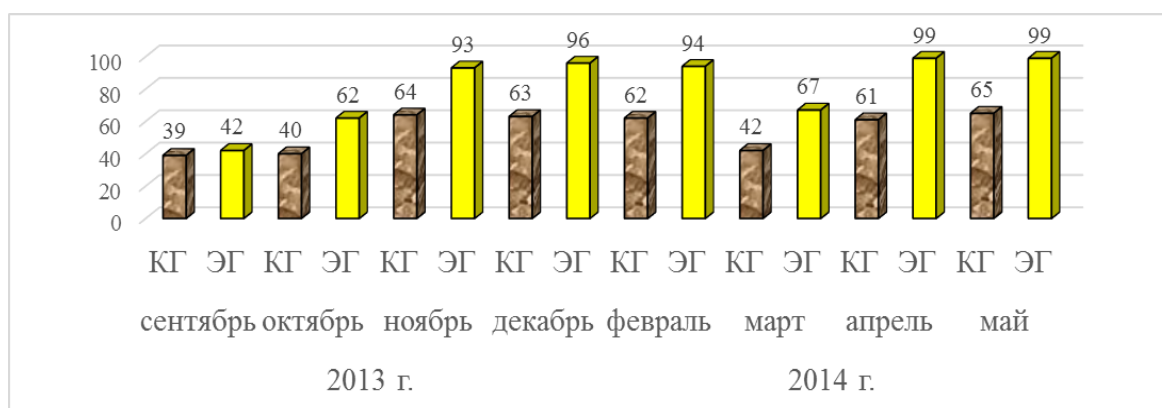


Рис. 2. Динамика межгрупповых показателей уровня тренированности контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента (%)

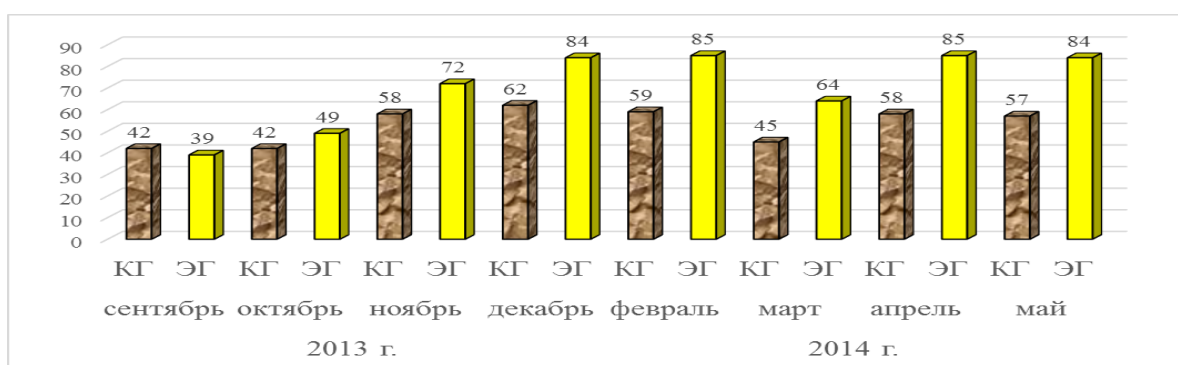


Рис. 3. Динамика межгрупповых показателей уровня энергетического обеспечения контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента (%)

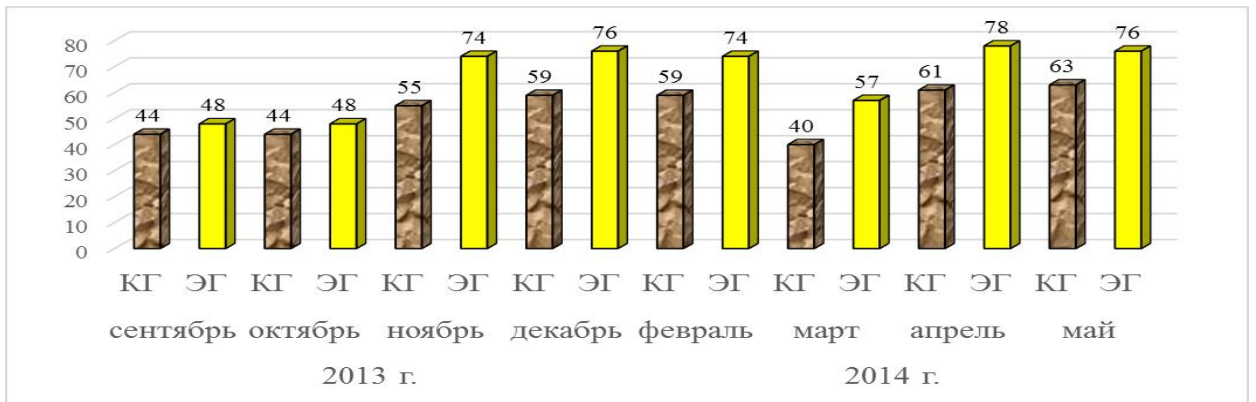


Рис. 4. Динамика межгрупповых показателей психоэмоционального состояния контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента (%)

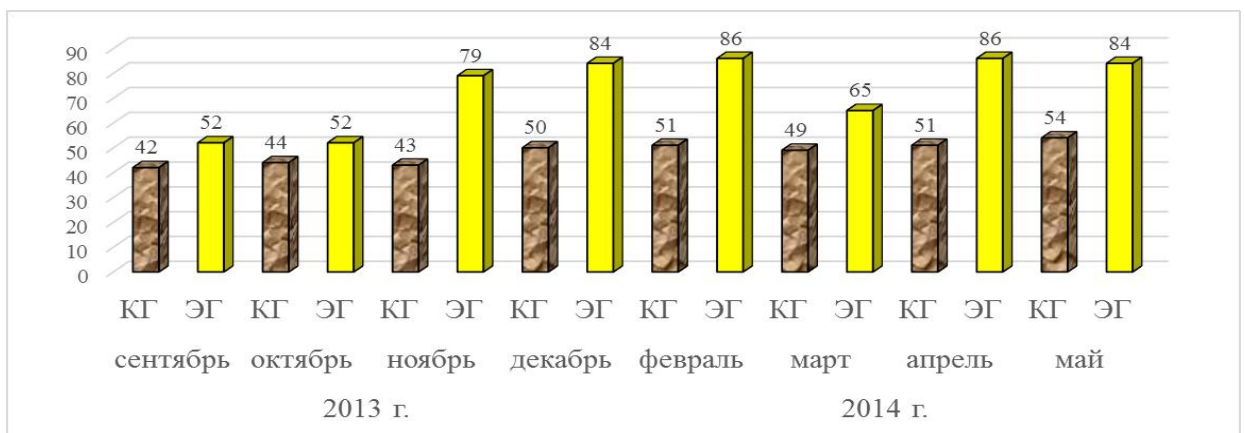


Рис. 5. Динамика межгрупповых интегрального показателя «спортивной формы» контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента (%)

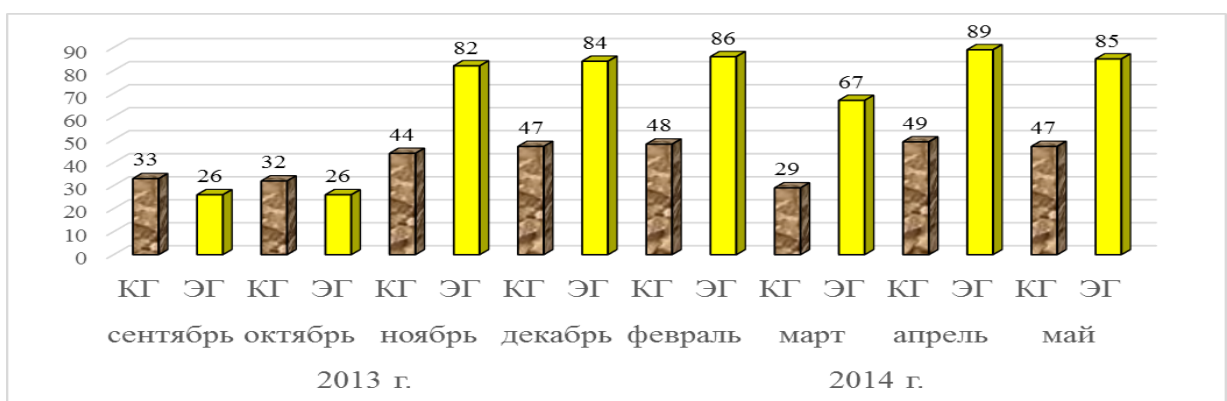


Рис. 6. Динамика межгрупповых показателей резервов тренированности контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента (%)

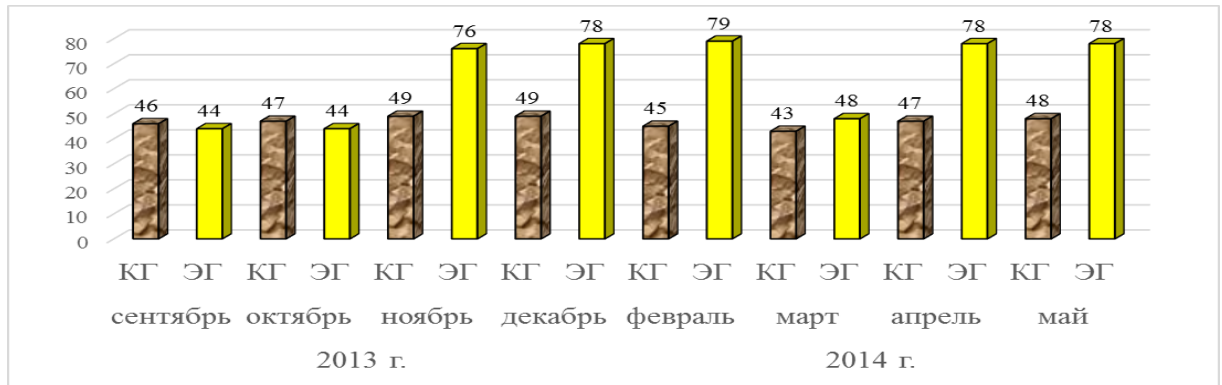


Рис. 7. Динамика межгрупповых показателей резервов энергетического обеспечения контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента (%)



Рис. 8. Динамика межгрупповых показателей спортивной формы контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента (баллы)

Витаминно-минеральные комплексы и адаптоген

Название препарата	Состав/Показание/Дозировка
Витаминно-минеральные комплексы	
Супрадин (<i>Supradyn</i>)	<p>Состав: содержит 12 витаминов и 8 макро- и микроэлементов в таком количестве, которое покрывает суточную норму взрослого человека в необходимых веществах. Одна таблетка витаминов Супрадин включает: витамин А (пальмитат ретинола) – 1000 мкг, витамин С (аскорбиновая кислота) – 150 мг, витамин D (эргокальциферол) – 12,5 мкг, витамин Е (ацетат токоферола) – 10 мкг, витамин В₁ (тиамина мононитрат) – 20 мг, витамин В₂ (рибофлавин) – 5 мг, витамин В₅ (пантотеновая кислота) – 11,6 мг, витамин В₆ (гидрохлорид пиридоксина) – 10 мг, витамин В₉ (фолиевая кислота) – 1 мг, витамин В₁₂ (цианокобаламин) – 5 мкг, витамин Н (биотин) – 0,25 мг, витамин РР (никотинамид) – 50 мг. А также: кальций (в форме фосфата и пантотената) – 51,3 мг, фосфор (в форме фосфатов) – 23,8 мг, магний (в форме фосфата, стеарата и оксида) – 21,2 мг, железо (в форме карбоната и сульфата) – 10 мг, медь (в форме сульфата) – 1 мг, цинк (в форме сульфата) – 0,5 мг, марганец (в форме сульфата) – 0,5 мг, молибден (в форме молибдата) – 0,1 мг.</p> <p>Показание: при профилактике и лечении гипо- и авитаминозов и недостатке минеральных веществ, в т. ч.: неполноценное и несбалансированное питание, в т. ч. диетическое; повышенные физические и умственные нагрузки; период выздоровления после продолжительных и/или тяжело протекавших заболеваний, в т. ч. инфекционных; комплексная терапия хронического алкоголизма; комплексное лечение при назначении антибиотикотерапии, химиотерапии.</p> <p>Дозировка: таблетки шипучие предварительно растворяют в стакане воды. Таблетки, покрытые оболочкой, проглатывают целиком, запивая 1/2 стакана воды.</p> <p>Взрослым и подросткам старше 12 лет: 1 шипучая табл. или 1 табл., п. о. в день или — по указанию врача. Без рекомендации врача препарат не следует принимать в дозах, превышающих вышеуказанные, а также детям до 12 лет</p>
Велмен (<i>Velman</i>)	<p>Состав: 1 желатиновая капсула содержит витамина А 750 мкг, бета-каротина 5 мг, витамина D 5 мкг, витамина С 60 мг, витамина В₁ 12 мг, витамина В₂ 5 мг, витамина В₆ (пиридоксина гидрохлорида) 9 мг, витамина В₁₂ 9 мкг, фолиевой кислоты 500 мкг, биотина 50 мкг, ниацина (никотинамида, витамина В₃) 20 мг, витамина В₅ (кальция пантотената) и ПАБК по 20 мг, аргинина 20 мг, метионина 20 мг, железа 6 мг, цинка 15 мг, магния 50 мг, марганца 3 мг, йода 150 мкг, меди 1,5 мг, хрома (хелатный аминокислотный комплекс) 50 мкг, селена 150 мкг, кремния 10 мг, экстракта корня женьшеня 20 мг, чеснока порошок 20 мг, бифлавоноидов 20 мг.</p> <p>Показание: состояния, характеризующиеся дефицитом витаминов и минералов в организме у мужчин (стрессовые состояния, период реконвалесценции, повышенные психические и физические нагрузки).</p> <p>Дозировка: взрослым по 1 капс. в день во время или после еды. Капсулы запивают водой или другой холодной жидкостью. Курс приема препарата 20-30 дней. Повторные курсы проводят через 1-3 мес. или по рекомендации</p>

	врача
Доппельгерц актив Магний + Витамины группы В	<p>Состав: активные вещества: магния оксид 175,4 мг, пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆) 5 мг, тиамина мононитрат (витамин В₁) 4,2 мг, фолиевая кислота 600 мкг, цианокобаламин (витамин В₁₂) 5 мкг.</p> <p>Показание: БАД Доппельгерц актив Магний + Витамины группы В рекомендован как дополнительный источник полезных веществ при несбалансированном питании, повышенных физических нагрузках и стрессовых ситуациях.</p> <p>Дозировка: взрослым: 1 раз в день по 1 таблетке во время еды с большим количеством жидкости, не разжевывая. Продолжительность приема не менее 2 месяцев</p>
Адаптоген	
Экстракт элеутерококка	<p>Состав: элеутерококк (лат. <i>Eleutherococcus</i>) — род растений семейства Аралиевые, включающий около 30 видов колючих кустарников и деревьев. Встречается в восточной Азии, от юго-восточной Сибири и Японии на юг до Филиппин, с наибольшим разнообразием на территории центрального и западного Китая. Применяют жидкий экстракт (1:1) из корневищ с корнями элеутерококка колючего (семейство аралиевых) на 40 % спирте.</p> <p>Показание: показания: астения, переутомление, снижение работоспособности, синдром хронической усталости (как стимулирующие и тонизирующие средства для повышения умственной и физической работоспособности); психоэмоциональный стресс; функциональные расстройства нервной системы (неврозы разных форм, вегето-сосудистая дистония); анорексия (потеря аппетита); артериальная гипотония; период после тяжёлых истощающих заболеваний, реабилитация после радио-, химиотерапии, др.; иммунодефициты (при хронических легочных заболеваниях, при профессиональных заболеваниях у рабочих вредных производств, с целью профилактики инфекционных и вирусных заболеваний, др.); мужская импотенция (снижение эректильной функции и либидо); сахарный диабет; гиперхолестеринемия; ожирение.</p> <p>Дозировка: по 30-40 капель 1-2 раза в день за 30-40 мин до еды в течение 2-3 недель</p>

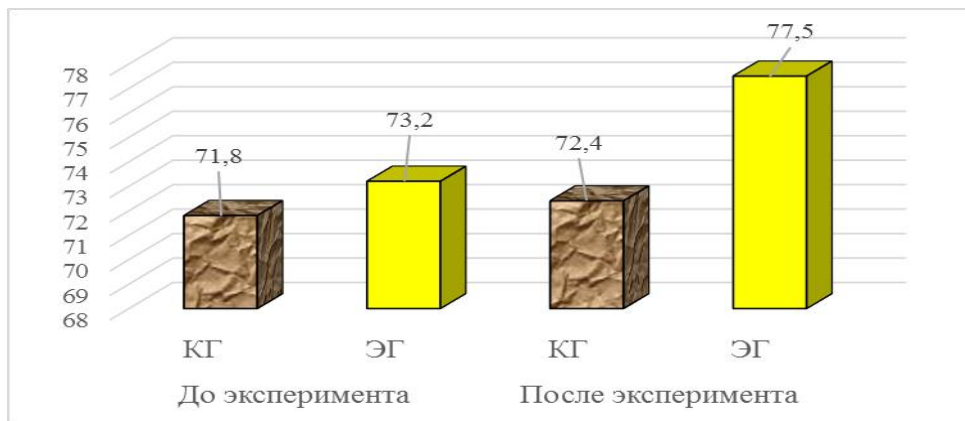


Рис. 9. Сравнительная динамика показателей веса (кг) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента



Рис. 10. Сравнительная динамика показателей роста (см) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента



Рис. 11. Сравнительная динамика показателей экскурсии грудной клетки (см) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

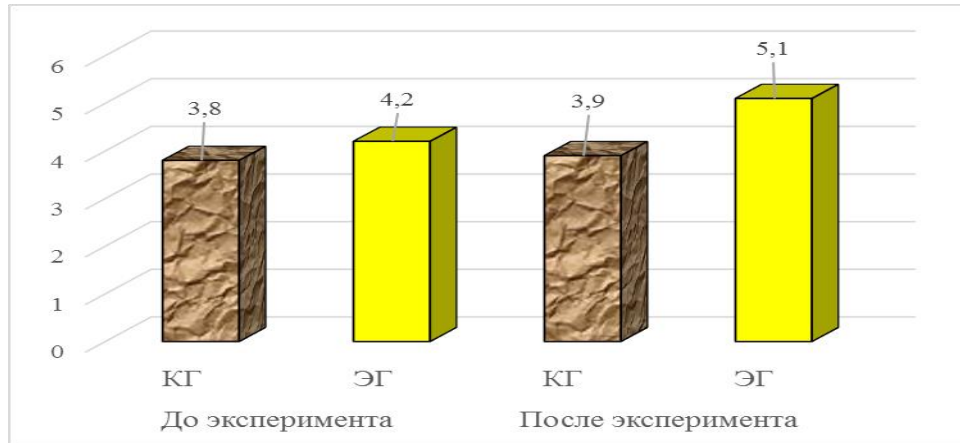


Рис. 12. Сравнительная динамика показателей ЖЕЛ (л) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

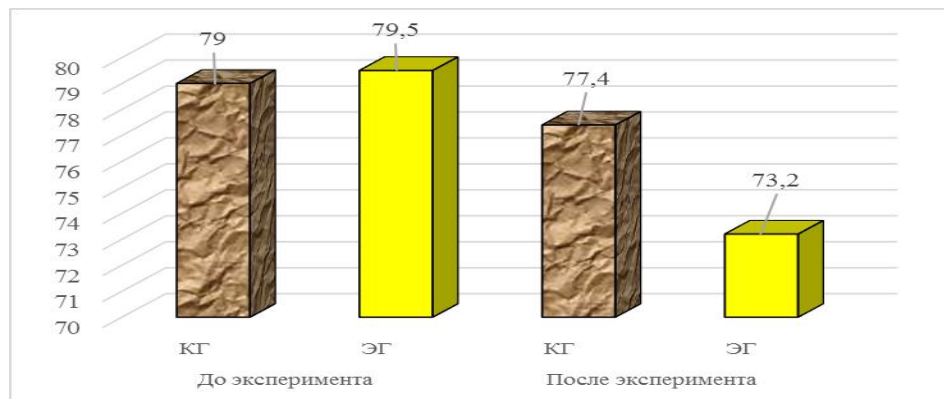


Рис. 13. Сравнительная динамика показателей ЧСС (уд. мин.) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

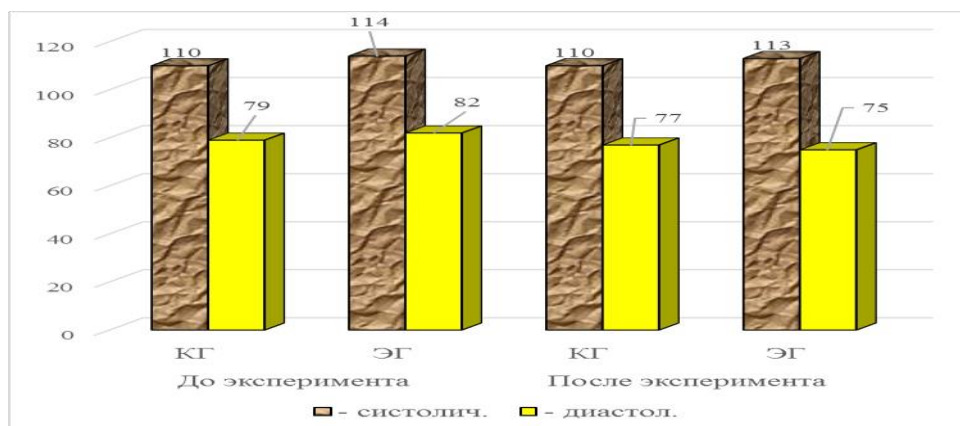


Рис. 14. Сравнительная динамика показателей АД (мм рт. ст.) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

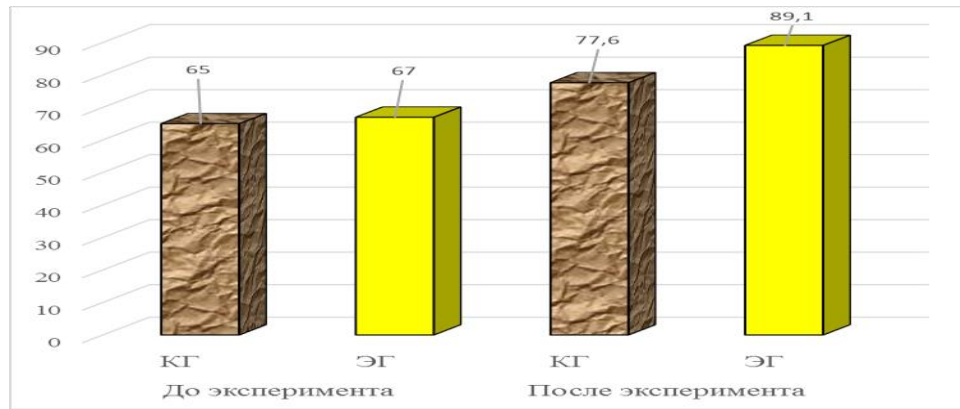


Рис. 15. Сравнительная динамика показателей ИГСТ (усл. ед.) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

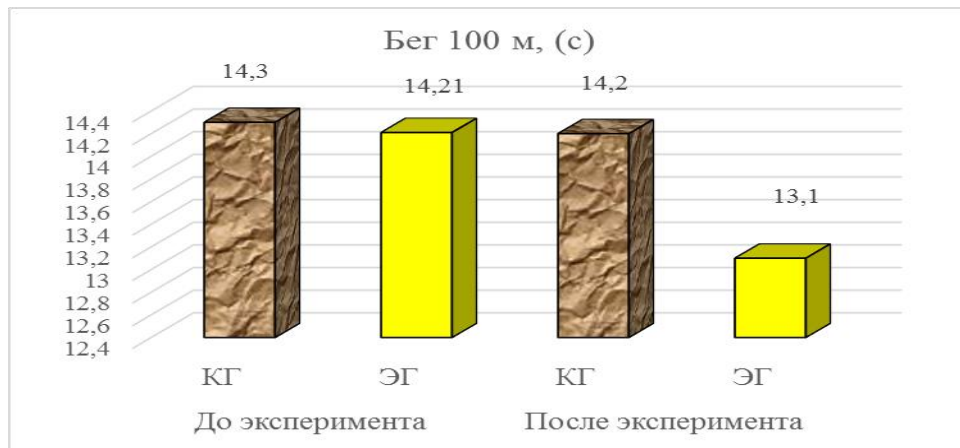


Рис. 16. Сравнительная динамика показателей бега 100 м (с) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

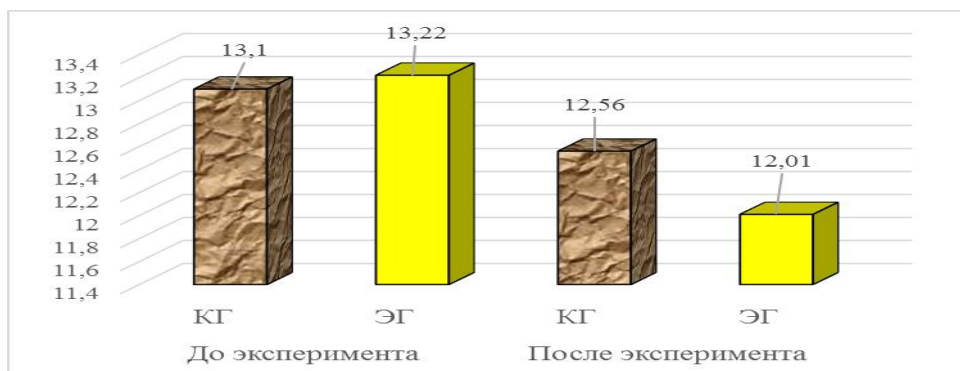


Рис. 17. Сравнительная динамика показателей бега 3000 м (мин.) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

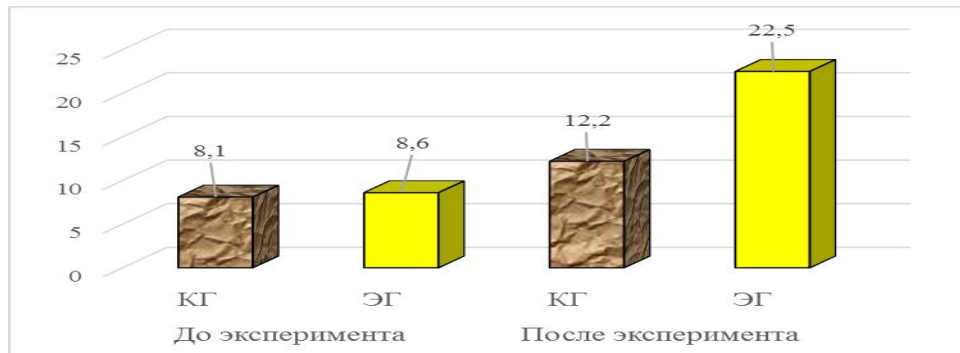


Рис. 18. Сравнительная динамика показателей подтягивания на перекладине (кол-во раз) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

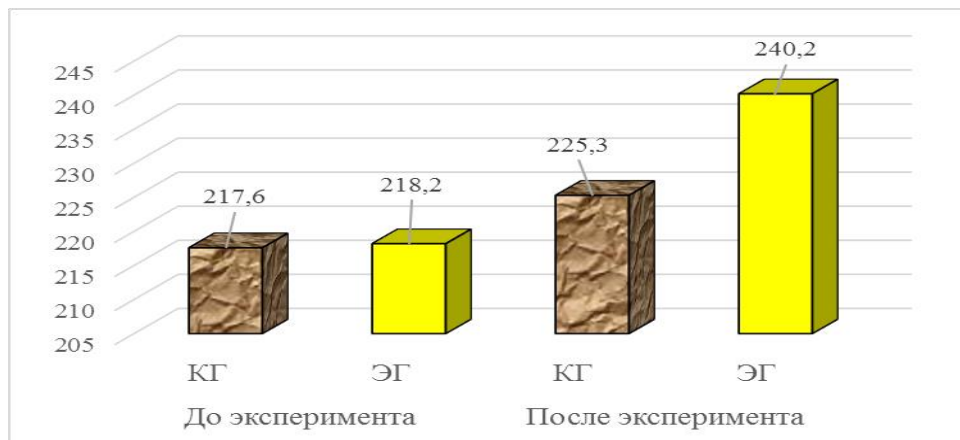


Рис. 19. Сравнительная динамика показателей прыжка в длину с места (см) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента



Рис. 20. Сравнительная динамика показателей наклона туловища из положения стоя на скамье (см) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

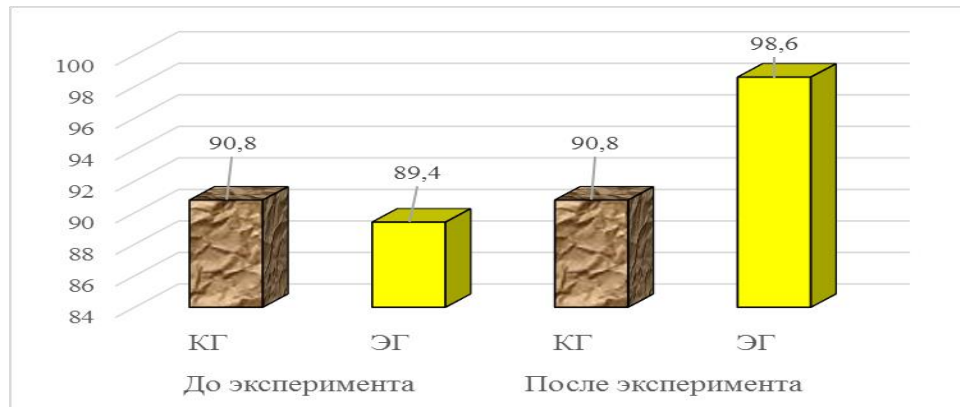


Рис. 21. Сравнительная динамика показателей ОКГ (см) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

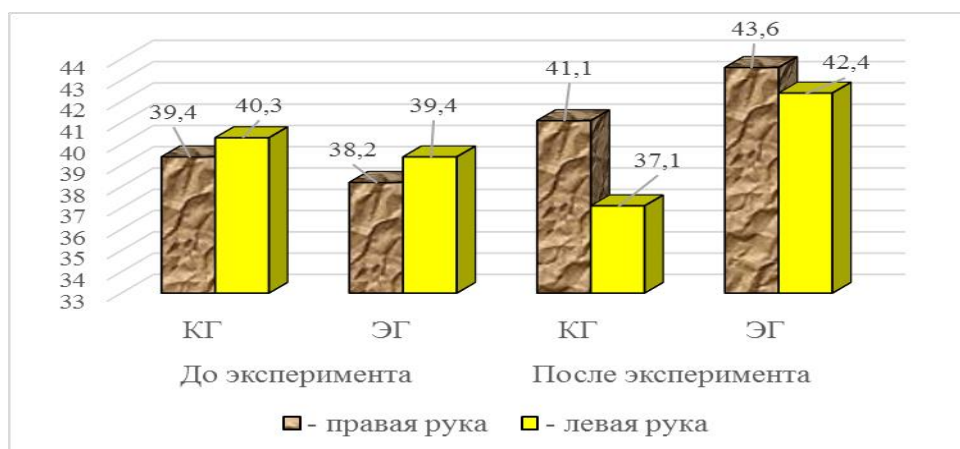


Рис. 22. Сравнительная динамика показателей кистевой динамометрии (кг) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента



Рис. 23. Сравнительная динамика показателей становой тяги (кг) студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента