

4. Mikheev, A. A. and Ivanova, N.V. (2007), “Influence of dosed vibratory loads on heart rate variability of athletes”, *Bulletin of sports science*, No. 1, pp. 31-35.
5. Statsenko, M.E. and Fedotova, I.V. (2009), “Medical adaptation and quality of life of athletes of high qualification in the post-sports period”, *Bulletin of Volgograd State Medical University*, No. 3 (31), pp. 29-31.
6. Fedotova, I.V., Statsenko, M.E. and Bakulin, V.S. (2014), “Features of the quality of life of sportsmen of high qualification categories depending on the orientation of training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 110, No. 4, pp. 183-187.
7. Fedotova, I.V., Statsenko, M.E. and Bakulin, V.S. (2014), “Predictors of successful adaptation and disadaptation in the post-sports period”, *Modern problems of science and education*, No. 1, pp. 14-17.
8. Esco, M.R. and Flatt, A.A. (2014), “Ultra-short-term heart rate variability indexes at rest and post-exercise in athletes: evaluating the agreement with accepted recommendations”, *J Sports Sci. Med.*, No. 13(3), pp. 535-541.

**Контактная информация:** calin.fedotova@mail.ru.

*Статья поступила в редакцию 03.02.2015.*

**УДК 796.011**

### **ВЛИЯНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Лидия Константиновна Федякина, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующая кафедрой,*

*Александр Александрович Федякин, доктор педагогических наук, профессор,  
Сочинский государственный университет,*

*Елена Васильевна Кувалдина, преподаватель,*

*Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России*

#### **Аннотация**

В работе представлены данные, характеризующие динамику физической подготовленности и эмоционального состояния студентов в процессе регламентированных занятий физической культурой. Показаны особенности динамики физической подготовленности и эмоционального состояния студентов, обусловленные последовательностью использования основных средств физической культуры: аэробных циклических упражнений (медленный бег, степ аэробика, терренкур), силовых упражнений на основные мышечные группы, выполняемых по методу «круговой тренировки». Предложены методические приемы, позволяющие оптимизировать эмоциональное состояние студентов и улучшить их физическую подготовленность.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, аэробные циклические упражнения, силовые упражнения, уровень тревожности, метод «круговой тренировки».

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p186-189**

### **INFLUENCE OF SEQUENCE OF THE MAKING THE EXERCISES ON PHYSICAL TRAINING AND EMOTIONAL CONDITION OF STUDENTS**

*Lidia Konstantinovna Fedyakina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Department chairman,*

*Aleksandr Aleksandrovich Fedyakin, the doctor of pedagogical sciences, professor,  
Sochi State University,*

*Elena Vasilevna Kuvaldina, the teacher,*

*Stavropol Affiliate of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*

#### **Annotation**

This article presents the facts characterizing the dynamics of physical fitness and emotional condition of students during the process the physical culture education. There have been shown the peculiarities

of the dynamics of physical training and emotional condition of the students caused by sequence of use of the basic means of physical culture: aerobic cyclic exercises (slow run, step aerobics, health path), strength exercises on major muscle groups performed under the circular training method. The authors proposed the methods to optimize the emotional condition of the students and their physical training.

**Keywords:** physical education of students, aerobic cyclic exercises, strength exercises, level of anxiety, circular training method.

## ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Физическая культура» в системе подготовки специалистов с высшим образованием занимает особое положение. Многими исследователями [1, 2, 3, 4] отмечается важность дисциплины, как для дальнейшего обучения в вузе, так и в будущей практической работе. Рациональная двигательная активность создает благоприятные условия для осуществления психической деятельности человека, успешности получения высшего образования, снятия отрицательных эмоциональных воздействий, умственного утомления, и в силу этого, выступает как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. Эффективность занятий физическими упражнениями во многом зависит от решения проблемы подбора и последовательности использования различных средств физической культуры, соотношения параметров объема и интенсивности нагрузки в процессе учебных занятий.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте приняло участие 158 человек. Участниками эксперимента были студенты 1-3 курсов очной формы обучения. Студенты в течение учебного года занимались физической культурой по единой программе: два раза в неделю в рамках расписания учебных занятий.

Были сформированы 2 экспериментальные группы и одна контрольная. В контрольной группе (n=53) студенты занимались физической культурой в рамках регламентированных занятий по стандартной программе. В первой экспериментальной группе (n=52) и во второй экспериментальной группе (n=53) студенты выполняли циклические аэробные физические упражнения (медленный бег и степ аэробику, терренкур), локальные силовые упражнения для отдельных мышечных групп (рук, ног, туловища). Основным отличием программ в экспериментальных группах была последовательность выполнения физических упражнений. В первой экспериментальной группе студенты выполняли локальные силовые упражнения, а затем аэробные циклические. Во второй экспериментальной группе последовательность выполнения упражнений была обратной.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ динамики физической подготовленности студентов характеризует эффективность использования средств и методов физической культуры, применяемых на занятиях в процессе физического воспитания студентов вуза. В таблице представлен уровень и динамика физической подготовленности студентов за время педагогического эксперимента (табл. 1). Полученные данные позволяют констатировать, что изменение уровня физической подготовленности студентов разных групп под влиянием академических занятий по физической культуре, в целом, приводят к положительной динамике. Однако эти положительные изменения уровня физической подготовленности у студентов экспериментальных и контрольной групп были неодинаковы. В экспериментальных группах динамика уровня физической подготовленности студентов выше, чем в контрольной группе. Следует отметить, что во второй экспериментальной группе физическая подготовленность студентов улучшилась более выражено, чем у студентов первой экспериментальной группы. Это свидетельствует о несомненном влиянии последовательности выполнения упражнений в ходе занятий. Следует отметить, что существуют определенные сложности с дозированием величины нагрузки на каждом конкретном занятии. Эти

сложности обусловлены разным исходным уровнем физической подготовленности студентов одной учебной группы. Формирование групп для занятий физической культурой из студентов с одинаковым уровнем физической подготовленности может быть оптимальным выходом из сложившейся ситуации.

Таблица 1

Уровень и динамика физической подготовленности студентов				
Группы	Бег на 100 м, (с)	Прыжок в длину с/м, (м)	Бег на 3000 м, (мин. с)	Подтягивание (раз)
	X±δ			
Э 2*	14,35±0,56	2,26±0,12	15:04,1±1:07,5	11±2,9
	13,92±0,53	2,37±0,14	13:57,2±1:13,1	10±3,2
n=53	3,1	4,9	8,8	11,0
Э 1*	14,01±0,67	2,24±0,16	14:34,2±1:09,9	9±3,11
	13,71±0,51	2,30±0,14	13:32,4±1:03,3	14±3,7
n=52	1,6	2,6	7,6	27,3
К *	13,62±0,49	2,38±0,09	13:38,4±1:17,1	10±3,9
	13,37±0,26	2,44±0,10	13:15,8±1:19,2	11±3,4
n=53	1,9	2,5	2,8	10,0

\* верхняя строка – исходное тестирование; средняя строка – итоговое тестирование; нижняя строка – динамика уровня физической подготовленности в %

В ходе эксперимента исследовалось также и эмоциональное состояние студентов. Определялся уровень тревожности во всех группах. Изучение уровня тревожности у студентов в различные периоды учебы осуществлялось с помощью личностной шкалы проявлений тревоги по методике, адаптированной Т.А. Немчиным; модифицированного варианта личностной оценки проявлений тревожности В.Г. Норакидзе. Полученные в ходе эксперимента результаты представлены в таблице 2. Уровень тревожности в начале эксперимента (начало учебного семестра) у студентов всех групп, принимавших участие в эксперименте, не имеет статистически значимых различий ( $p > 0,01$ ) и характеризуется как средний, с тенденцией к низкому. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что различные по направленности физические упражнения оказывают неодинаковое влияние на уровень тревожности студентов (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика уровня тревожности у студентов, участников экспериментальных исследований**

№ п/п	Участники	Уровень тревожности		Достоверность различий*
		В начале эксперимента	В период сессии	
		X±δ		
1	Контрольная (n=53)	11±3,3	37±3,7	p<0,05
		11±3,6	38±3,9	p<0,01
2	Экспериментальная 1 (n=52)	10±3,7	24±3,3	p>0,05
		11±3,9	23±4,2	p>0,05
3	Экспериментальная 2 (n=53)	11±3,3	19±3,1	p>0,01
		12±3,7	20±4,3	p>0,01

В группах, применявших предложенную экспериментальную тренировочную программу, уровень тревожности в период сессии повышается незначительно ( $p > 0,01$ ). Практически нет студентов с высоким уровнем тревожности. В целом, уровень тревожности у большинства студентов в период сессии характеризуется как средний, с тенденцией к высокому уровню тревожности.

Заключение. Положительные результаты экспериментальных исследований свидетельствуют о том, что занятия физической культурой могут рассматриваться как один из наиболее эффективных способов коррекции тревожности. Направленность, режим выполнения и величина тренировочного воздействия, являются определяющими при оценке эффективности занятий. Последовательность выполнения аэробных и силовых упражнений при этом оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсарагов, Г.Р. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Авсарагов Георгий Русланович. – Набережные Челны, 2010. – 23 с.
2. Васильковская, Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Васильковская Юлия Алексеевна. – Краснодар, 2009. – 139 с.
3. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов вузов: проблемы и пути повышения качества учебного процесса / А.А. Федякин // Физическая культура студентов : материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. – СПб. : Изд-во «Олимп – СПб», 2010. – С. 81-82.
4. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения / А.А. Федякин, Г.Р. Авсарагов. – LAP LAMBERT Academic Publisher : Saarbrücken, Germany, 2012. – 163 с. – ISBN 978-3-8473-9453-2.
5. Федякин, А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / Федякин А.А., Кортава Ж.Г. // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 2 (25). – С. 133-136.
6. Яновский, И.Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Яновский Игорь Юрьевич. – СПб., 2007. – 22 с.

REFERENCES

1. Avsaragov, G.R. (2010), *Physical education students during different periods educational process*, dissertation, Nabereschnie Chelni.
2. Vasilkovskaya, Y.A. (2009), *Physical education students universities use of terrenkur and tourism*, dissertation, Krasnodar.
3. Fedjakin, A.A. (2010), “Physical education students universities: problems and ways improve quality educational process”, *Physical culture students: Materials of the 59th St. Petersburg Inter-University Scientific-practical Conference on Physical Education students of higher educational institutions of Russia*, publishing house “Olympus–SPb”, St. Petersburg, pp. 81-82.
4. Fedjakin, A.A. and Avsaragov, G.R. (2012), *Physical education students during different periods educational process. The problems and ways solve*, Palmarium Academic Publishing is a trademark of: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG. Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121, Saarbrücken, Germany, ISBN 978-3-8473-9453-2.
5. Fedjakin, A.A. and Kortava, Zh.G. (2013), “On the selection of means of physical training for health-improvement and recreation activities”, *News Sochi State University*, 2013, No. 2 (25), pp. 133-136.
6. Yanovskij I.Yu. (2007), *Features of the influence of athletic gymnastics on the physical condition of men of all ages*, dissertation, St. Petersburg.

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

*Статья поступила в редакцию 10.02.2015.*

УДК 796.853.23

## ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

*Максим Владимирович Филиппов, аспирант,*

*Волгоградская государственная академия физической культуры*

### **Аннотация**

Для повышения эффективности обучения технико-тактическим приемам дзюдо были выявлены ведущие координационные способности, являющиеся предпосылкой успешного освоения технических приемов и определяющие рациональное освоение и эффективное выполнение двигательных действий. Для контроля и определения уровня проявления координационно-двигательной