

больше, чем, среди пловчих. Среди же «чистых» левшей, наоборот встречаются чаще пловчихи.

2. В процессе исследования особенностей проявления двигательного портрета в процессе избранного вида деятельности у пловцов 17-19 лет на дистанции 50 м. способом кроль на груди был отмечен ряд характерных двигательных черт, где могут систематически проявляться индивидуальный профиль моторной асимметрии: исходное положение на стартовой тумбочке перед выполнением старта; выполнение первого гребка рукой после выполнения выхода и выполнение финишного касания.

3. Учёт типа профиля показал свою актуальность у пловцов 17-19 лет со спортивной квалификацией от 1 разряда до КМС, не как предполагалось изначально – на дальности полёта, а на времени стартовой реакции и прохождении контрольного отрезка после выполнения выхода. Внимание к таким моментам должно быть явным на дистанциях спринтерского характера, где конечный результат может зависеть от большого количества факторов, в том числе и от эффективности выполнения старта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаврентьева, Д.А. Особенности результатов соревновательной деятельности пловцов 10-12 лет с разными типами профилей моторной асимметрии / Д.А. Лаврентьева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. – № 2. – С. 125-132.
2. Лаврентьева, Д.А. Начальное обучение плаванию детей младшего школьного возраста с учётом моторных асимметрий : дис. ... канд. пед. наук / Лаврентьева Дарья Андреевна. – Малаховка, 2015. – 191 с.
3. Чермит, К.Д. Симметрия асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.

REFERENCES

1. Lavrenteva, D. A. (2016), "Peculiarities of results of competitive activity of swimmers 10-12 years with different types of motor asymmetry profiles", *Vestnik AGU*, No. 2, pp. 125-132.
2. Lavrenteva, D.A. (2015), *Primary education in swimming for children of primary school age, taking into account motor asymmetries*, dissertation, Malakhovka.
3. Chermit, K.D. (1992), *Symmetry asymmetry in sports*, Physical culture and sport, Moscow.

Контактная информация: dasha.lavrentiewa@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2018

УДК 796.011.3

ДИНАМИКА СОСТАВА ТЕЛА И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Эльвира Геннадьевна Лактионова, кандидат педагогических наук, доцент,
Лидия Константиновна Федакина, кандидат педагогических наук, доцент,
Юлия Александровна Тумасян, кандидат педагогических наук, доцент,
Гузель Равильевна Мукминова, преподаватель,
Сочинский государственный университет (СГУ), Сочи*

Аннотация

В работе рассматриваются особенности распределения учебной нагрузки в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, влияющие на двигательную активность студенток (четыре часа в неделю и два часа в неделю обязательных занятий физической культурой). Выявлены особенности воздействия различного объема регламентированных занятий физической культурой на состав тела студенток. Показано, что использование биоимпедансного анализа состава тела студенток (TANITA BC 601), является одним из надежных и информативных показателей контроля, позволяющего оптимизировать распределение учебной нагрузки в процессе

обучения в вузе и оптимизировать двигательную активность студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, биоимпедансный анализ, состав тела, двигательная активность, объем учебной нагрузки.

BODY COMPOSITION DYNAMICS AND MOTOR ACTIVITY OF THE FEMALE-STUDENTS WITHIN THE ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL EDUCATION

Elvira Gennadiyevna Laktionova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Lydia Konstantinovna Fedyakina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Julia Alexandrovna Tumasyan, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Guzel Ravilievna Mukminova, the lecturer,

Sochi State University, Sochi

Annotation

This article describes the features of the educational load within elective disciplines in physical education and sports that have an impact on the female students' motor activity (four hours a week and two hours a week of compulsory physical education). The peculiarities of the various influence of regulated physical training on the female students' body composition have been revealed. The article shows that the use of bioelectrical impedance analysis of female students' body composition (TANITA BC 601) is one of the reliable and informative control factors which lets us optimize the distribution of amount of the educational load during studying at the university and students' motor activity during the physical education and sports lessons.

Keywords: physical education of students, bioelectrical impedance analysis, body composition, motor activity, amount of educational load.

ВВЕДЕНИЕ

Снижение уровня физической подготовленности студентов, отмечаемое в последнее время в работах многих исследователей [1, 3, 4, 5], обусловлено уменьшением объема двигательной активности в повседневной жизни. В процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту двигательная активность студентов регламентирована учебным расписанием (четыре часа или два часа обязательных занятий физической культурой в неделю), что оказывает существенное влияние на объем двигательной активности. Поэтому, разумно предположить, что контроль состава тела студенток, с использованием биоимпедансного анализа (TANITA BC 601), позволит оптимизировать распределение учебной нагрузки в процессе обучения в вузе и оптимизировать двигательную активность студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Были использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы, биоимпедансный анализ состава тела студенток. Биоимпедансный анализ состава тела осуществлялся с помощью весов TANITA BC 601 и рассматривается специалистами, как оперативный, не инвазивный и достаточно надёжный метод [2]. В исследовании приняли участие студентки II курса (n=61), занимающиеся физической культурой два раза в неделю (4 часа) и студентки III курса (n=57), занимающиеся физической культурой один раз в неделю (2 часа). Анализ состава тела осуществлялся в соответствии с рекомендациями по использованию весов TANITA BC 601, два раза за время эксперимента, в начале осеннего семестра и в конце семестра.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице представлены результаты, характеризующие изменения состава тела студенток с разным объемом двигательной активности.

Таблица – Изменения состава тела студенток в процессе педагогического эксперимента

Показатели	Студентки II курса ($\bar{x} \pm \sigma$)		Студентки III курса ($\bar{x} \pm \sigma$)	
	Исходный	Конечный	Исходный	Конечный
Возраст, лет	18,3±0,63	18,7±0,59	19,1±0,61	19,4±0,64
Рост, м	1,66±0,052	1,67±0,058	1,64±0,065	1,64±0,061
Двигательная активность, часов в неделю	4		2	
Вес, кг	58,5±3,13	58,7±4,57	56,4±4,82	58,5±5,35*
Процентное содержание жира в теле, %	23,9±4,22	23,4±4,89	25,3±3,39	26,3±3,40*
Мышечная масса, кг	42,3±2,51	42,5±1,96	39,8±1,95	40,1±2,19
Костная масса, кг	2,26±0,121	2,27±0,132	2,2±0,114	2,2±0,108
ИМТ, кг/м ²	20,8±1,68	20,6±1,05	21,4±2,40	21,6±2,24*

* – отмечены статистически достоверные изменения. Сравнение показателей на основе Z-критерия знаков, при $p=0,05$ (Г.Ф. Лакин, 1991)

Показатели, характеризующие состав тела студенток, которые имели четыре часа регламентированных занятий физической культурой в неделю (большой объем двигательной активности), за время эксперимента статистически значимо не изменились. Отмечена тенденция положительного изменения отдельных показателей. Это может свидетельствовать о том, что четыре часа регламентированных занятий физической культурой в неделю, являются тем минимальным объемом двигательной активности, который необходим студенткам.

Студентки, которые занимались физической культурой два часа в неделю в рамках учебного расписания (меньший объем двигательной активности), за время эксперимента статистически значимо увеличили вес тела, увеличилось процентное содержание жира в теле, изменился и индекс массы тела (ИМТ). Это может свидетельствовать о том, что два часа регламентированных занятий физической культурой в неделю, явно недостаточно для поддержания нормального состояния здоровья и необходимо увеличивать недельный объем двигательной активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, выявленные особенности, характеризующие изменения состава тела студенток с разным объемом двигательной активности, указывают на необходимость оптимизировать распределение учебной нагрузки. Это возможно за счет уменьшения количества учебных семестров в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, что позволит на всех курсах и во всех семестрах заниматься физической культурой два раза в неделю (4 часа), тем самым оптимизировать двигательную активность студентов в процессе обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с. – ISBN 5-02-035624-7.
3. Повышение двигательной активности студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Ж.Г. Кортава, А.А. Федякин, Ю.А. Васильковская, Н.Ю. Заплатаина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 126-129.
4. Федякин, А.А. Построение регламентированных занятий физической культурой с учетом уровня подготовленности студентов / А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 194-196.
5. Fedyakin, A.A. Analysis of dissertation research on physical education of students / A.A. Fedyakin, E.V. Kuvaldina // European Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – № 1 (7). – С. 17-23.

REFERENCES

1. Vasilkovskaya Yu.A. (2009), *Physical education students universities use of terrenkur and tourism*, dissertation, Krasnodar.
2. Martirosov, E.G., Nikolaev, D.V. and Rudnev, S.G. (2006), *Technologies and methods of human body composition assessment*, Nauka, Moscow, ISBN 02-035624-7.
3. Kortava, Z.G., Fedyakin, A.A., Vasilkovskaya, Yu.A. and Zaplatina, N.Yu. (2018), “The student’s physical activity increase during the elective discipline training by physical culture and sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 155, No. 1, pp. 126-129.
4. Fedyakin, A.A. and Kuvaldina, E.V. (2015), “Construction of official physical education lessons using students fitness level”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 124, No. 6, pp. 194-196.
5. Fedyakin, A.A. and Kuvaldina, E.V. (2015), “Analysis of dissertation research on physical education of students”, *European Journal of Physical Education and Sport*, No. 1 (7), pp. 17-23.

Контактная информация: afkfed@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2018

УДК 796.323

УЧЕТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ТЕХНИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЮНЫХ И МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ РАЗРАБОТКЕ НОРМАТИВНОЙ БАЗЫ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ПО ВИДУ СПОРТА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Марина Витальевна Леньшина, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры; Раиса Игоревна Андрианова, мастер спорта РФ по баскетболу, спортсмен-инструктор команды МБА, г. Москва; Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Московский городской педагогический университет, г. Москва; Ольга Ивановна Кузьмина, кандидат педагогических наук, доцент, Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск

Аннотация

Для роста спортивных результатов в спорте высших достижений необходимо дальнейшее развитие детско-юношеского спорта в России, его поддержка и включение в приоритетные направления работы государственных и общественных структур. При этом необходимо «увидеть» талантливых детей, ориентироваться на них и сопровождать по пути к спорту высших достижений. Важную роль в этом отношении играют Федеральные стандарты по виду спорта. Являясь программно-нормативным документом, регламентирующим базовые спортивные и методические требования к спортсменам, организациям, осуществляющим спортивную подготовку в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), они играют роль ориентиров и указателей к росту спортивного мастерства юных и квалифицированных спортсменов. Сегодня, на новом витке развития олимпийского движения, требуется пересмотр и дальнейшее совершенствование Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Ключевые слова: баскетбол, юные спортсмены, антропометрические показатели, физическая подготовленность, техническая подготовленность, контрольные педагогические тесты, переводные нормативы, федеральный стандарт по виду спорта «баскетбол».