

кое систолическое давление может увеличиться неожиданно систолическое давление до 140 мм рт ст.

Дыхательная система функционально отличается от возможностей организма взрослого человека тем, что многие показатели неустойчивые, их значения ниже, чем у взрослых, а некоторые из них выше (например, у подростков выше относительная величина минутного объема дыхания). Дыхательная система менее экономична, чем у взрослых, тяжелее переносит недостаток кислорода во время выполнения работы и после ее завершения.

У подростков в момент перехода от 12 к 13 годам существенно увеличивается сила отдельных групп мышц (сгибателей стопы, мышц туловища и др.). Относительный прирост мышечной массы, формирование связочного аппарата и его укрепление создает благоприятные предпосылки для развития силы, ее видов, а также выносливости. Физическое развитие подростков имеет также основу для развития координационных способностей: например, ориентировки в пространстве, точности движений, сохранения равновесия, регулирование временных параметров [2, с.116]. Именно с этого возраста начинаются существенные половые различия не только в физическом развитии. Но и в физической подготовленности мальчиков, которые начинают значительно опережать девочек.

Важным моментом в возрастном развитии детей-подростков является тот факт, что происходит завершение формирования двигательной функции [3, с.224]. По данным В.Л. Уткина (1987) с 10 до 14 лет наступает сенситивный период для развития координационных способностей, за которым следует наступления таких же периодов для развития быстроты, выносливости и силы. Эти данные подтверждаются другими исследователями (В.И. Лях, А.А. Гужаловский, В.М. Зациорский и др.). Из сказанного выше следует, что развитие координационных способностей у баскетболистов вполне оправдано в избранный возрастной период у мальчиков 12-13 лет, что подчеркивает актуальность настоящего исследования.

Библиографический список

1. Физиология человека: Учебник для техн. физич. культ / Под ред. В.В. Васильевой. – М.: ФиС, 1984. – С. 279
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

Воронина Н.К., Просвирина Л.Н.

Национальный исследовательский

Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека [1].

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необ-

ходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [2].

Показатели физической работоспособности человека с возрастом претерпевают закономерные изменения. В период физиологического созревания организма человека и формирования его психической сферы, аэробные возможности человека увеличиваются. Это возраст от 18 до 21 года.

Проведен анализ результатов показателей в тесте на 1000 м у 3048 девушек, студентов НИ ИрГТУ в весенний и осенний периоды. Студенты были отнесены к третьей функциональной группе здоровья (спецмед группы).

Результаты исследования выносливости у девушек приведены в таблице 1. Из неё видно, что не имеется достоверных отличий между возрастными показателями девушек в начале работы. В конце осеннего семестра установлено достоверное улучшение значения показателей выносливости в возрасте 19 и 21 год (табл. 2).

Таблица 1

Показатели выносливости у девушек в начале осеннего семестра

Статистические показатели	Возраст (лет)			
	18 и менее	19 лет	20 лет	21 год
Среднее арифметическое	8:58± 1:46	8:25±1:13	6:37±0:33	8:25±0:59
P	P1	P2	P3	P4

P1-P2=0,795; P2-P3=0,184; P3-P4=0,771.

P1-P3=0,206; P2-P4=0,349;

P1-P4=0,316;

Таблица 2

Показатели выносливости у девушек в конце весеннего семестра

Статистические показатели	Возраст (лет)			
	18 и менее	19 лет	20 лет	21 год
Среднее арифметическое	5:56± 0:02	6:20±0:23	5:40±0:04	5:47±0:05
P	P1	P2	P3	P4

P1-P2=0,307; P2-P3=0,164; P3-P4=0,31.

P1-P3=0,071; P2-P4=0,095;

P1-P4=0,018;

Установлено, что у 895 студенток в возрасте 18 лет в начале семестра время прохождения дистанции 1000 метров составляло 8:58 минут в конце второго семестра это время уменьшилось до 5:56 минут (время прохождения дистанции уменьшилось в 1,5 раза).

У 800 девушек в возрасте 19 лет в начале семестра время прохождения дистанции составляло 8:25 мин., а в конце учебного года время сократилось до 6:20 минут (в 1,33 раз).

В начале семестра 836 студенток в возрасте 20 лет показали время 6:37 минут в конце второго семестра – 5:40 минут (время уменьшилось в 1,18 раз).

У 517 студентов в 21 год в начале семестра время прохождения дистанции составляло 8:25 минут к концу эксперимента это время уменьшилось до 5:47±0:05 минут.

Было проведено распределение студентов НИ ИрГТУ (табл.3) по уровням развития качества выносливости (средний уровень, выше и ниже среднего, высокий и низкий).

Таблица 3

Распределение студентов по уровням развития выносливости (%)

Уровни	18 лет и менее	19 лет	20 лет	21 год
Высокий	3,17	6,98	1,92	3,13
Выше среднего	26,19	19,77	3,85	12,5
Средний	53,97	60,47	82,69	68,75
Ниже среднего	9,52	6,98	9,54	12,5
Низкий	7,15	5,8	2,00	3,12

Распределение студенток по уровням показателя общей выносливости характеризуется ежегодным увеличением их количества со средним значением в этом тесте. Так, с 18 лет и менее до 20 лет количество студенток со средним значением показателя увеличивается с 53,97 до 82,69 % соответственно (более чем в 1,5 раза). В тоже время уменьшается количество девушек с низким уровнем с 7,15 до 3,12 %.

Выводы. Установлено, что в тесте 1000 м достоверное улучшение выносливости к концу учебного года отмечено у девушек в возрасте 20 лет. Имеется положительная динамика увеличения количества студенток со средним уровнем развития этого двигательного качества. При этом этот прирост связан с уменьшением их количества в градации ниже среднего.

Библиографический список

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
2. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 1974. - 94с.

Гилёва Е.И.

Дошкольное образовательное учреждение № 4,
Свердловская область, Уралец, Россия

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

«Актуальной задачей физического воспитания – говорится в Концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья, оценка его эффективности и модернизации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности. Конечно, приоритетной задачей дошкольного воспитания является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.