

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ежемесячный
научно-теоретический
журнал, основан в 1925 г.,
входит в:
– базу данных Scopus;
– индекс Российского
научного цитирования
(РИНЦ);
– базу данных
англоязычных
периодических изданий
EBSCO

Главный редактор
Людмила ЛУБЫШЕВА
Научный консультант
Вадим БАЛЬСЕВИЧ

Редколлегия:
Валентин БАЛАХНИЧЕВ
Александр БЛЕЕР
Петр ВИНОГРАДОВ
Владимир ГУБА
Георгий ГРЕЦ
Александр КРАВЦОВ
Леонид КУЛИКОВ
Олег МАТЫЦИН
Сергей НЕВЕРКОВИЧ
Владимир ПЛАТОНОВ
(Украина)
Павел РОЖКОВ
Владимир ТАЙМАЗОВ
Waldemar Moska
Jerzy Sadowski
Teresa Socha (Poland)
Zhong Bingshu (China)

Ответственный секретарь
Вера САВИЦКАЯ

Шеф-редактор
Югра научно-спортивная
Сергей Косенок

Заведующие отделами
журнала
Светлана СЕВЕРИНА
Евгения ШЕВЧЕНКО

Переводчик
Ирина НОВОСАД

На обложке:
Галажинский
Эдуард Владимирович –
ректор Томского
государственного университета,
доктор психологических наук,
профессор, действительный
член Российской академии
образования



Теория и практика
физической культуры и спорта

Содержание

НА ПУТИ К 90-ЛЕТИЮ «ТИПОК»

С.А. Пронин – Постолимпийский синдром и журнал «Теория и практика физической культуры» (1981–1988 гг.)..... 3

ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

Ю.Г. Калининкова, Е.С. Иноземцева, Э.В. Галажинский, Д.Ю. Баланев, Л.В. Капилевич – Влияние физических нагрузок и звукового сопровождения различной ритмо-темповой структуры на биоэлектрическую активность головного мозга..... 5

М.С. Нагорнов, К.В. Давлетьярова, А.А. Ильин, Л.В. Капилевич – Физиологические особенности техники удара по мячу у футболистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата..... 8

Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин – Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов..... 11

И.Н. Калинина, В.А. Блинов, Л.Г. Баймакова, О.А. Блинов – Особенности функционирования системы кровообращения футболистов массовых разрядов..... 15

И.Е. Попова, А.В. Сысоев – Ключевые параметры гемодинамики и тканевого состава работающих конечностей, определяющие функциональное состояние нервно-мышечного аппарата баскетболистов различного возраста..... 18

БИОМЕХАНИКА СПОРТА

О.И. Загrevский, В.И. Загrevский – Техника «Большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях» на этапе формирования умения и навыка..... 23

К.В. Давлетьярова, С.Д. Коршунов, Л.В. Капилевич, А.В. Рогов – Биомеханические характеристики ходьбы у больных с детским церебральным параличом..... 26

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

А.В. Кабачкова – «Самочувствие–активность–настроение» студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию..... 29

А.Э. Болотин, Д.Б. Селиюкин – Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни..... 32

М.М. Колокольцев – Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции..... 35

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И.В. Михайлова, С.В. Шмелева, А.С. Махов – Технология адаптивного шахматного обучения детей-инвалидов..... 38

Е.Ю. Дьякова, А.А. Мионов – Внедрение комплексной методики обучения плаванию студентов с различными заболеваниями..... 42

А.А. Бер, Л.М. Бер, Л.В. Капилевич – Влияние водно-дыхательного тренинга на физиологическую адаптацию вегето-сосудистой системы у беременных женщин..... 46

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В.С. Шерин, Е.А. Шерина – Совершенствование образовательной деятельности вуза на основе формирования двузачной среды в сфере физической культуры и спорта..... 49

В.Г. Шилько, Э.В. Галажинский, Д.Ю. Баланев, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская – Профессионально-прикладная физическая подготовка лиц для деятельности в условиях длительных стрессовых воздействий..... 52

Е.Н. Каленик, И.М. Купцов – Особенности формирования мотивов профессиональной деятельности у студентов, обучающихся по разным специальностям..... 55

КОНСУЛЬТАЦИИ

Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова – Музыкально-двигательное направление физического воспитания детей дошкольного возраста..... 57

М.П. Бондаренко, А.И. Шамардин, А.А. Шамардин, Ю.А. Зубарев, И.Н. Солопов – Спортивный фактор травматизма в профессиональном спорте..... 59

Ю.А. Фомин – Проблема натурализации спортсменов..... 62

«ТРЕНЕР» – журнал в журнале

Л.В. Капилевич, Е.В. Кошельская, А.В. Разуванова – Биомеханические особенности выполнения броска в безопорном положении у баскетболистов разной квалификации..... 66

К.Н. Наумова, Р.И. Платонова, В.В. Аньшакова, Б.М. Кершенгольц – Изменение физической работоспособности спортсменов под влиянием биокомплекса на основе растительного сырья «Кладород»..... 69

В.Г. Семенов, Е.А. Масловский, В.И. Закревский, Т.П. Юшкевич – Инновационная сенсорно-моторная модель осознаваемости движений на основе имитационного математического моделирования махового стиля спринтерского бега..... 73

Л.Д. Назаренко – Способности или качества?..... 76

И.Д. Свищёв, В.А. Чувилин – Взаимосвязь структуры соревновательного поединка с проявлением доминанты двигательной активности у дзюдоистов..... 79

ЮГРА НАУЧНО-СПОРТИВНАЯ

Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин – Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации..... 83

В.Д. Повзун, О.А. Фынтынь, А.А. Повзун, В.В. Апокин – Динамика творческого потенциала выпускников спортивного факультета..... 86

С.И. Логинов, С.Г. Сагадеева, А.Ю. Николаев – Интенционный компонент мотивации физической активности и его развитие на основе трансформационной модели..... 89

В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

В.Н. Зуев, П.Г. Смирнов – Гипотетические модели управления олимпийским движением в развитии предстоящих Олимпийских игр..... 94

Г.В. Руденко, А.Э. Болотин – Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России..... 97

С.Л. Конилов, А.А. Передельский – Прикладные и служебно-прикладные единоборства: различные подходы к решению проблемы спортивной прикладности..... 100

Е.В. Кудряшов – Структура модели силовой подготовленности спортсменов различной квалификации в настольном теннисе..... 103

ЮБИЛЕЙ УЧЕНОГО..... 28

ПАМЯТИ УЧЕНОГО..... 104

ВЕСТИ ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА..... 31, 45

КОНФЕРЕНЦИИ..... 72

НОВЫЕ КНИГИ..... 34, 41, 64

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

Н.В. Масыгина – От парадигмы знаний к парадигме компетенций..... 10

Е.А. Широбакина – Формирование навыков эффективной работы с информацией и информационными потоками..... 14

Г.И. Водолажский, М.В. Зубенко – Физиологическое обоснование целесообразности использования метода мыслительно-образного моделирования двигательных действий на занятиях по физической культуре студентов..... 48

Ясин Кайс Бассам – Влияние длины руки на некоторые кинематические показатели броска в прыжке в гандболе..... 78

С.И. Логинов – Поведенческие теории и физическая активность человека..... 85

А.В. Аустер, Ж.И. Бушева – Исследование мотивов отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города..... 92

А.А. Губернаторов, В.П. Губа – Содержание и направленность интегральной методики физической подготовки студентов университета гуманитарного профиля..... 99

Teoriya i praktika fizicheskoy kultury

Monthly Scientific-theoretical
Journal, founded in 1925,
covered by the Citation
Indices:

- Scopus database;
- the Russian Scientific Citation Index (RSCI).
- database of periodicals in English EBSCO

Формат 60x90 1/8
Объем 12 п.л.
Тираж 1800 экз.
Подписано в печать
21.05.2015

Типография
«АРТ-РЕКЛАМА»

© Научно-издательский центр
«Теория и практика
физической культуры
и спорта»
105122 Москва
Сиреневый бульвар, 4
e-mail: fizkult@teoriya.ru

Индекс в каталоге
«Роспечать» 70966

ISSN 0040-3601

Научный портал
www.teoriya.ru

Компьютерная вёрстка
Ольга ТЕРЁШИНА

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. Все права защищены. Ни одна часть этого издания не может быть занесена в память компьютера либо воспроизведена любым способом без предварительного письменного разрешения издателя.

Издание предназначено
для читателей старше 14 лет

7'2015

Contents

ON THE WAY TO THE 90TH ANNIVERSARY OF «TIPFK»

S.A. Pronin – Postolympic syndrome and journal «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury» (1981-1988)..... 3

PHYSIOLOGY OF SPORT

Yu.G. Kalinnikova, E.S. Inozemtseva, E.V. Galazhinskiy, D.Yu. Balanev, L.V. Kapilevich – Effect of exercise and sound accompaniment with different rhythm and tempo on brain bioelectrical activity 5

M.S. Nagornov, K.V. Davlet'yarova, A.A. Il'in, L.V. Kapilevich – Physiological features of shot technique of football players with musculoskeletal disorders 8

Yu.S. Vanyushin, R.R. Khayrullin – Cardiorespiratory system as an indicator of functional state of athletes 11

I.N. Kalinina, V.A. Blinov, L.G. Baymakova, O.A. Blinov – Features of functioning of circulatory system of football players of mass categories 15

I.E. Popova, A.V. Sysyoyev – Key parameters of hemodynamics and tissue composition of working limbs defining functional state of neuromuscular system of basketball players of different ages 18

SPORTS BIOMECHANICS

O.I. Zagrevskiy, V.I. Zagrevskiy – Technique of grand swing backward from handstand in a handstand on parallel bars in skill acquiring phase 23

K.V. Davlet'yarova, S.D. Korshunov, L.V. Kapilevich, A.V. Rogov – Biomechanical characteristics of walking of patients with cerebral palsy 26

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

A.V. Kabachkova – «Wellbeing – activity – mood» of first-year students during physical education classes 29

A.E. Bolotin, D.B. Selyukin – Structure and content of educational concept of physical education of students in context of healthy lifestyle values 32

M.M. Kolokol'tsev – Features of motor qualities of students of Baikal region with regard to their somatotypes 35

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

I.V. Mikhaylova, S.V. Shmeleva, A.S. Makhov – Adaptive chess educational technology for disabled children 38

E.Yu. D'yakova, A.A. Mironov – Implementation of integrated swimming training technique for students with various diseases 42

A.A. Ber, L.M. Ber, L.V. Kapilevich – Influence of water-breathing training on physiological adaptation of vegetovascular system in pregnant women 46

VOCATIONAL TRAINING

V.S. Sherin, E.A. Sherina – Improvement of university educational activity in terms of formation of bilingual environment in sphere of physical culture and sport 49

V.G. Shil'ko, E.V. Galazhinskiy, D.Yu. Balanev, T.A. Shil'ko, E.S. Potovskaya – Applied professional physical training for professional work under long-term stress 52

E.N. Kalenik, I.M. Kuptsov – Features of formation of professional work motives in students of different specialties 55

CONSULTATIONS

N.A. Fomina, S.Yu. Maksimova – Music motor specialization of physical education of preschool age children 57

M.P. Bondarenko, A.I. Shamardin, A.A. Shamardin, Yu.A. Zubarev, I.N. Solopov – Injury factor in professional sport 59

Yu.A. Fomin – Athletes' naturalization problem 62

«TRAINER» – journal in journal

L.V. Kapilevich, E.V. Koshel'skaya, A.V. Razuvanova – Biomechanical features of floating shot in basketball players of different skill levels 66

K.N. Naumova, R.I. Platonova, V.V. An'shakova, B.M. Kershengol'ts – Changes in physical working capacity of athletes induced by «Kladorod» herbal biocomplex 69

V.G. Semenov, E.A. Maslowski, V.I. Zakrevskii, T.P. Yushkevich – Innovative sensory-motor model conscious to movements based on simulation of mathematical modeling flywheel sprinting style 73

L.D. Nazarenko – Abilities or qualities? 76

I.D. Svishchev, V.A. Chuvililn – Structure of competitive match depending on display of motor activity dominant in judokas 79

YUGRA – SCIENCE AND SPORT

B.P. Yakovlev, G.D. Babushkin, E.G. Babushkin – Psychological support of pre-season training of preparation of highly skilled athletes 83

V.D. Povzun, O.A. Fyntyne, A.A. Povzun, V.V. Apokin – Dynamics of creative potential of sports faculty graduates 86

S.I. Loginov, S.G. Sagadeeva, A.Yu. Nikolaev – Intentional component of physical activity motivation and its development with regard to transtheoretical model 89

IN SEARCH FOR NEW BREAKTHROUGH

V.N. Zuev, P.G. Smirnov – Hypothesis Olympic movement control models in development of upcoming Olympic Games 94

G.V. Rudenko, A.E. Bolotin – Organizational educational conditions needed to implement new GTO complex into physical education of Russian people 97

S.L. Konikov, A.A. Peredel'skiy – Application and applied service martial arts: different approaches to address problem of application in sport 100

E.V. Kudryashov – Structure of strength fitness model for female table tennis players of different skill levels 103

JUBILEE OF SCIENTIST 28

IN MEMORY OF SCIENTIST 104

NEWS OF DISSERTATION COUNCIL 31, 45

CONFERENCE 72

NEW BOOKS 34, 41, 64

FROM EDITOR'S PAPERCASE

N.V. Masyagina – From knowledge paradigm to competence paradigm 10

E.A. Shirobakina – Formation of skills of effective work with information and information flows 14

G.I. Vodolazhskiy, M.V. Zubenko – Physiological rationale for using the method of mental-figural simulation of motor actions at physical education lessons of students 48

Yassin Kayes Bassam – Effect arm's length of some kinematic parameters in the jump throw in handball 78

S.I. Loginov – Behavioral theories of human and physical activity 85

A.V. Auster, J.I. Busheva – A study of motives to do with the motor activity of schoolboys of 7-10 years northern town 92

A.A. Gubernatorov, V.P. Guba – Content and orientation of integrated methods of physical training University students in the humanities 99

«САМОЧУВСТВИЕ–АКТИВНОСТЬ–НАСТРОЕНИЕ» СТУДЕНТОВ–ПЕРВОКУРСНИКОВ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

УДК/UDC 796.011

Поступила в редакцию 20.03.2015 г.



Информация для связи с автором:
kapil@yandex.ru

Кандидат биологических наук **А.В. Кабачкова**¹

¹ Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск

"WELLBEING - ACTIVITY - MOOD" OF FIRST-YEAR STUDENTS WHEN ATTENDING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Ph.D. **A.V. Kabachkova**¹

¹ National Research Tomsk State University, Tomsk

Аннотация

Установлено, что психоэмоциональное состояние (самочувствие, активность, настроение) студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию в течение учебного семестра соответствует благоприятному. Результаты опросника САН по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение» на всех этапах измерения до и после занятий (на первой неделе занятий, в конце сентября, в конце октября, в конце ноября) превышают 4 балла. При этом статистически значимый прирост ($p \leq 0,05$) отмечен по показателям «Самочувствие» и «Активность» к концу семестра на 1 и 1,1 балла, соответственно. «Настроение» после занятий по физической культуре на всех этапах измерения статистически значимо улучшается ($p \leq 0,05$) на 0,4-0,5-0,6-1,1 балла (на первой неделе занятий, в конце сентября, в конце октября, в конце ноября соответственно). При субъективной оценке своего настроения после занятий физической культурой по пятибалльной шкале студенты-первокурсники характеризуют его как отличное и хорошее (5 и 4 балла соответственно), только 24 % (108/467) отметили уровень усталости выше среднего, а 2 % (9/467) – снижение работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, вуз, психоэмоциональное состояние, самочувствие, активность, настроение.

Annotation

The psychoemotional state (wellbeing, activity, mood) of first-year students when attending physical education classes during the session was proved to be good. The results of the WAM questionnaire according to the wellbeing, activity and mood scales in all phases of measurement before and after classes (during the first week of classes, at the end of September, at the end of October and at the end of November) exceed 4 points. At the same time, a statistically significant increase ($p \leq 0.05$) by 1 and 1.1 points in terms of wellbeing and activity at the end of semester was noted respectively. After physical education classes in all phases of measurement mood improved significantly ($p \leq 0.05$) by 0,4-0,5-0,6-1,1 points (during the first week of classes at the end of September, at the end of October, at the end of November, respectively). Regarding the subjective assessment first-year students describe their mood after physical education classes as excellent and good on the five-grade scale (5 and 4 points respectively), only 24% (108/467) mentioned fatigue on the above average level and 2% (9/467) – performance decrement.

Keywords: physical culture, physical education, university, psychoemotional state, wellbeing, activity, mood.

Введение. Правильно организованный процесс физического воспитания студентов – общепризнанный и неоспоримый способ укрепления здоровья [3, 8 и др.]. Регулярные занятия физическими упражнениями адаптируют отдельные системы и организм в целом к возрастающим физическим нагрузкам и оптимизируют функциональное состояние [1, 7, 8]. Помимо этого физическая культура является еще и действенным профилактическим средством по отношению к различным негативным явлениям, таким, как психическая напряженность, стресс, состояние тревоги [4, 10 и др.]. Это обеспечивает целенаправленное становление системы адаптационных способностей организма, психических процессов и их оптимальное протекание (интеллектуальное, эмоциональное, чувственное и сенсорное). В связи с этим особое внимание заслуживают студенты-первокурсники [5, 2, 9]. Большая часть из них испытывает влияние различных стрессорных факторов (например, изменение условий жизни,

пересмотр собственных привычек, изменение рабочих часов или условий, перемена места жительства и пр.) [7]. На фоне постоянно возрастающей интенсификации учебного процесса, значительных умственно-эмоциональных нагрузок при ограниченном двигательном режиме это способствует нервно-психической дезадаптации.

Цель исследования – изучить особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение) студентов-первокурсников, посещающих занятия по физическому воспитанию в течение осеннего семестра 2014/2015 учебного года.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты-первокурсники ($n=467$, 17-18 лет, юноши) гуманитарных, физико-технических и математических факультетов Томского государственного университета. По состоянию здоровья все опрошенные юноши входили в основную медицинскую группу и посещали занятия физи-

ческой культурой 2 раза в неделю. Действие стрессовых факторов, обусловленных сдачей зачетов и экзаменов, исключалось.

Для исследования особенностей психоэмоционального состояния студентов-первокурсников был использован опросник САН (самочувствие, активность, настроение) – разновидность опросников состояний и настроений [6]. Данная методика нашла широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей. Респондентам было предложено заполнить опросник перед занятием по физической культуре и сразу по его окончании (на первой неделе занятий, в конце сентября, в конце октября, в конце ноября).

Статистическая обработка данных была проведена с помощью программы STATISTICA 8.0 и включала расчет описательных выборочных параметров, проверку на нормальность распределения данных (Shapiro-Wilk's test) и сравнительный анализ зависимых (t-test for dependent samples, Wilcoxon matched pairs test). За статистически значимое различие принимали $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. К занятиям физической культурой в Томском государственном университете ежегодно приступают более 3,5 тыс. студентов 1-3-х курсов (из них около 0,1% не посещают занятий по различным причинам). Перед началом учебно-тренировочных занятий происходит распределение студентов по группам здоровья – основной и специальной медицинским группам, а с 2010 г. существует и группа лечебной физической культуры. В 2014/2015 учебном году 70 % студентов были отнесены к основной медицинской группе.

Процесс физического воспитания в основной медицинской группе осуществляется на основе традиционного подхода (общая физическая подготовка) и с использованием технологий лично ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, карате, лыжные гонки, плавание, футбол, фитнес, шахматы). Преимущества использования педагогических технологий лично ориентированной направленности в процессе физического воспитания студентов убедительно показаны в работах В.Г. Шилько (2004–2014). В 2014/2015 учебном году 20 % студентов, отнесенных к основной медицинской группе, посещают занятия по общей физической подготовке, большинство распределены по группам избранных видов физкультурно-спортивной деятельности.

По результатам опроса было выявлено, что примерно 66 % (308/467) студентов проживают в общежитии, 17 % (79/467) снимают квартиры, 17 % (80/467) живут вместе с родителями. Таким образом, иногородние студенты составили 83 % (387/467) от общей выборки. До поступления в университет занимались спортом 82 % (383/467) юношей. Среди них у 32 % (122/383) имеется юношеский спортивный разряд. Таким образом, в нашей выборке доля юношей, не имеющих спортивного разряда, составила 74 % (345/467). Около 95 % (442/467) отметили, что физическая нагрузка помогает им справиться со стрессом.

К основным составляющим функционального психоэмоционального состояния относят самочувствие, активность и настроение. Самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей, чувств и пр. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость / недомогание), а также может быть локализовано по отношению к определенным

формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела). При субъективной оценке уровня общей усталости после занятий физической культурой только 24 % (108/467) по пятибалльной шкале отметили уровень выше среднего. Результаты опросника САН по шкале «Самочувствие» на всех этапах измерения до и после занятий (на первой неделе занятий, в конце сентября, в конце октября, в конце ноября) превышают 4 балла, что свидетельствует о благоприятном состоянии студентов-первокурсников (см. таблицу). Стоит отметить, что практически на протяжении всего учебного семестра в среднем самочувствие оценивается на 5,0-5,5 балла. Это свидетельствует о нормальном психоэмоциональном состоянии. К концу семестра самочувствие снижается, но не выходит за пределы 4,0 балла. Однако занятие физической культурой оказывает значимое влияние на этот показатель и отмечается его прирост на 1 балл.

Активность – это всеобщая характеристика живых существ и строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма. При субъективной оценке уровня работоспособности после занятий физической культурой по пятибалльной шкале только 2 % (9/467) отметили снижение работоспособности. Результаты опросника САН по шкале «Активность» на всех этапах измерения до и после занятий (на первой неделе занятий, в конце сентября, в конце октября, в конце ноября) аналогично «Самочувствию» превышают 4 балла, что свидетельствует о благоприятном состоянии студентов-первокурсников (см. таблицу). К концу семестра показатель «Активность» снижается, но не выходит за пределы 4,0 балла. Однако занятие физической культурой оказывает значимое влияние на этот показатель и отмечается его прирост на 1,3 балла.

Настроение является сравнительно продолжительным, устойчивым состоянием человека. Оно может быть предстало как эмоциональный фон (приподнятое или подавленное) или четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение, будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера. Настроение всегда направлено на тот или иной объект. При субъектив-

Самочувствие, активность, настроение студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию в течение осеннего семестра по данным опросника САН, Me (Q₂₅; Q₇₅)

Этап измерения	Физическая культура	
	перед занятием	после занятия
	Самочувствие	
Первая неделя занятий	5,8 (5,2; 6,4)	5,7 (5,2; 6,1)
В конце сентября	5,5 (4,9; 5,8)	5,5 (5,0; 5,9)
В конце октября	5,6 (5,1; 6,0)	5,6 (4,5; 6,0)
В конце ноября	4,6 (4,3; 5,4)	5,6 (4,9; 6,0)*
	Активность	
Первая неделя занятий	5,5 (4,5; 5,9)	5,5 (5,2; 6,2)
В конце сентября	4,9 (4,5; 5,7)	4,9 (4,4; 6,1)
В конце октября	4,8 (4,7; 5,4)	5,2 (4,3; 5,7)
В конце ноября	4,1 (4,0; 5,5)	5,4 (4,2; 6,1)*
	Настроение	
Первая неделя занятий	5,9 (5,4; 6,3)	6,3 (5,8; 6,8)*
В конце сентября	5,6 (4,6; 6,1)	6,1 (5,3; 6,5)*
В конце октября	5,5 (5,0; 6,1)	6,1 (5,1; 6,6)*
В конце ноября	5,0 (4,5; 5,2)	6,1 (4,9; 6,3)*

Примечание. * – статистически значимое различие между показателями до и после занятия по физической культуре ($p \leq 0,05$).

ной оценке своего настроения после занятий физической культурой по пятибалльной шкале студенты-первокурсники характеризуют его как отличное и хорошее (5 и 4 балла соответственно). «Настроение» на всех этапах измерения статистически значимо увеличивается ($p < 0,05$) на 0,4-0,5-0,6-1,1 балла (на первой неделе занятий, в конце сентября, в конце октября, в конце ноября соответственно) после занятий по физической культуре. Аналогично предыдущим показателям оценки «Настроение» превышают 4 балла, что свидетельствует о хорошем состоянии студентов-первокурсников (см. таблицу). К концу семестра показатель незначительно снижается, но в среднем не выходит за пределы 5,0 балла.

Вывод. Занятия физической культурой положительно влияют на психоэмоциональное состояние (самочувствие, активность, настроение) студентов-первокурсников в течение учебного семестра. По данным опросника САН, отдельные значения показателей и их соотношение соответствуют благоприятному состоянию. Статистически значимый прирост ($p < 0,05$) отмечен по показателям «Самочувствие» и «Активность» к концу семестра, «Настроение» – на протяжении всего семестра.

Литература

1. Ашкинази С.М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С.М. Ашкинази, И.В. Соколова // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
2. Бородина М.С. Применение средств физической культуры в процессе регулирования работоспособности студентов в период адаптации к обучению в вузе / М.С. Бородина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2008. – Т. 14. – № 3. – С. 266–268.
3. Быков В.С. Эффективность использования физкультурно-оздоровительной деятельности при адаптации студентов к условиям образования в высшей школе / В.С. Быков, Д.В. Викторов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2011. № 3 (220). С. 44–48.
4. Гура Э.И. Стойкость к стрессам в процессе адаптации студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта / Э.Н. Гура // Слобожанский научно-спортивный вiсник. – 2012. – № 3 (31). – С. 144–148.
5. Дижонова Л.Б. Адаптация студентов первого курса к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Л.Б. Дижонова [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 9. – С. 127–128.
6. Доскин В.А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.
7. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.В. Кабачков. – Томск, 2009. – 25 с.
8. Капилевич Л.В. Особенности адаптации студентов к учебной деятельности при занятиях парным коллективным танцем / Л.В. Капилевич, Е.Н. Якунина // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 34–38.

9. Корнилова В.Н. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе через средства физической культуры и спорта / В.Н. Корнилова, Л.А. Прокопенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1. – С. 50–51.
10. Соболева Т.С. Нарушения психического здоровья студентов и их восстановление средствами физической культуры / Т.С. Соболева [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4. – С. 77–78.

References

1. Ashkinazi, S.M. Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e studentov vuzov: analiz, opyt i priority (Physical culture and health of university students: analysis, experience and priorities) / S.M. Ashkinazi, I.V. Sokolova // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 2011. – № 5. – P. 104.
2. Borodina, M.S. Primenenie sredstv fizicheskoy kul'tury v protsesse regulirovaniya rabotosposobnosti studentov v period adaptatsii k obucheniyu v vuze (Application of physical culture means in management of physical working capacity of students during adaptation to university training) / M.S. Borodina // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. – 2008. – V. 14. – № 3. – P. 266–268.
3. Bykov, V.S., Viktorov, D.V. Effektivnost' ispol'zovaniya fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti pri adaptatsii studentov k usloviyam obrazovaniya v vysshey shkole (Effectiveness of use of sports and recreational activities during of adaptation of students to higher education conditions) // Vestnik Yuzhno-Ural'skogogosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie. Pedagogicheskie nauki. 2011. № 3 (220). P. 44–48.
4. Gura, Ye.I. Stoykost' k stressam v protsesse adaptatsii studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskoy kul'tury i sporta (Stress resistance during adaptation of students of higher educational institutions of physical culture and sport) / Ye.N. Gura // Slobozhans'kiy naukovno-sportivnyy visnik. – 2012. – № 3 (31). – P. 144–148.
5. Dizonova, L.B. Adaptatsiya studentov pervogo kursa k usloviyam obuchenija v vuze sredstvami fizicheskoy kul'tury (Adaptation of first-year students to university training by means of physical culture) / L.B. Dizonova [et al.] // Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy – 2010. – № 9. – P. 127–128.
6. Doskin, V.A. Test differentsirovannoy samoootsenki funktsional'nogo sostoyaniya (Test of differentiated self-assessment of functional status) / V.A. Doskin, N.A. Lavrent'eva, M.P. Miroshnikov, V.B. Sharay // Voprosy psikhologii. – 1973. – № 6. – P. 141–145.
7. Kabachkova, A.V. Issledovanie individual'noy adaptatsii studentov k uchebnoy i fizkul'turnoy deyatel'nosti: avtoref. dis. ... kand. biol. nauk (Study of individual adaptation of students to educational and physical culture activity: abstract of Ph.D. thesis) / Tomskiy gosudarstvennyy universitet (Tomsk State University). – Tomsk, 2009. – 25 P.
8. Kapilevich, L.V. Osobennosti adaptatsii studentov k uchebnoy deyatel'nosti pri zanyatiyakh parnym kollektivnym tantsem (Features of adaptation of students to learning when engaged in paired team dance) / L.V. Kapilevich, E.N. Yakunina // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 2012. – № 6. – P. 34–38.
9. Kornilova, V.N. Adaptatsiya studentov-pervokursnikov k obucheniyu v vuze cherez sredstva fizicheskoy kul'tury i sporta (Adaptation of first-year students to university training by means of physical culture and sport) / V.N. Kornilova, L.A. Prokopenko // Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya. – 2014. – № 7-1. – P. 50–51.
10. Soboleva, T.S. Narusheniya psikhicheskogo zdorov'ya studentov i ikh vosstanovlenie sredstvami fizicheskoy kul'tury (Mental health disorders in students and their recovery by means of physical culture) / T.S. Soboleva [et al.] // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2008. – № 4. – P. 77–78.

ВЕСТИ ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА

15 мая 2015 года в Тюменском государственном университете состоялась защита диссертации **Мухаевым С. В.** на тему: «**Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений**».

Официальными оппонентами выступили:

Бальсевич Вадим Константинович – член-корреспондент Российской академии образования, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» (ГЦОЛИФК), советник ректора, Москва;

Козин Вадим Витальевич – кандидат педагогических наук ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», кафедра теории, методики и истории физической культуры и спорта, докторант кафедры, Омск.

Научная новизна исследования:

- сформулировано определение конверсии спортивных технологий в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех: конверсия спортивных технологий – это непрерывный процесс адаптации технологии на основе сохранения её внутренних механизмов и эволюции применяемых средств и методов на всём протяжении её применения;
- выявлены закономерности конверсии высоких спортивных технологий в Теорию и практику тренировки в большинстве спортивных дисциплин;
- предложена единая технико-кондиционная технология подготовки в баскетболе;
- предложен подход к построению многолетней подготовки баскетболисток молодёжных команд Премьер-лиги на основе олимпийских циклов.