

УДК 796

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ЗИМНИЙ КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД СТУДЕНТОВ

*Миронов А.Л., студент 2 курса инженерного факультета  
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат  
педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *лыжные гонки, учебно-тренировочные занятия, нагрузка, психоэмоциональное состояние.*

*В статье рассмотрено влияние учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам на психофизиологическое состояние студентов, ранее не занимавшихся лыжными гонками и студентов-лыжников массовых разрядов. Результаты исследования показали, что за время учебно-тренировочных занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря у студентов произошли существенные изменения психофизиологического состояния.*

В работе показано влияние учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам на психофизиологическое состояние студентов, ранее не занимавшихся лыжными гонками (группа Б) и студентов-лыжников массовых разрядов (группа А).

Студенты, специализирующиеся по лыжным гонкам (группа А), тренировались на предсоревновательном этапе по авторской методике.

Студенты основной медицинской группы, не специализирующиеся по лыжным гонкам (группа Б), совершали прогулки на лыжах по пересеченной местности, овладевали основами техники и тактики лыжных ходов.

Результаты исследования показали, что за время учебно-тренировочных занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря у студентов произошли существенные изменения психофизиологического состояния [8].

В контрольной группе Б исчезли отдельные отрицательные вегетативные сдвиги, укоротилось время реституции после нагрузок, частота сердечных сокращений (ЧСС) составляла 66-88 уд/мин, АД (систолическое и диастолическое) колебалось соответственно 100-130, 50-80 мм.

В экспериментальной группе А также исчезли отдельные отрицательные вегетативные сдвиги, время реституции после нагрузок умень-

шилось до 3 мин., ЧСС колебалась в пределах 60-76 уд/мин., АД ( систолическое и диастолическое) колебалось, соответственно: 100-120 и 55-70 мм.

Достоверно возросли показатели умственной работоспособности [1]. В двух группах существенно улучшилось психоэмоциональное состояние, определяемое по переработанной нами опросной методике САН. Так, тревога в группе А уменьшилась на 38%, а в группе Б на 170%; состояние работоспособности повысилось в двух группах, но особенно в группе Б – на 27,5%; активность соответственно – на 16,2 и 19%; настроение – на 36,5 и 40%; самочувствие – на 34,8 и 60,4%.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что организация оздоровительных мероприятий в группе Б, проведение учебно-тренировочных занятий лыжников-гонщиков на предсоревновательном этапе (группа А) в спортивно-оздоровительном лагере являются эффективными средствами восстановления вегетативной регуляции организма [5, 7], повышения физической и умственной работоспособности [4], а также спортивного мастерства [2, 3, 6] и эффективной формой подготовки выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [1].

*Библиографический список:*

1. Макаров, А. Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А. Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа. – С. 12-14
2. Макарова, Е. В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. 24-26 октября 2018 г. – Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина, 2018. – С. 208-211.
3. Макарова, Е. В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.
4. Макарова, Е. В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е. В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, про-

- блемы и пути их решения : материалы IV международной научно-практической конференции. 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.
5. Макарова, Е. В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.
  6. Макарова, Е. В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : материалы Национальной научно-практической конференции. 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.
  7. Макарова, Е. В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов спортивного отделения / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. 19-20 января 2016 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2016. – С. 80-83.
  8. Макарова, Е. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы международной научно-практической конференции. 20 мая 2019 г. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

## HEALTH AND SPORTS WORK RESULTS DURING THE WINTER HOLIDAY PERIOD STUDENTS

*Dezhatkin I.M.*

**Key words:** *cross-country skiing, training sessions, load, psycho-emotional state.*

*The article discusses the impact of training sessions in cross-country skiing on the psychophysiological state of students who have not previously been involved in cross-country skiing and mass-class skier students. The results of the study showed that during the training sessions in the conditions of the sports camp, students underwent significant changes in the psychophysiological state.*