

МБОУ «Средняя Общеобразовательная Школа №25»

**Особенности психофизиологических  
показателей юношей при проведении  
курса дополнительной физической  
подготовки**

Учитель физической культуры  
Самчук Анатолий Григорьевич

Бийск, 2014

# Актуальность исследования

- Современное образование требует от учащихся высокой мобильности, способности оперативно осваивать современные научные знания, быстро адаптироваться к постоянно увеличивающемуся потоку информации, что увеличивает стрессогенное влияние на организм учащегося и предъявляет повышенные требования к уровню его здоровья. Одним из наиболее доступных и распространенных факторов здоровьесбережения в учебных заведениях являются систематические занятия физкультурой и различными видами спорта.
- Особую актуальность указанные аспекты приобретают для будущих военных, поскольку к их функциональным возможностям предъявляются высокие требования, что обуславливает необходимость поддержания определенного уровня здоровья при исполнении профессиональных воинских обязанностей.

## Цель работы:

Оценить психофизиологическое состояние учащихся и динамику изменения спортивных показателей при проведении курса дополнительной физической подготовки.

## Задачи исследования:

- Оценка психологического состояния группы исследуемых.
- Оценка функционального состояния и адаптационных возможностей организма школьников.
- Оценка динамического изменения хронотропного резерва миокарда при физической нагрузке у учащихся.
- Оценка динамических изменений показателей общей и специальной физической подготовки.

# Методы исследования

- ▣ Пульсометрия (определение индивидуальной толерантности к физической нагрузке).
- ▣ Стандартные тесты (для оценки психофизиологических и психологических свойств).
- ▣ Для оценки силовых качеств был использован тест «подтягивание на перекладине». Для оценки быстроты был использован тест «бег на короткую дистанцию (100 м)». Для определения общей выносливости был использован тест «бег на длинные дистанции(3 км)».

# Объект и этапы исследования

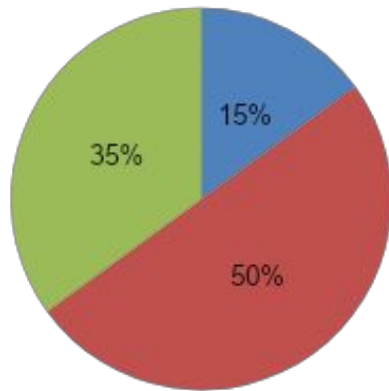
- Объект исследования: юноши 15-18 лет
- Были обследованы 20 учащихся старших классов. Все обследуемые входят в основную медицинскую группу.
- Исследование проводилось в несколько этапов. ОФП: 1 этап – три года обучения начиная с восьмого класса, 2 этап - начало учебного 2013 года (сентябрь-октябрь), 3 этап - конец учебного года (март-апрель). Исследование хронотропного резерва методом пульсометрии: 1 этап – сентябрь-октябрь 2013 года, 2 этап – апрель 2014 года. Психологические методы и анкетирование – февраль 2014 года.

# Статистическая обработка

- ▣ Статистическую обработку результатов проводили с использованием программ Microsoft Excel и пакета программ SPSS for Windows 16.0.
- ▣ Проверку на нормальность закона распределения проводили с использованием критерия Колмагорова - Смирнова.

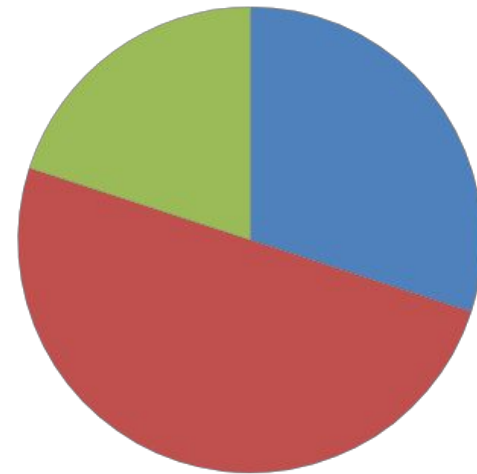
# Оценка психологического состояния юношей

Методика диагностики  
степени готовности к  
рisku (опросник Г.  
Шуберта)



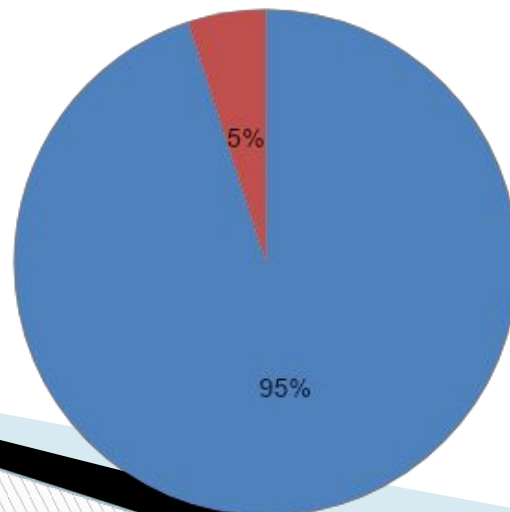
- низкая степень готовности к риску
- средняя степень готовности к риску
- высокая степень готовности к риску

Опросник Элерса  
(Уровень мотивации к успеху)



- среднее значение
- высокое значение
- крайне высокое значение

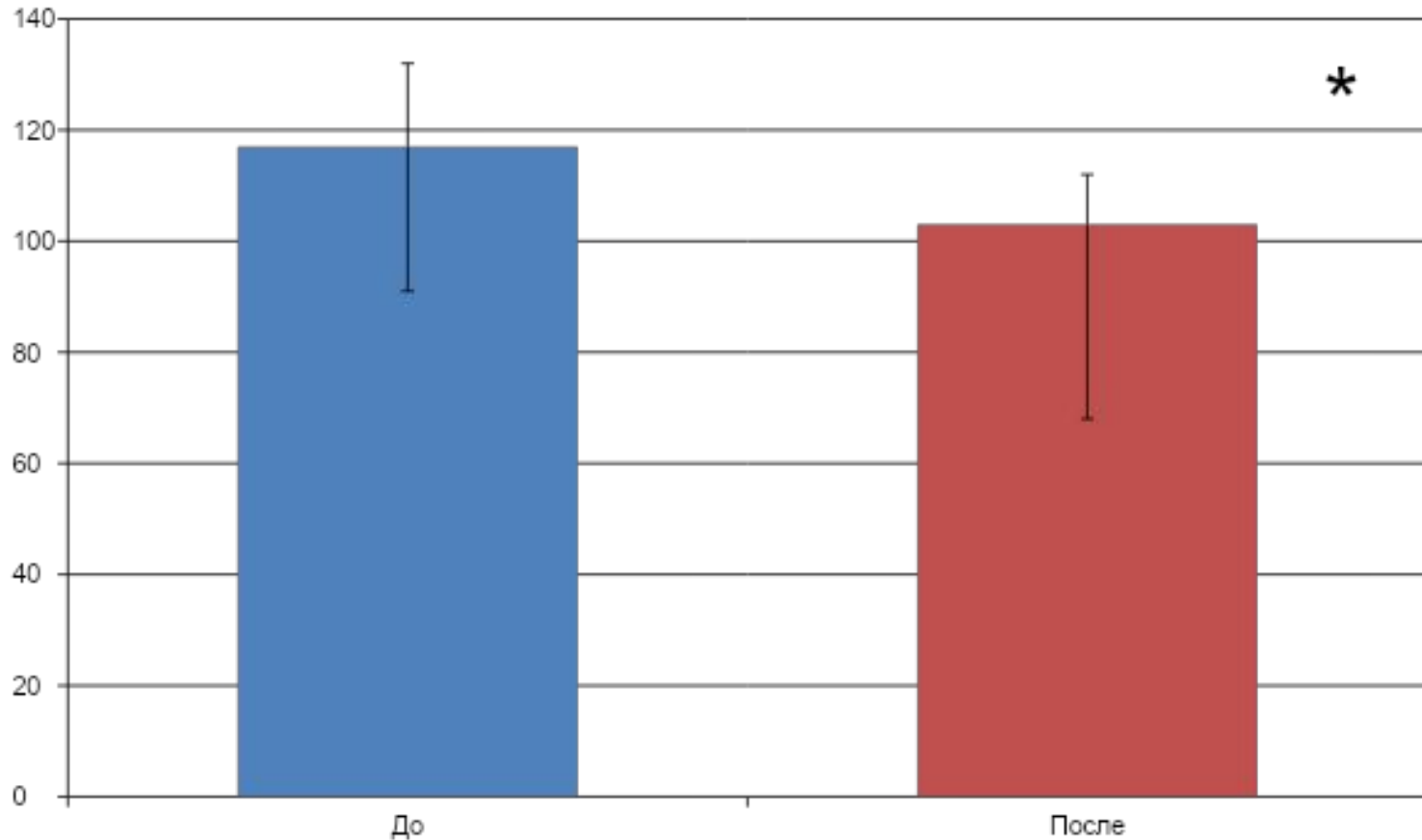
Шкала самооценки тревоги В. Цунга



- низкий уровень тревоги
- средний уровень тревоги

# Результаты

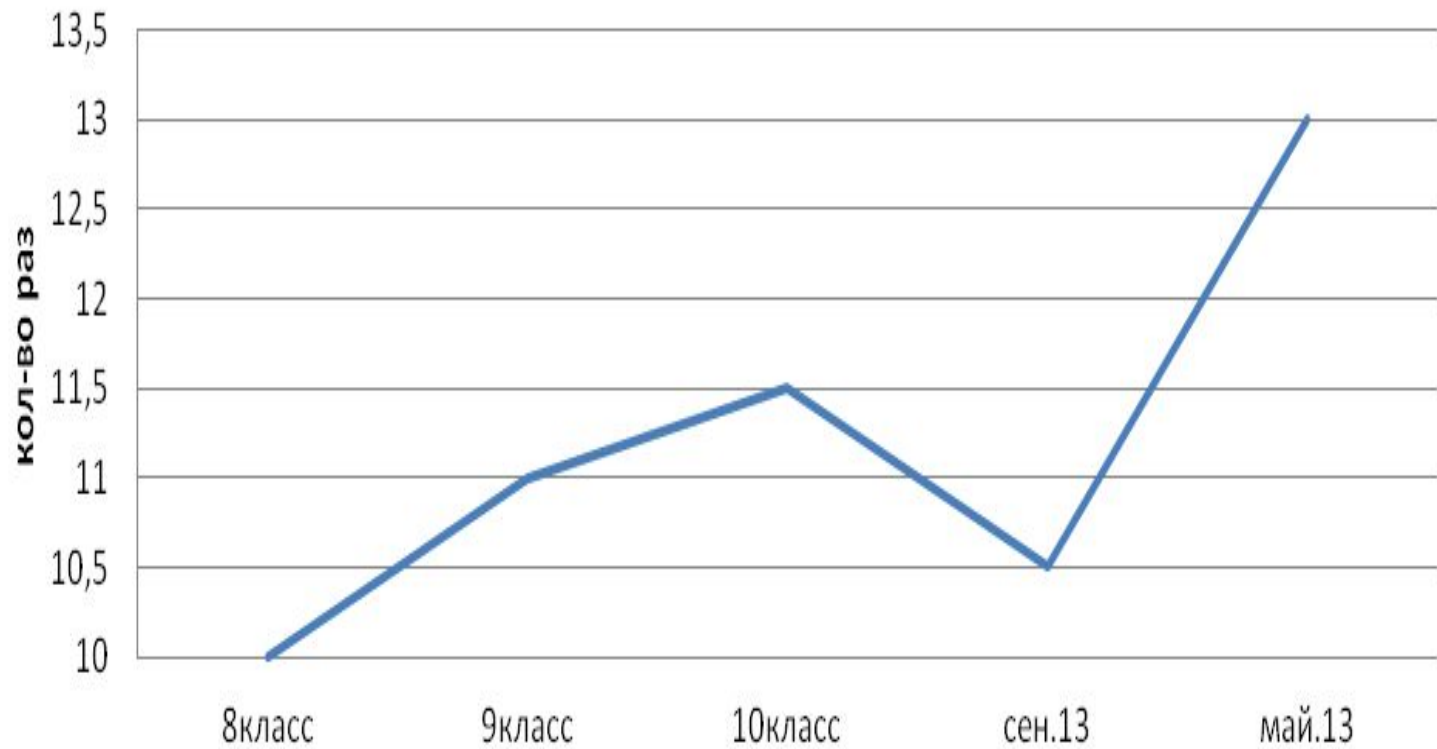
Изменение хронотропного резерва сердца после курса дополнительной физической подготовки.



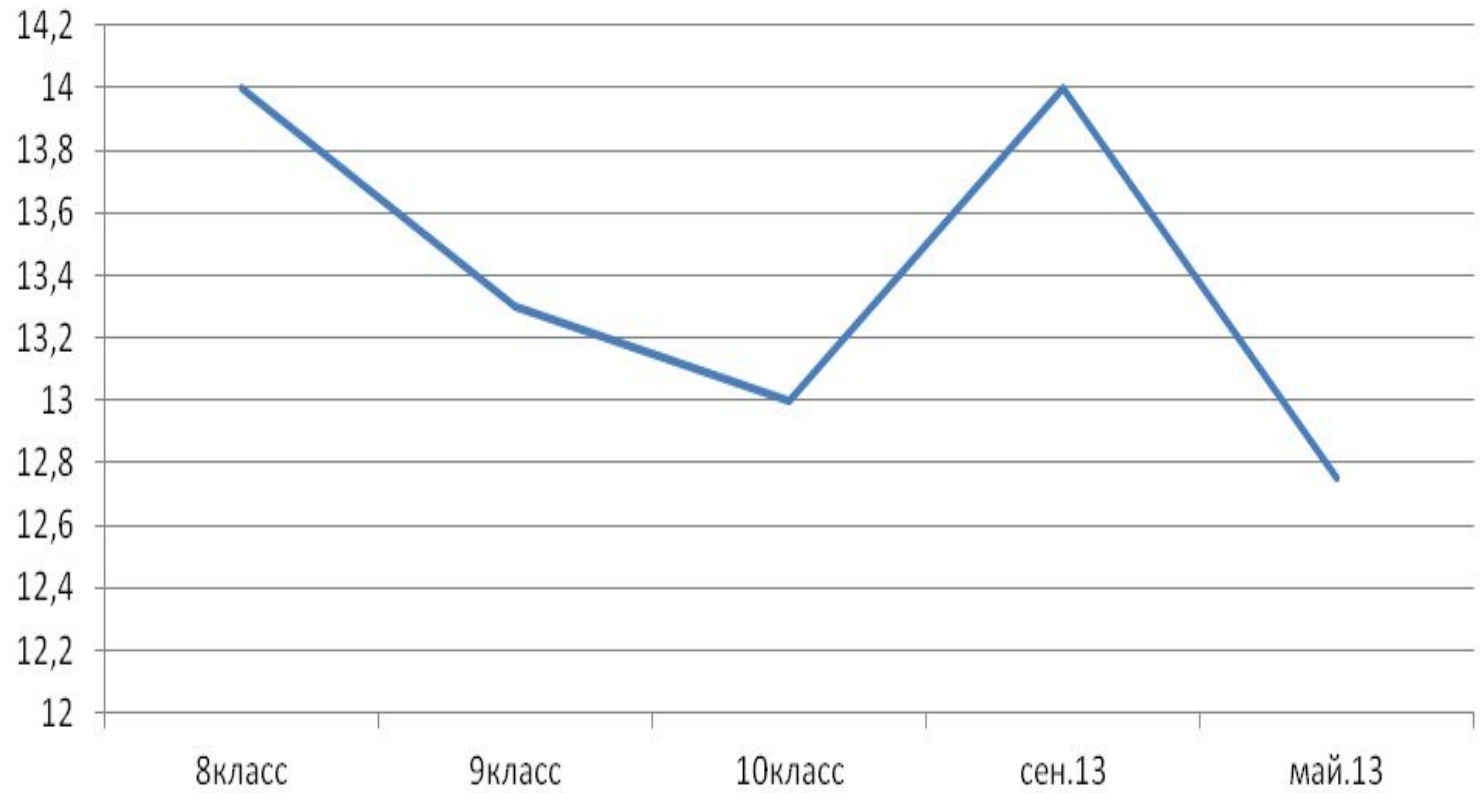
\* - достоверные различия измерений в декабре от измерений в мае



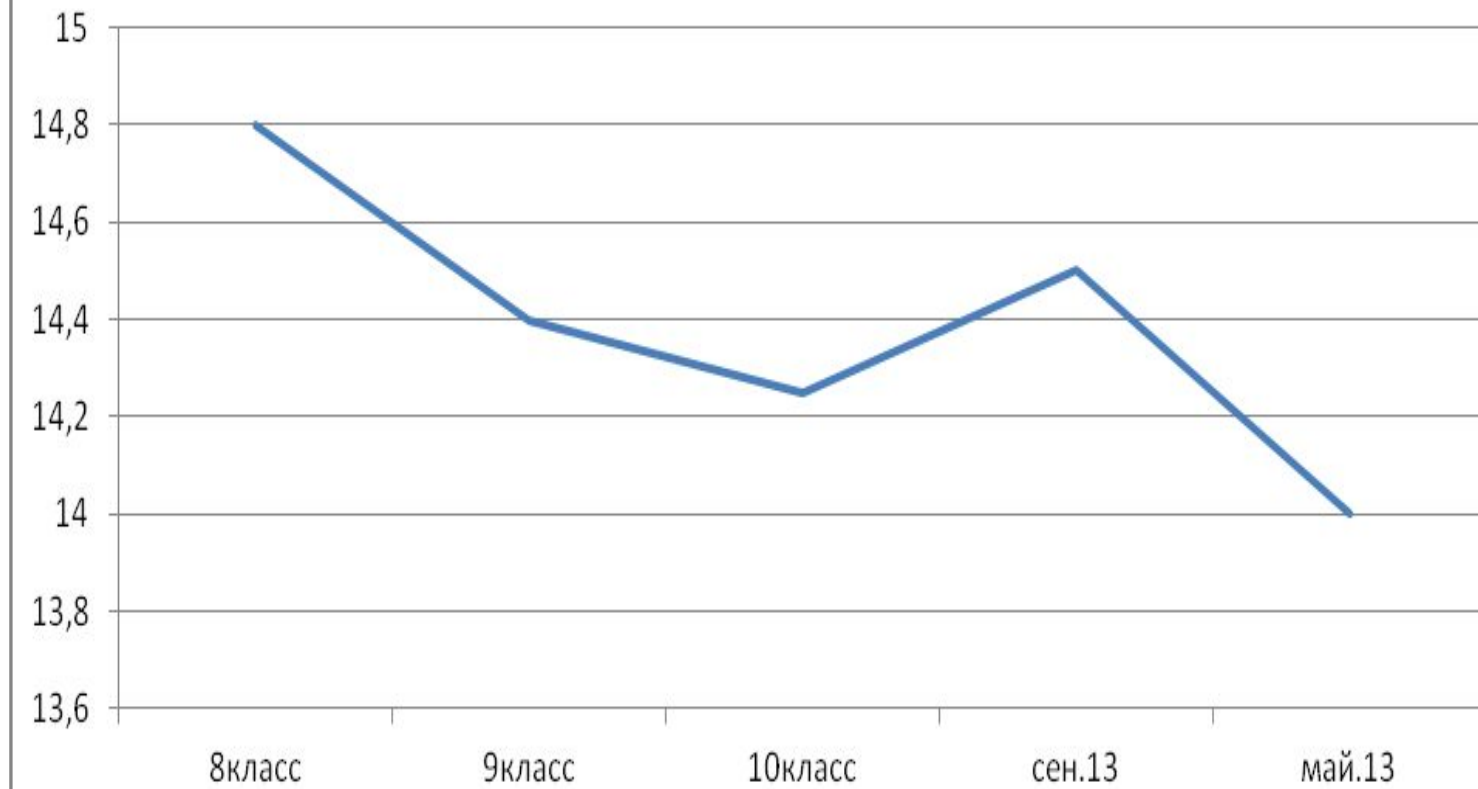
## Подтягивания



## Бег 3 км



## Бег 100м



# Заключение

После проведенного годового комплекса дополнительной физической подготовки достоверно возросли все параметры ОФП, что говорит о приросте тренированности. С данной нагрузкой школьники хорошо справлялись. Адаптационные возможности сердечнососудистой системы не только не ухудшились после возросшей физической нагрузки, но и показали положительную динамику. Полученные результаты настоящего исследования позволяют рекомендовать внедрение в учебный процесс обучения дополнительной программы по ОФП, что будет препятствовать снижению показателей здоровья и тренированности в старших классах и повысит боеготовность будущих военных.

**Спасибо за внимание**

