

Балуева Наталья Владимировна

инструктор ФОК Аквацентр

ЗАО «Курорт Усть-Качка»

с. Усть-Качка, Пермский край

магистрант

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

Мокрушина Ирина Анатольевна

доцент

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

***Аннотация:** в статье рассмотрена результативность использования методики атлетической гимнастики по показателям заболеваемости, физического развития, физической подготовленности студентов первого курса.*

***Ключевые слова:** студенты первого курса, атлетическая гимнастика, заболеваемость, физическое состояние.*

Обучение в системе высшего образования оказывает огромное влияние на психику человека и развитие его личности. Учебную деятельность следует отнести к категории специфического умственного труда, требующего постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых функций.

Исследования состояния здоровья студенческой молодежи свидетельствуют о негативном влиянии факторов учебного процесса: малоподвижность, большая информационная нагрузка, все это приводит к снижению компенсаторно-приспособительных реакций. Состояние здоровья студентов определяется

имеющимися адаптационными резервами, снижение защитных сил организма приводит к возникновению различных заболеваний. Комплексное изучение состояния здоровья и заболеваемости студентов гуманитарных и технических вузов показывает, что на первом курсе число лиц, имеющих заболевания, составляет от 50 до 70%, среди которых – острые респираторные заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения [2].

По мнению ряда специалистов, необходима оптимизация педагогического процесса студентов, заключающаяся в выборе наилучшего варианта построения учебного процесса в целом.

Важную роль в повышении резистентности организма к неблагоприятным факторам учебной деятельности играет оптимальная физическая активность, позволяющая активизировать адаптационные процессы.

По мнению исследователей, значительная часть студентов имеет отставания от норм в развитии основных двигательных качеств. Наиболее выражены отставания в развитии жизненно важных показателей – выносливости и силы. Как известно, выносливость имеет тесную связь с физической работоспособностью, а развитие силы поддерживает общую неспецифическую резистентность организма человека, что является фактором оздоровления [4]. Интерес к занятиям силовой направленности у молодежи достаточно высок.

Целью исследования явилось научное обоснование, разработка и оценка методики повышения физического состояния студентов первого курса средствами атлетической гимнастики.

Исследование проводилось на базе Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова. В эксперименте приняли участие 30 студентов 1-го курса в возрасте 17–18 лет.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике атлетической гимнастике, контрольная группа занималась общей физической подготовкой.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы,

педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, функциональная диагностика, опрос, антропометрия, методы математической статистики.

Результаты исследования. Разработанная экспериментальная методика подразумевала повышение физического состояния студентов первого курса 17–18 лет, через совершенствование силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут, ЧСС_{max} = 170 уд/мин. К методическим особенностям использования средств атлетической гимнастики для повышения физического состояния студентов первого курса относятся:

1. Принципы тренировки:

- непродолжительности;
- проработки всех мышц организма;
- работы с весом собственного тела;
- обеспечения неравномерного развития мускулатуры в процессе тренировочного занятия [1,2].

2. Приемы акцентирования нагрузки на мышцы:

- увеличение объема нагрузки;
- увеличение интенсивности нагрузки;
- вариативность нагрузки, то есть смена характера нагрузок;
- изоляция;
- комбинирование упражнений;
- прием предпочтения [2].

С целью предотвращения «привыкания» к нагрузке использовались следующие варианты:

- изменение последовательности выполнения упражнений для различных мышечных групп;
- перестроение дней тренировочных занятий и нагрузок в них;
- вариативность количества повторений и темпа выполнения упражнений;
- изменение характера упражнений, применяемых для развития одних и тех же групп мышц студентов 17–18 лет.

Нагрузки связывают в единое целое средства и методы физического воспитания с теми реакциями организма, которые они вызывают у занимающихся. Следует подчеркнуть, что предлагаемая методика была рекомендована на основе результатов оценки уровня физической подготовленности и общих рекомендаций по планированию нагрузки, принятых в теории и методике физического воспитания [1–4].

Эффективность разработанной методики подтверждена следующими результатами: частота заболеваний в экспериментальной группе за период исследования была ниже на 14 случаев, чем в контрольной. При выполнении двигательных тестов было выявлено, что прирост в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной по следующим исследуемым показателям:

- подъем ног в висе на перекладине (К.Г. – 14,65%, Э.Г. – 16,81%);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (К.Г. – 2,11%, Э.Г. – 4,77%);
- подтягивание на перекладине (К.Г. – 10,29%, Э.Г. – 18,99%);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа (К.Г. – 12,75%, Э.Г. – 10,04%);
- сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (К.Г. – 11,88%, Э.Г. – 14,58%);
- удержание тела в висе на перекладине (К.Г. – 6,79%, Э.Г. – 12,15%).

Исследование физического развития показало подобную картину, прирост в экспериментальной группе был выше по следующим показателям:

- индекс массы тела (К.Г. – –1,82%, Э.Г. – –2,44%);
- ЧСС (К.Г. – –2,33%, Э.Г. – –3,16%);
- проба Генчи (К.Г. – –0,29%, Э.Г. – 12,96%);
- вес (К.Г. – 3,69%, Э.Г. – 2,56%).

По показателю «экскурсия грудной клетки» прирост в К.Г. был выше – 21,43%, Э.Г. – 10,00%.

Список литературы

1. Бабичев В.В. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой: Учебное пособие / В.В. Бабичев, О.Ю. Блохина, Н.А. Зинчук [и др.]; под общ. ред. А.В. Доронцева. – Астрахань, 2015. – с. 160.

2. Дубовцева Л.В. Сознательный подход участников тренировочного процесса к выполнению физических упражнений с весом собственного тела / Л.В. Дубовцева, А.В. Данилова // Медико-биологические и педагогические аспекты развития адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительных технологий и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 19–20 октября 2017) / Под ред. Э.С. Паутова, И.А. Мокрушиной. – 2017. – С. 181–183.

3. Ишмухаметов М. Г. Современные технологии тренировки в ациклических видах спорта: Атлетическая гимнастика в подгот. спортсменов: Учебное пособие / М.Г. Ишмухаметов; Федер. гос. бюдж. образов. учр. высш. проф. образ. «Пермский гос. гуманитарный пед. ун-т». – Пермь: ПГГПУ, 2013. – С. 300.

4. Командик Т.Д. Влияние занятий в секции по атлетической гимнастике на силовую и скоростно-силовую подготовку студентов / Т.Д. Командик, Л.И. Струценко, В.А. Старин // Вестник АлтГПА: непрерывное педагогическое образование в трансграничном пространстве. – 2012. – С. 47–50.