

При построении учебных занятий по физической культуре необходимо учитывать полученные данные по тесту Кверга. Как видно по результатам, «неудовлетворительный» показатель значительно снизился, поэтому, для тренировки сердечно-сосудистой системы, в учебные занятия по физической культуре необходимо включать средства и методы, направленные на развитие общей и специальной выносливости, постепенно вводя скоростно-силовые и прыжковые упражнения с обязательным контролем ЧСС до и после выполнения физических нагрузок.

Использованная литература

1. О कोरोков, А.Н. Диагностика болезней внутренних органов: Диагностика болезней сердца и сосудов / А.Н. О कोरोков. – Мед. лит, 2002. – С. 20–25.
2. Новик, Г.В. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: методические рекомендации по физическому воспитанию для студентов: в 4 ч. / Г.В. Новик, Н.В. Карташева, Т.Ф. Геркусова. – Гомель: УО ГомГМУ, 2007. – Ч. 2. – С. 14–18.
3. Минковская, З.Г. Использование теста Кверга для оценки здоровья, тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы / З.Г. Минковская, Г.В. Новик, О.П. Азимок // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. респ. науч.-практ. конф. и 26-я итоговая науч. сессия Гомельского гос. мед. ун-та, Гомель, 3–4 нояб. 2016 г.: в 4 т. – Гомель: ГомГМУ, 2016. – Т. 3. – С. 522–524.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ «ГСГУ» К УСПЕШНОЙ СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГТО»

А.А. Аникин, Т.С. Аникина
ГОУ ВО МО «Государственный
социально-гуманитарный университет»,
Российская Федерация
e-mail: a4826@yandex.ru

Актуальность. В настоящее время в нашей стране все также остро стоит вопрос негативных изменений экологической обстановки, социальных проблем, экономической нестабильности. В связи с этим, прослеживается динамика увеличения поступления в высшие учебные заведения подростков с ослабленным здоровьем, где при высоком и длительном психоэмоциональном напряжении происходит их адаптация к новым условиям обучения. Это относит нынешних студентов к группе повышенного риска.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1, 2].

Несомненно, физическое развитие в студенческие годы является важной частью развития личности. Именно в этом периоде завершается физическое созревание организма, происходит пик развития физиологических потенциалов.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, они в большей мере коммуникабельны, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, они успешно взаимодействуют в работе, требующей

постоянства, напряжения. Все это подчеркивает положительное воздействие систематических занятий физической культурой на развитие личности студента.

Хотя степень активности студентов на занятии физической культуры определяется, прежде всего, социальными факторами, однако нельзя забывать и о роли биологического фактора - потребности человека в двигательной активности, которая у разных людей выражена в различной степени. Поэтому можно создать у занимающихся одинаковую силу социального мотива и получить все же разную активность у разных учащихся. Эти различия и будут определяться разной выраженностью потребности в двигательной активности [3, 4].

Цель исследования – определение физической готовности студентов первого курса к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи исследования:

1. оценить уровень физической подготовленности студентов первого курса «ГСГУ», используя нормативный комплекс «ГТО»;

2. выявить наиболее сложные для первокурсников виды испытаний и определить перспективы развития их физических кондиций по результатам нормативного комплекса «ГТО».

Материалы и методы.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Тестирование;

3. Статистические методы исследования.

В ходе исследования нами был проведен анализ нормативов по следующим видам испытания:

– наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье у мужчин и женщин;

– прыжок в длину с места толчком двумя ногами у юношей и девушек;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу у девушек;

– поднимание туловища из положения лежа на спине у девушек;

– подтягивание из виса на высокой перекладине у юношей.

В тестировании участвовало 69 студентов-первокурсников, из них – 54 девушки и 15 юношей.

Результаты и их обсуждение. В ходе нашего исследования было установлено, что среди юношей:

– в тесте на прыжок в длину на золотой значок выполнили 2 человека (13%), на серебряный 5 человек (34%), на бронзовый 2 (13%), без значка 6 человек (40%);

– в тесте на подтягивание на золотой значок выполнили 3 человека (20%), на серебряный 1 человек (7%), на бронзовый - 0, без значка 11 человек (73%);

– в тесте на наклон вперед на скамье на золотой значок выполнили 4 человека (27%), на серебряный 6 человек (40%), на бронзовый 0, без значка 5 человек (33%).

У девушек были установлены следующие результаты:

– в тесте на прыжок в длину на золотой значок выполнили 2 человека (4%), на серебряный 17 человек (32%), на бронзовый 11 (20%), без значка 24 человека (44%);

– в тесте на поднимание туловища на золотой значок выполнили 16 человек (29%), на серебряный 14 человек (26%), на бронзовый 8 (15%), без значка 16 человек (30%);

– в тесте на наклон вперед на скамье на золотой значок выполнили 14 человек (26%), на серебряный 19 человек (35%), на бронзовый 13 (24%), без значка 8 человек (15%);

– в тесте на сгибание и разгибание рук на золотой значок выполнили 20 человек (37%), на серебряный 2 человека (4%), на бронзовый 11 (20%), без значка 21 человек (39%).

Результаты проведенного тестирования физической подготовленности студентов-первокурсников «ГСГУ» свидетельствуют, что участвующие не смогли выполнить нормативов на значок ГТО в проведенных тестах у юношей – 49% и у девушек – 43%.

Установлено, что 3 юношей (20%) и 4 девушек (7%) не выполнили норматива ни по одному из испытаний, еще 3 юношей (20%) и 4 девушек (7%) смогли выполнить норматив на значок только в одном испытании. В двух и более испытаниях выполнили нормативы на значок 46 девушек (85%) и только 9 (60%) юношей.

Заключение. Мы считаем, что знание студентом своих отстающих физических качеств уже является для него хорошим подспорьем их совершенствования. Нами установлено, что наиболее сложными испытаниями оказались: подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (у юношей и девушек соответственно), прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наиболее успешным испытанием оказалось: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Можно констатировать, что современные абитуриенты не обладают достаточными физическими кондициями, особенно силовыми качествами. Это может также быть косвенным признаком их ослабленного здоровья. На наш взгляд, необходимо уделять большее внимание пропаганде активного образа жизни, в том числе и путем внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» во всех учебных учреждениях страны, а также на предприятиях и в организациях, стимулировать учащихся и работников различного рода поощрениями при успешной сдаче комплекса «ГТО».

Использованная литература

1. Аникин, А.А. Применение на занятиях по физической культуре средств и методов футбола с целью повышения готовности студентов к сдаче норм комплекса «ГТО» / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2018. – № 4. – С. 16-23.
2. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.
3. Перова, Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. С. 16-17.
4. Серебряков, А.И. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов ВУЗа / А.И. Серебряков, В.Г. Шпак // Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании «Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе». – М.: Изд. центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М.Губкина, 2019. – С. 130–133.

УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК БГУФК и ПУАиК

Ю.А. Баранев, С. Ли

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: Baranaev@yahoo.com

Актуальность. Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и