

УДК 796.05

ВЛИЯНИЕ ОРУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА

Кашубин Александр Дмитриевич студент 1го курса гр. ГДс-155 ГИ

Научный руководитель: Максимова Татьяна Сергеевна, преподаватель

Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Как известно, здоровье подрастающего поколения формируется под влиянием биологических и социальных факторов. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, получаемые на занятиях, необходимой современному специалисту, сдача сессии и как вытекающие последствия постоянные стрессы, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным.

Соответственно возрастает значение физической культуры не только как средство повышения работоспособности студентов, но и оптимизации режима дня, активного отдыха, получение положительных эмоции, предупреждение стресса, на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Следовательно, с повышением уровня физической подготовки студентов возрастет их общая работоспособность, самочувствие и уверенность в собственных силах. А это, как известно, очень важные показатели для студентов 1-го курса, которые находятся в адаптационном периоде обучения в вузе.

Цель исследования: определить влияние ОРУ на физическое состояние студентов 1-го курса.

Физическое состояние студента является одной из характеристик его здоровья. Оно характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени. Эта готовность зависит от уровня его физических (двигательных) качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия заболеваний и травм. У практически здоровых лиц факторами, определяющими физическое состояние, являются физическое развитие, физическая работоспособность, функциональные возможности кислород-транспортной (сердечно-сосудистой и дыхательной) системы и возраст.

Задачи исследования:

- 1) Определить уровень физической подготовленности студентов.
- 2) Разработка методики ОРУ для повышения уровня физической подготовки студентов 1-го курса.

1) Уровень физической подготовленности человека определяется степенью развития физических качеств (выносливость, скорость, сила, координационные способности и гибкость)

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Для определения выносливости мы использовали длительный бег, а именно, у девушек дистанция 2 км, у юношей - 3 км.

Под *скоростными способностями* понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Для определения скоростных качеств студентов мы использовали бег на 100 м.

Сила – эта способность человека преодолевать внешние сопротивления или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

В качестве определения силовых способностей студентов мы выбрали упражнения: для юношей подтягивание на перекладине из виса на высокой перекладине (число раз), для девушек сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз).

Координационные способности – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Координационные способности определялись по показателям челночного бега 3×10 м.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Показатели гибкости определялись по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении, стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Участниками исследования стали студенты 1-го курса КузГТУ (2 группы Горного Института и 2 группы ИИТМА), которые относятся к Кузбасский государственный технический университет имени Г.Ф. Лорачева 19-22 апреля 2016 г., Россия, г. Кемерово

основной медицинской группе на занятиях по физической культуре.
Тестирование проходило в сентябре 2015г.

Для определения показателей физических качеств мы составили оценочную таблицу на основе программы по физвоспитанию в ВУЗе.

По результатам каждой из дисциплин мы определили среднюю оценку показателей физических качеств студентов. Были получены следующие результаты: Выносливость – **3,5**

Скорость – **4,0**

Сила – **3,6**

Координационные способности – **3,8**

Гибкость – **3,9**

Оценочная таблица для юношей

оценка \ вид	5	4	3	2
3 км (мин.)	12.0	12.40	13.30	Больше 13.30
100 м (с.)	13,5	14,5	15,5	Больше 15,5
Подтягивание (кол-во раз)	13	10	6	Меньше 6
3*10м (с.)	7,4	7,8	8,3	Больше 8,3
Наклон (см)	13	8	5	Меньше 5

Оценочная таблица для девушек

оценка \ вид	5	4	3	2
2 км (мин.)	10.0	10.40	11.20	Больше 11.20
100 м (с.)	16,0	17,0	18,0	Больше 18,0
Отжимание (кол-во раз)	15	12	8	Меньше 8
3*10м (с.)	8,8	9,2	9,5	Больше 9,5

Наклон (см)	15	9	7	Меньше 7
-------------	----	---	---	----------

Основываясь на результаты тестирования студентов, можно сказать, что показатели физических качеств находятся на низком уровне.

2) Мы задались проблемой: вывести студентов на более высокий уровень физической подготовки. За основу разработки методики повышения физических качеств студентов мы взяли общеразвивающие упражнения (ору), так как они более доступны, привычны для человека и не противоречат программе по физвоспитанию студентов ВУЗов.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

В вводную часть занятий были включены различные комплексные упражнения (упор присев-упор лежа – выпрыгивание вверх; перекат на спине в группировке с последующим выпрыгиванием вверх; наклон вперед, касаясь пола - переступание руками до упора лежа – отжимание; наклон вперед-присед- выпрыгивание в стойку и т.д.) и ходьба на руках с помощью партнера. Эти упражнения способствуют развитию координации и силы различных групп мышц.

Для развития скоростных способностей мы использовали прыжковые упражнения с возвышенностью, со сменой ног на скамье в высоком темпе.

Так же в комплексы упражнений были включены упражнения в парах на развитие гибкости, которые помогали выполнять определенные движения с большей амплитудой.

Для повышения показателей выносливости мы ввели дополнительно в конце каждого занятия медленный бег трусцой (0,5 - 1 км).

Все выше перечисленные упражнения включались в водной и основной части каждого занятия, бег трусцой – в заключительной.

Повторное тестирование студентов прошло в декабре 2015 года. По итогам выполнения контрольных дисциплин, мы получили следующие результаты:

Выносливость – **4,1**

Скорость – **4,0**

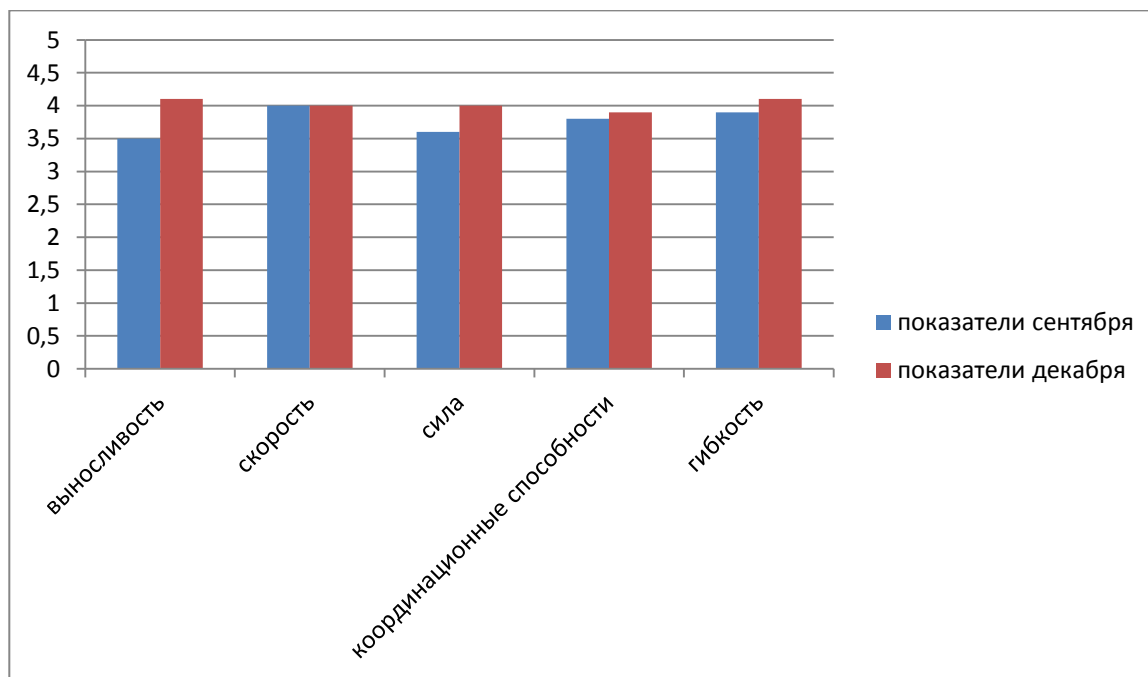
Сила – **4,0**

Координационные способности – **3,9**

Гибкость – **4,1**

Для наглядного сравнения полученных показателей физических качеств до и после внедрения разработанной методики мы составили диаграмму средних значений оценок.

Показатели физических качеств в средних оценочных значениях



Выводы

Если сравнить значения показателей сентября и декабря, то мы видим, что уровень физических качеств студентов 1-го курса вырос, относительно начала учебного года. Это определилось почти по всем дисциплинам тестирования, особенно заметный прирост уровня развития физических качеств проявился в силе и выносливости. Не значительные изменения показателей координационных способностей, гибкости и скорости можно

объяснить тем, что сенситивный период развития этих качеств у студентов уже прошел. В этом возрастном диапазоне (17-19 лет) для повышения уровня выше перечисленных качеств нужно намного больше использовать направленных на это упражнений.

В целом, можно сделать вывод, что используемая нами методика оказалась продуктивной.

Рекомендации

Для поддержания здоровья и оптимального физического состояния нужно вести активный образ жизни, по возможности придерживаться режиму дня и сна. За основу зарядки и самостоятельных занятий физкультуры взять общеразвивающие упражнения на различные группы мышц.

Список литературы:

1. Агутин, А.В. Формирование лидерских качеств в процессе спортивного воспитания: /А.В. Агутин, М.М. Кисилёв //Материалы IV студенческого Международного форума 2012. — Режим доступа —URL.[http: rae.ru/forum](http://rae.ru/forum).
2. Новикова, С.А. Развитие лидерских качеств будущих менеджеров в процессе профессиональной подготовки: диссертация на соиск. уч. степ. канд. пед. наук: 13.00.08. - Магнитогорск, 2009. - 211 с.
3. Ходусов А.Н. Прогнозирование стратегии развития профессионализма будущих специалистов в системе высшего профессионального образования: / А.Н. Ходусов // Alma mater. - 2009. - № 7. - С. 14- 19.