

УДК 796.078

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
СТУДЕНТОВ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ
SPORTS ACTIVITY OF THE STUDENTS: STATUS AND
PROSPECTS**

А. Ю. ЖУРАВСКИЙ, А. Н. ЯКОВЛЕВ
A.YU. ZHURAVSKY, A. N. YAKOVLEV
*Полесский государственный университет
Polessky state university*

Аннотация

В статье представлена попытка совершенствования процесса физкультурно-спортивной деятельности студентов на основе применения новых технологических подходов. Показано, что комплексное использование различных форм такой деятельности в системе учреждений образования увеличивает объем двигательной активности до уровня физиологического норматива и обеспечивает положительную динамику показателей физического развития, состояния здоровья и мотивации.

Adstract

In the article the attempt of perfection of process of athletic-sporting activity of students is presented on the basis of application of new technological approaches. It is shown that the complex use of different forms of such activity in the system of establishments of education increases the volume of motive activity to the level of physiological norm and provides the positive dynamics of indexes of physical development, state of health and motivation

Ключевые слова

студенты, физкультурно-спортивная деятельность, новые технологии, мотивация, здоровье, физическое развитие

Key words

students, athletic-sporting activity, new technologies, motivation, health, physical development

Существующая система физкультурно-спортивной деятельности не решает в оптимальном объеме проблем физической подготовленности, состояния здоровья и формирования устойчивой

потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом [1; 2; 3].

Анализ научно-методической литературы, многолетний практический опыт, научные исследования указывают на необходимость интегрирования всех форм физкультурно-спортивной деятельности, на основе новых технологических подходов [4; 6; 7].

В работе использован следующий комплекс методов исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, беседы и интервью со студентами, анкетирование (оценка мотивационной сферы), тестирование физической подготовленности студентов, психологические методы, физиологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Соматометрические обследования, состав массы тела рассчитывали по J. Mateigka (1921). Компьютерное соматотипирование проводили по Р. Н.Дорохову (1984–1994). Оценка габаритного уровня варьирования (ГУВ) производилась по длине и массе тела, которые переводятся отдельно в условные единицы, используя специальные таблицы. Выделялись пять основных и два переходных соматических типа. Рассматривали их не как дискретные соматические типы, а как фрагменты непрерывного ряда варьирования. Выделяют следующие соматические типы: наносомный (НаС), микросомный (МиС), мезосомный (МеС), макросомный (МаС) и мегалосомный (МеГС), а также переходные соматические типы – микромезосомный (МиМеС) и мезомакросомный (МеМаС).

Результаты исследований и их обсуждение. Необходимые знания и управление процессом конструирования своего тела сопряжены с определенными условиями спортивного отбора [8].

В ходе исследований было выявлено, что внутригрупповая физическая подготовленность (ФП) студентов неодинакова. У студентов различных соматических типов отмечено неодинаковое распределение по уровням ФП и приростам физических качеств. Уровень ФП группы студентов МеС типа был выше в проявлении скоростно-силовых и скоростных качествах, несколько ниже были показатели силы мышц верхних конечностей и выносливости. Самые низкие показатели результатов в тестировании наблюдаются у студентов МаС типа. Студенты МиС типа имели при этом средние показатели.

При анализе результатов контрольного тестирования студентов различных соматических типов выявлено, что уровень физической

подготовленности существенно различается, наблюдается гетерохронность в приростах физических качеств. Разработка межвидовых оценочных таблиц в зависимости от габаритного варьирования обследуемых позволила оценивать студентов по результатам тестирования и соматическому типу, а также изменила результаты оценок и послужила основой для разработки специальных упражнений.

В контексте заявленного исследования особое внимание заслуживают процессы возрастного развития и функционального состояния двигательной системы, так как вегетативные функции перестраиваются под влиянием раздражений, сигнализирующих о возможной гипоксии, но главным образом – под влиянием моторных рефлексов [5].

Планирование физических нагрузок сопряжено с обменными процессами, особенностями регуляции движений и освоения техники моторных навыков.

Воспитывая таким образом физические качества, достигают, при известных условиях, существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности и укреплении здоровья, в том числе и свойств телосложения (генетически закрепленных особенностей конституции человеческого организма), развитию которых придается целенаправленный характер. Вышесказанное позволяет говорить о целенаправленном управлении их развитием.

Для определения общей интенсивности нагрузки был использован расчет «моторной» плотности занятий (отношение чистого времени потраченного на выполнение упражнений, к общему времени, занятий) или «относительной интенсивности». Между сторонами нагрузки, функциональной и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки – сопровождаются различными функциональными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате

систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями и избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха. При воспитании силовых, скоростных и координационных способностей методами повторного интервального упражнения нагрузку чередуют обычно ординарными и экстремальными интервалами. При воспитании же выносливости предпочтение нередко отдают жестким интервалам, более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

Выводы. Повышенное внимание к развитию спортивного движения и массового спорта обусловлено осознанием роли человеческого фактора в социально-экономическом развитии государств. Следует отметить, что в параметрической модели решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления, а ее «выходные» характеристики предполагают постоянный учет новых эффективных средств, величины внешнего фактора (отягощения), дифференцированного подхода на основе учета соматотипов и типологических особенностей занимающихся.

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. - Киев: Здоров'я, 1987. –226 с.

2. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учебное пособие для ВУЗов /Р.И.Купчинов. – М.: ТетраСистемс, 2006. – 352с.

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2010. – 272с.

4. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. - М.: Наука, 2006. –247 с.

5. Экспресс-анализ уровня физического развития и физической подготовленности студентов вузов города Смоленска / Губа В. П., Кабачков В. А. и др. // Научно-практическая основа двигательных действий

сложнокоординационных видов спорта /Междунар. сборник науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2001. – С.49–51.

6. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства : монография / А. А. Новиков. - М.: Советский спорт, 2013. – 269 с.

7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

8. Коган, О. С. Медико-биологические проблемы спортивного отбора профессионалов / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. — 2003. - № 8. – С. 43– 46.