

УДК 378. 663. 037:796.035 (476.60)

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СРЕДИ СТУДЕНТОК 1-3 КУРСОВ

Старичкова Е.Н., Даньковская Т.В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в системе высшей школы является одним из регулярных предметов для студентов.

В ГГАУ этот предмет изучается на 1-4 курсах. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;
- обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всестороннее развитие физических качеств обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;
- совершенствование в избранном виде спорта.

Однако добиться практического решения поставленных задач возможно только путём систематического использования средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы (солнца, воздуха, воды) и гигиенических факторов.

В связи с резким увеличением количества студентов подготовительного отделения при поступлении в университет, возникла необходимость введении новых методов и форм занятий для студентов.

Оздоровительная тренировка легла в основу занятий со студентками 1-3 курсов, она имеет определённые отличия от спортивной тренировки. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная - в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Основная направленность оздоровительной физической культуры - повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т.е. иметь выраженную аэробную направленность. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Для оценки физического и физиологического развития в ГГАУ в начале и в конце каждого учебного года проводилось обследование студенток 1-3 курсов, в результате которого была выявлена следующая динамика (Табл. 1,2).

Таблица 1 - Результаты физиологического развития студенток 1-3 курсов.

Измерения	Осень	Весна
Рост (см.)	164,8	164,8
Вес (кг.)	57,6	58
Обхват грудной клетки (см.)	83,5	83
Жизненная ёмкость лёгких (мл.)	2900	3000
Кистевая динамометрия правой руки (кг.)	22,3	23,4
Кистевая динамометрия левой руки (кг.)	20	21,5
ЧСС1 до нагрузки за 15 сек.	85,5	83,7
ЧСС2 сразу после нагрузки за 6 сек.	145	138
ЧСС3 через 1 мин. после нагрузки за 15 сек.	95,6	94,1
Артериальное давление максимальное	119,7	116,4
Артериальное давление минимальное	75,6	70,8

Практически неизменными остались весоростовые показатели. Заметно увеличение силы рук, объёма лёгких, улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

Таблица 2 -.Результаты физического развития студенток 1-3 курсов

Время года	Прыжок с места	Наклон туловища	Челночный бег (в сек.)	Сгиб. разгиб. туловища (к-во раз)	Бег 30м. (в сек.)	Бег 1100м (в мин.)
осень	169,5	6,4	10,6	42,4	5,6	6,05
весна	171	7,8	10,5	44,8	5,6	6,01

Показатели физического развития имеют также положительную динамику. В результате проделанной работы были выявлены основные факторы, положительно влияющие на полученные результаты:

- организация и проведение занятий на открытом воздухе;
- увеличение количества упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых упражнений, игровых упражнений;
- дополнительных занятий по плаванию;
- использование круговой тренировки;
- дополнительных самостоятельных занятий;
- привлечения студенток к участию в спортивных соревнованиях;
- лекции, беседы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». 2004. - 480с.