(cc) BY

Кожанов Виктор Иванович
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
университет им. И.Н. Ульянова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика
Семенов Сергей Анатольевич
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
университет им. И.Н. Ульянова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика
Никоноров Валерьян Терентьевич
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Чувашская Республика
Румянцев Александр Викторович
преподаватель
ГАПОУ ЧР «Чебоксарский техникум строительства
и городского хозяйства»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Аннотация*: в статье авторы поднимают проблему развития физических качеств и функционального состояния организма студента, которая является важнейшей практической задачей образовательных и спортивно-оздоровительных учреждений. В настоящее время она становится еще более актуальной в связи с низким уровнем двигательной активности и, как следствие, снижения уровня физических качеств. В связи с этим целью данной работы является изучение эффективности влияния дополнительных занятий физическими упражнениями на показатели развития физических качеств студентов вуза.*

Ключевые слова*: повышенная двигательная активность, физические качества, контрольные нормативы.*

В теории и практике физической культуры вопросы воспитания физических качеств и их влияние на спортивную деятельность сегодня достаточно ак-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

туальны. Влияние физических нагрузок на развитие физических качеств, исследование и развитие физических качеств являются одной из основных проблем в области физической культуры и спорта. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер, оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Студенты, занимающиеся разными видами спорта, имеют различный уровень физической подготовки и проявления основных двигательных качеств, предстоящей работе необходимо исследовать на основе тестов и измерений уровень развития основных двигательных качеств у студентов, специализирующихся в легкой атлетике, спортивных играх и гимнастике.

Актуальность исследованной проблемы – в определении эффективности влияния дополнительных занятий физическими упражнениями на показатели развития физических качеств, выявить характер изменений прироста результативности студентов в двигательных тестах в течение учебного года.

Мышечная деятельность человека отличается чрезвычайным разнообразием. Однако в различных движениях есть общие физиологические черты, что позволяет объединить движения в группы по принципу их физиологической общности. Физиологические предпосылки в теории физического воспитания являются основополагающими для обучения физическим упражнениям и для спортивной тренировки.

Методика и организация исследования. В блок тестов ФП в нашем исследовании входили контрольные упражнения, включающие прыжок в длину с места, бег на лыжах, бег на 100 м, бег на 3000 м, поднимание ног из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук, подтягивание на высокой перекладине, характеризующие силовые двигательные качества и выносливость. Для оценки уровня физической подготовленности и анализа показателей в двигательных тестах мы использовали компьютерную программу по оценке и кор-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

рекции физической подготовленности учащихся под редакцией С.П. Левушкина.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ЧГУ им. И.Н. Ульянова в течение 2018–2019 учебного года (с сентября по март). В эксперименте приняли участие студенты юридического факультета, которые были распределены на две однородные группы (по 20 человек). Экспериментальную группу составили юноши, занимающиеся во внеурочное время в секции спортивных игр два раза в неделю, контрольную – юноши, занимающиеся физической культурой два раза в неделю по программе физического воспитания для студентов. Средний возраст составил 18,0 ± 1,5 года. У испытуемых обеих групп в начале и по окончанию педагогического эксперимента определялись показатели развития физических качеств.

Результаты, приведенные в таблице №1, показывают, что степень развития физических качеств у студентов обеих групп в начале эксперимента были относительно однородными.

Таблица №1

Показатели физической подготовленности студентов ИГФ
в начале эксперимента (X ± β)

Тестовые упражнения	Группа испытуемых, n = 20		Достоверность, P
	Экспериментальная	Контрольная	
Прыжки в длину с места, см	220,8 ± 0,15	221, ± 0,12	> 0,05
Бег на 100 м	12,5 ± 0,04	12,9 ± 0,08	> 0,05
Бег на 3000 м	12,4 ± 0,03	12,8 ± 0,04	> 0,05
Поднимание ног из виса на высокой перекладине, кол-во раз	9,8 ± 0,09	9,4 ± 0,02	> 0,05
Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	37,8 ± 0,1	36,4 ± 0,4	> 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	10,4 ± 0,05	9,8 ± 0,08	> 0,05

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Время прохождения дистанции 5 км (лыжные гонки), мин	48,8 ± 0,15	47,8 ± 0,12	> 0,05
УФС, усл. ед.	0,778 ± 0,08	0,808 ± 0,05	> 0,05

В конце учебного года достоверно установлено (таблица №2), что в экспериментальной группе прослеживается четкая положительная динамика роста показателей физических качеств по всем параметрам показателей контрольной группы. Различие статистически достоверно при P < 0,01по критерию Стьюдента.

Таблица№2

Показатели физической подготовленности студентов ИГФ в конце эксперимента (X ± β)

Тестовые упражнения	*Группа испытуемых, n = 20*		*Достоверность, P*
	Экспериментальная	Контрольная	
Прыжки в длину с места, см	238,4 ± 0,12	224,2 ± 0,06	< 0,01
Бег на 100 м	11,4 ± 0,04	12,2 ± 0,06	< 0,01
Бег на 3000 м	11,9 ± 0,05	12,3 ± 0,06	< 0,01
Поднимание ног из виса на высокой перекладине, кол-во раз	14,0 ± 0,08	11,0 ± 0,04	< 0,01
Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	52,0 ± 0,01	41,0 ± 0,09	< 0,01
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	16,3 ± 0,02	11,5 ± 0,05	< 0,01
Время прохождения дистанции 5 км (лыжные гонки), мин	43,8 ± 0,04	46,8 ± 0,08	< 0,01
УФС, усл. ед.	0,879 ± 0,08	0,808 ± 0,05	< 0,01

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что необходимо применять различные эффективные формы физкультурных занятий оздоровительной направленности для повышения уровня физической подготовленности студентов прежде всего путем увеличения объема двигательной активности до уровня не менее 6–8 ч в неделю.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – М.: Россия, 1997. – 300 с.

2. Блинков С.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности сельских и городских школьников 7–17 лет Ульяновской области [Текст] / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №7 (125). – С. 38–43.

3. Димитриев А.Д. Динамика антропометрических показателей школьников в зависимости от особенностей учебной нагрузки / А.Д. Димитриев, Ж.В. Бухаринова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2000. – №2. – 52 с.

4. Димитриев А.Д. Изучение гармоничности физического развития детей в зависимости от степени учебной нагрузки / А.Д. Димитриев [и др.] // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2000. – №2 (11). – С. 53–54.

5. Димитриев Д.А. Изучение функционального состояния системы кардиорегуляции у детей, проживающих в разных экологических условиях / Д.А. Димитриев [и др.] // Растущий организм: физиология и окружающая среда: сборник статей / под ред. Д.А. Димитриева. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2002. – С. 48–57.

6. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

7. Кожанов В.И. Основы физиологии спорта учащейся молодежи: учеб. пособие / В.И. Кожанов, А.А. Суриков, М.Н. Лежнина. – Чебоксары, 2016. – 146 с.

8. Кожанов В.И. Теоретические предпосылки влияния двигательных нагрузок на функциональное состояние организма / В.И. Кожанов,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

А.В. Румянцев // Физическая культура, детско-юношеский спорт и здоровье учащейся молодежи в современных условиях: сб. науч. статей – Чебоксары, 2009. – С. 11–12.

9. Кожанов В.И. Физиологические основы физической культуры: учеб. пособие / В.И. Кожанов, А.А. Суриков, М.Н. Лежнина. – Чебоксары, 2013. – 170 с.

10. Мартыненко В.С. Оптимальная величина физических нагрузок, направленных на развитие аэробной выносливости студентов 17–20 лет / В.С. Мартыненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №1. – С. 65–68.

11. Мурзина Ж.В. Анализ эффективности форматов проведения Всероссийской научно-практической конференции «Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2018» // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2018: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 сентября 2018 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 11–13.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)