

дистанции и удержания техники, повышается выносливость мышц предплечья, что сказывается на более длительном плавании без изменения техники под действием усталости. Мы можем рекомендовать эти упражнения как в качестве подготовки к обучению способа брасс, так и для совершенствования показателей силы и выносливости у спортсменов на более поздних тренировочных этапах подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Синхронное плавание, как средство профилактики и предотвращения травм паховых связок при плавании брасом / В.А. Лашкевич, А.В. Живодеров, И.М. Евдокимов, В.А. Живодёров // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №2 (216). – С. 247–253.
2. Влияние упражнений синхронного плавания на шаг и скорость в спортивном плавании / В.А. Лашкевич, А.В. Живодеров, И.М. Евдокимов, В.А. Живодёров // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – №8 (210). – С. 181–184.

REFERENCES

1. Lashkevich, V.I., Zhivoderov, A.V., Evdokimov, I.M. and Zhivoderov, V.A. (2023), Synchronized swimming as a means of prevention and prevention of inguinal ligament injuries during breaststroke swimming. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 216, No 2, pp. 247–253.
2. Lashkevich, V.I., Zhivoderov, A.V., Evdokimov, I.M. and Zhivoderov, V.A. (2022), The effect of synchronized swimming exercises on step and speed in sports swimming. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 210, No 8, pp. 181–184.

Контактная информация: zhivoderov74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.05.2023

УДК 796.011.3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЕРВИЧНОГО КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ

Сергей Анатольевич Лешкевич, доцент, Севастопольский государственный университет, Севастополь

Аннотация

Статья эмпирически раскрывает необходимость диагностики физической подготовленности студентов 1 курсов на начальном уровне за счет применения системы КОНТРЭКС, которая позволит определить пути и методы дальнейшего выбора специализации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорт». Цель исследования состояла в определении на начальном этапе уровня физической подготовленности студентов для проектирования индивидуальной специализации двигательной активности. Положительные результаты проведенного эксперимента показали эффективность и необходимость диагностики организма студентов младших курсов. Результаты обследования в будущем послужат для корректного выбора вида двигательной активности студентов, а также оценивания эффективности, согласно бальной системе вуза.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональные возможности, студенты, диагностика организма, педагогический эксперимент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p249-252

PROVISION OF PRIMARY CONTROL OF FUNCTIONAL CAPABILITIES AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF JUNIOR STUDENTS

Sergey Anatolyevich Leshkevich, the docent, Sevastopol State University

Abstract

The article empirically reveals the need to diagnose the physical fitness of 1st year students at the initial level through the use of the CONTREX system, which will determine the ways and methods of further

choice of specialization in the discipline "Elective courses in physical culture and sports". The purpose of the study was to determine at the initial stage the level of physical fitness of students for designing an individual specialization of motor activity. The positive results of the experiment showed the effectiveness and necessity of diagnosing the body of junior students. The results of the survey in the future will serve for the correct choice of the type of motor activity of students, as well as evaluating the effectiveness, according to the university's score system.

Keywords: physical preparedness, functional capabilities, students, body diagnostics, pedagogical experiment.

ВВЕДЕНИЕ

За последнее время показатели состояния здоровья и физической подготовленности студентов, поступивших на обучение в вуз, снизились. Об этом свидетельствуют исследования авторов, которые показали, что причина данного явления преимущественно заключается в гиподинамии вследствие бурного развития компьютерных систем, коммуникаций, повышенной нагрузки на умственную деятельность [3].

Данная проблема снижения уровня физической активности обучающихся в высших учебных заведениях России остается одной из актуальных задач. Поэтому для улучшения качества учебного процесса в вузах необходимо усиление контроля над состоянием здоровья, морфофункциональным состоянием, физическим развитием, уровнем физической подготовленности студентов [2].

Также хотелось бы отметить, что организация педагогического процесса без достаточного учета индивидуальных особенностей – одна из причин отставания части занимающихся в овладении физическими упражнениями в объеме установленных программ вуза. Поэтому комплексное изучение индивидуальных особенностей занимающихся и учет их при обучении способствуют устранению причин этого отставания и его предупреждению [1].

Поэтому главной задачей преподавателей по физической культуре является поддержание и повышение уровня здоровья студентов, формирование основных правил здорового образа жизни, а также усвоение стойких адаптационных реакций к физической нагрузке за счет мониторинга функциональных возможностей и физической подготовленности.

Обзор научных данных определил цель исследования статьи – анализ уровня физической подготовленности и функциональных возможностей студентов 1 курса для подбора предлагаемого вида двигательной активности в образовательном процессе (спортивные специализации).

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для мониторинга здоровья студентов использовали диагностическую систему КОНТРЭКС-3. Эта система учитывает риск развития сердечных заболеваний, поэтому включает процедуру ЭКГ. Данный тест является основным инструментом в нашем исследовании. Эти методы основаны на простейших клинико-физиологических показателях и имеют достаточно высокие корреляционные связи с уровнем аэробного энергетического потенциала индивида.

В экспериментальную группу были отобраны 20 юношей и 20 девушек 1 курса Севастопольского государственного университета, принадлежащие по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Педагогический эксперимент по продолжительности длился в 1 учебном семестре (сентябрь – декабрь 2022г).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале семестра мы провели тестирование физических качеств юношей и девушек учебных групп, которые занимались по базовой программе общей физической подготовки.

По результатам выполненных физических нормативов и функциональных проб в рамках КОНТРЭКС-3 теста был оценен по балльной шкале уровень развития студентов:

- менее 50 баллов – низкий уровень развития;

- 51–90 – ниже среднего уровень;
 - 91–160 – средний уровень;
 - 161–250 – выше среднего;
 - более 250 баллов – высокий уровень физического развития.
- Число заработанных студентами баллов представлено в таблице.

Таблица – Балльная оценка результатов тестирования по методике КОНТРЭКС-3

Показатели	Испытуемые (оценка в баллах)	
	Девушки	Юноши
Возраст	18	18
Вес	10	15
Артериальное давление	5	10
ЭКГ	0	0
Пульс (в покое)	10	8
Восстанавливаемость пульса.	10	10
Функциональная нагрузка	20	15
Гибкость	4	0
Реакция	5	2
Динамическая сила	0	0
Скоростная выносливость	0	0
Скоростно-силовая выносливость	4	10
Общий балл	86	88

Удалось установить статистически значимые различия между юношами и девушками по ряду физических характеристик их тела. Явно более высокие результаты девушки показали в нормативе на гибкость, что было ожидаемо в связи с особенностями конституции тела женщин. Неожиданными были различия по направлению «скорость реакции», которая у девушек оказалась более высокой. Следует отметить, что это качество в значительной степени наследуется и слабо развивается в ходе тренировочного процесса. Юноши, при этом, явно выделялись в таком качестве как «скоростно-силовая выносливость». В тестах «скоростная выносливость» и «динамическая сила» все участники показали низкие результаты.

На основе анализа уровня физической подготовленности и функциональных возможностей студентов 1 курса в учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» были предложены некоторые виды физической активности (элементы видов двигательной активности предложены на рисунке)

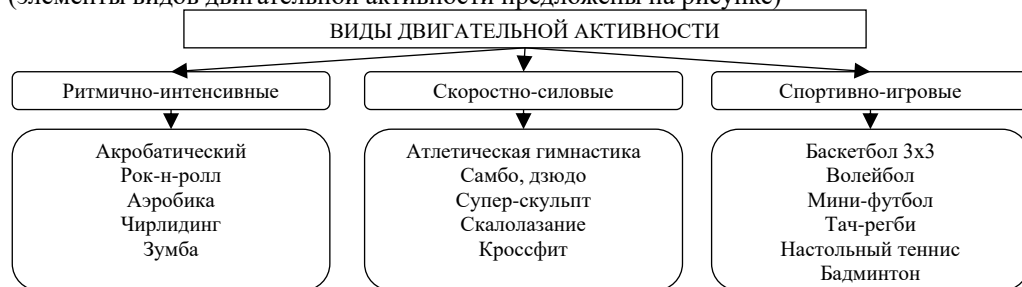


Рисунок – Виды двигательной активности для студентов

ВЫВОДЫ

Учитывая результаты проведенного исследования, а также полученный анализ физической подготовленности и состояния функциональных возможностей организма, можно сделать вывод, что у студентов выявлен недостаток двигательной активности. Это отчетливо видно по результатам выполненных нормативов по физическим качествам. В соответствии с балльной системой КОНТРЭКС-3 теста они набрали ниже 90 баллов, что соответствует квалификации «ниже среднего уровня развития».

Для коррекции физического состояния студентов были внесены некоторые виды физической активности для повышения уровня физической подготовки. Структура занятия состояла из подготовительной части, где общеразвивающие упражнения проводились с добавлением элементов гимнастики и йоги. Основная часть представляла собой обучение навыкам скоростно-силовой подготовки, применением ритмично-интенсивных форм двигательной активности и совершенствования координационных способностей за счет спортивно-игровых видов спорта. В заключительной части проводились упражнения на гибкость и восстановления дыхания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Королев М.А. Влияние индивидуальных особенностей студентов первого курса на успешность обучения физической культуре в вузе / М.А. Королев, О.В. Клычкова // Наука-2020. – 2020. – № 5. – С. 131–136.
2. Лысова И.А. Контроль физической подготовленности и развития студентов гуманитарного и медицинского вузов в физическом воспитании / И.А. Лысова, А.А. Сериков, С.С. Порядков // Вестник Национального Института Бизнеса. – 2018. – № 35. – С. 123–128.
3. Миленина М.А. Особенности физической подготовки студентов первого курса непрофильного вуза / М.А. Миленина, О.Е. Баркова, О.С. Ковалева, Л.В. Климович // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 30–36.

REFERENCES

1. Korolev, M.A. and Klychkova, O.V. (2020), "The influence of individual characteristics of first-year students on the success of physical education at the university", *Science-2020*, No. 5, – pp. 131–136
2. Lysova, I.A. and Serikov, S.S. (2018), "Control of physical fitness and development of students of humanitarian and medical universities in physical education", *Bulletin of the National Institute of Business*, No. 35, – pp. 123–128.
3. Milenina, M.A., Barkova, O.E., Kovaleva, O.S and Klimovich, L.V. (2020), "Features of physical training of first-year students of a non-core university", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 9, – pp. 30–36.

Контактная информация: coach_basket@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2023

УДК 796.431.2

ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРОВ РАЗБЕГА ПРЫЖКА В ДЛИНУ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Александр Николаевич Лутков, кандидат педагогических наук, доцент, Пензенский государственный университет, Пенза; Антон Сергеевич Болдин, старший преподаватель, Московский государственный технический университет гражданской авиации, Москва; Мария Олеговна Одинцова, старший преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Татьяна Анатольевна Качалова, старший преподаватель, Московский архитектурный институт, Москва

Аннотация

Цель работы – определить оптимальные параметры разбега в прыжке в длину с разбега у юных спортсменов. Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБУ ФСУ СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике им. братьев Знаменских, города Москвы. Показатели разбега в прыжке в длину определялись традиционными методами. В работе анализировались кинематические характеристики прыжка в длину с разбега у юных спортсменов. Определялись точность попадания на планку, продолжительность разбега, дальность прыжка, количество шагов и скорость разбега. При выборе длины разбега в прыжке в длину нужно ориентироваться, прежде всего, на уровень развития скоростных способностей прыгуна.

Ключевые слова: прыжок в длину с разбега, юные спортсмены, точность попадания на планку, шаги разбега, скорость разбега.