

THE LITERATURE

1. *Ilja Izotov*, «In the Perm edge sports certificates have distributed to schoolboys 21 areas» M, 2011 URL: <<http://www.rg.ru/2011/11/21/reg-pfo/perm-sertificaty-anons.html>>
2. The Official site of Ordinsky municipal area, M, 2012 URL: <http://orda.permarea.ru/obshhestvo-1/sport/2012/09/19/9040/>
3. The government of the Perm edge M, URL: <<http://www.permkrai.ru/>>

«THE SPORTS CERTIFICATE» - AS THE MOTIVATIONAL PROJECT OF THE PERM EDGE

*Burial grounds Jury Valerevich, the assistant,
Bazarova Maria Olegovna, the student
The Ural state university of means of communication
Yekaterinburg, Russia*

УДК 796.41

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС - ПРОГРАММЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО – СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ТУЛОВИЩА СТУДЕНТОК ВУЗА

*Серова Татьяна Васильевна,
Старший преподаватель кафедры физической культуры,
Северо – Западный государственный медицинский университет
имени И.И. Мечникова,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье исследуется динамика показателя скоростно – силовой выносливости мышц туловища студенток вуза, занимающихся по фитнес - программе. Анализируется изменение этого показателя в зависимости от периода учебного процесса. Отмечается его положительная динамика, причем наиболее эффективные изменения происходят в первые 3 месяца занятий. Экспериментально обоснована эффективность применения фитнес – программы в учебном процессе вуза.

Ключевые слова: здоровье, студентки, фитнес-программа, скоростно –силовая выносливость, положительная динамика.

Abstract. In the article the dynamics of index is investigated speed - to power endurance of muscles of trunk of students of institution of higher learning, occupying for a fitness - program. The change of this index is analysed depending on the period of educational process. His positive dynamics is marked thus the most effective changes take place in the first 3 months of employments. Efficiency of application is experimentally reasonable a fitness is the programs in the educational process of institution of higher learning.

Index terms: health, female student, fitness- programmer, speed - power endurance, positive dynamics.

Уровень здоровья подрастающего поколения постоянно снижается [2,4]. В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный ком-

плекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. №575 утверждены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО. Виды испытаний включают в себя и такой тест, как поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

В данной работе анализируется динамика показателя силы мышц туловища (F) студенток, занимающихся по фитнес – программе. Фитнес-программы оказывают положительное влияние на организм занимающихся, соответствуют современному образу, темпу и качеству жизни общества [1,5]. Это, по нашему предположению, должно способствовать повышению интереса к занятиям физической культурой, улучшению состояния здоровья и повышению уровня физической подготовленности студентов, и как следствие – подготовке студенток к сдаче норм ГТО.

Эксперимент проводился на базе СПбГУ ИТ и ПТ. В исследовании приняло участие 25 студенток 1 курса экономического факультета в возрасте 17-19 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю, по 1 часу в течение 9 месяцев. На занятиях использовалась типичная схема, состоящая из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной [3].

Применялись следующие методы исследования: тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики. Перед началом тренировок, через 3 месяца занятий, в после каникулярный период (ПКП) и после 9 месяцев занятий проводился тест на силу мышц туловища (F) (и. п. – лёжа на полу, ноги согнуты в коленных суставах, ступни зафиксированы, руки прижаты к груди).

Подъёмы туловища, касаясь предплечьями бёдер, в течение 1 минуты). В результате тестирования получены данные, которые были обработаны с помощью методов математической статистики (t-критерия Стьюдента и критерия Фишера).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Данные динамики показателя F студенток в разные периоды эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателя силы мышц туловища за время эксперимента в вузе

Тест	Этап	$\bar{X} \pm S_x$	p
Поднимание туловища за 1 мин. (кол –во раз)	До эксперимента	26.85±1.75	p≤0,05
	Через 3 месяца	31.70±1.68	p≤0,05
	После каникул	29.70±1.94	p>0,05
	После эксперимента	31.35±1.59	p≤0,05

Анализ результатов показал, что за 9 месяца занятий наблюдается достоверное (p< 0,05) улучшение показателя скоростно – силовой выносливости

мышц сгибателей туловища – на 4,5раз или 16,7% (с 26,8 до 31,3 раз). По полученным данным построена диаграмма Рис.1

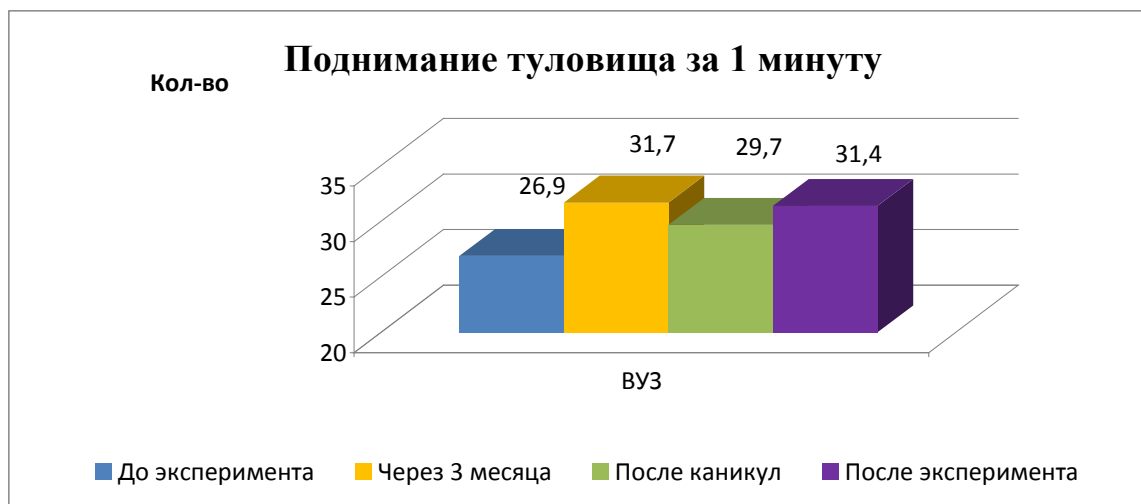


Рис.1. Динамика изменения показателя силы мышц туловища студенток за время эксперимента

Рис.1 наглядно демонстрирует волнообразный характер изменений исследуемого показателя - улучшение его за время занятий и снижение за время экзаменов и каникул, что должно учитываться при построении занятий по физической культуре.

Для оценки динамики приращения исследуемого показателя в разные периоды эксперимента построена таблица 2.

Таблица 2

Динамика приращения показателя силы мышц туловища студенток, относительно этапа эксперимента

Тест	Этап							
	0 - 3		3 - ПК		ПК - 9		0 - 9	
	ед.изм	%	ед. изм.	%	ед. изм.	%	ед. изм.	%
Поднимание туловища (кол-во)	4,8	17,8	-2,0	6,3	1,6	5,4	4,5	!16,8

Где этапы тестирования: (0 – 3) – (до эксперимента - через 3 месяца); (3- ПК) – (через 3 месяца – после зимних каникул); (ПК – 9) –(после зимних каникул - после эксперимента); (0 – 9) – (до эксперимента – после эксперимента).

За 3 месяца занятий произошел достоверный ($p \leq 0,05$) прирост показателя F на 17,8% (с 26,8 раз до 31,7 раз). Тестирование после каникул показало достоверное ($p \leq 0,05$) снижение этого показателя на 6,3%, (с 31,7 раз до 29,7 раз). При возобновлении занятий во втором семестре наблюдается прирост показателя F на 5,4% (с 29,7 до 31,3 раз). Статистическая обработка не подтвердила достоверность результатов этого этапа эксперимента, но тенденция указывает на положительную динамику. Анализ результатов показывает, что перерыв в занятиях существенно влияет на динамику развития исследуемого

показателя, что указывает на необходимость организации занятий во время каникул (самостоятельных или групповых в составе фитнес клубов и др.).

ВЫВОДЫ

1. В процессе эксперимента установлено, что при использовании фитнес - программы в системе физического воспитания студенток вуза отмечается положительная динамика показателя скоростно-силовой выносливости мышц туловища (F) при $p \leq 0,05$.

2. В первые 3 месяца занятий (1 семестр) прирост показателя F составил 17,8%, а во втором семестре 5,4%, что позволяет предположить, что наиболее эффективные изменения показателя происходят в первые 3 месяца занятий.

3. В после каникулярный период отмечалось ухудшение показателя F на 6,3%.

4. За 9 месяцев занятий (учебный год) прирост показателя F составил 16,8%.

Анализ результатов проведенного исследования показал эффективность применения фитнес – программы в системе физического воспитания студенток ВУЗа. За время эксперимента отмечается улучшение скоростно – силового показателя мышц туловища студенток, что по нашему предположению, позволит более успешно подготовить студенток к выполнению нормативов комплекса ГТО и повысить их интерес к занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьев, В.И. Системная модернизация физического воспитания студентов вузов на основе интеграции фитнес - культуры. Сборник материалов международной научно-практической конференции - СПб. Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.-с.16.
2. Журавская, Н.В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов не физкультурного вуза./ Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.–2009-№12.-с.49.
3. Льюк, Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебное - методическое пособие/ Л.В. Льюк; Р.Г. Айзятullova, О.В. Солодянников; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: [б.и.], 2009.- 49 с.
4. Мануйленко, Э.В. Индивидуальные программы формирования у студентов здорового образа жизни./Теория и практика физической культуры.-2009-№2.-с.44
5. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 11 (68). – С. 182-190.

THE LITERATURE

1. Grigoryev V.I.(2011), "Systems modernization of physical education of students on the basis of fitness-culture integration", *Proceedings of the International scientifically-practical conference, News of Herzen University, St.-Petersburg, Russian Federation.*
2. Dzuravskaya N.V.(2009), "The problems of forming motivation for healthy life style for students of nonphysical education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaf-ta.,Vol.58, No.12 pp. 49-52.*
3. Lyuyk, L.V, Ayzyatullova, G.R. and Solodyannikov O.V. (2009), *Methods of designing of programs by improving types of aerobics*, St.-Petersburg, Russian Federation.
4. Manuylenko E.V.(2009), "Individual programmers forming healthy life style for students", *Theory and practice of the physical culture*, Russian Federation.
5. Saikina, E.G. (2008), "Fitness in physical training system", *News of Herzen University, St.-Petersburg, Russian Federation.*

INFLUENCE FITNESS – PROGRAM ON SPEED – ENDURANCE OF TRUNK MUSCLES UNIVERSITY STUDENTS.

*Serova T.V. the senior teacher,
St. Petersburg, North - Western state medical University
named after I.I. Mechnikov*

УДК 373.037:004(075)

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Чичерина Александра Сергеевна
студентка*

*Орловский Государственный Аграрный Университет
Многопрофильный колледж ФГБОУ Орел ГАУ
Орел, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы по проблеме профилактики наркомании подростков средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: наркомания, молодежь, профилактика, физическая культура, здоровый образ жизни.

Abstract. The article contains theoretical materials on the problem of teen drug abuse prevention by means of physical culture and sports.

Index terms: addiction, youth, prevention, physical culture, healthy lifestyle.

Введение

В настоящее время в России наблюдается большой рост потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ. За последние пять лет количество молодых людей, употребляющих наркотики и психотропные вещества, увеличилось более чем в 3 раза. Растет смертность от употребления наркотиков. Высокие темпы роста наркомании и подростковой преступности показывают, что подростки составляют наиболее криминальную часть населения, и дают основание думать, что в будущем положительные сдвиги невозможны, если не будут приняты меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотическими и психотропными веществами.

Наркомания – это резко выраженное влечение к наркотическим веществам, вызывающие у человека ложное ощущение эйфории. Она сопровождается очень тяжелыми нарушениями физических и психических функций, приводящими к деградации личности.

Спортом должны все заниматься. Не ставь перед собой цель побить мировой рекорд, мировых рекордсменов очень мало и будет наивно думать, что все занимающиеся спортом станут чемпионами. Поставь перед собой более простую задачу. Например, укрепить здоровье, приобрести силу и ловкость, стать более стройным и привлекательным. Этого для начала будет достаточно. Если ты при этом получишь спортивный разряд, то будет совсем хорошо. Но будет просто прекрасно, если ты почувствуешь себя более здоровым, если к тебе вернуться энергия и бодрость духа, появится естественная потребность