

тульского государственного университета. Физическая культура и спорт - №3, 2016 – стр. 140 – 146

THE LITERATURE

1. Alkhasov, D. S. Control and conversion ratios in the Eastern edinoborstvah for the system of youth sport / news of the Tula state University. Physical education and sport, No. 1, 2017 – page 130 – 137

2. Nikitushkin V. G. Methodology of software and regulatory support long-term training of skilled young athletes. Diss... d-RA PED. Sciences in a scientific report.- M., 1995.- 88с.

3. Nikitushkin V. G., D. S. Alkhasov Good tests to determine the level of physical fitness in martial arts/ Izvestia of the Tula state University. Physical training and sports №3, 2016 – p. 140 – 146

УДК: 796.011.01

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Маркова Марина Михайловна, студент второго курса,
Трубачева Кристина Эдуардовна, студент второго курса,
Марчук Светлана Азатовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются состояние и анализ физической подготовленности студентов железнодорожного вуза (на примере силовой выносливости). Результаты тестирования выявили отрицательную динамику развития силовых качеств у студентов старших курсов. Решение проблемы видится в подборе эффективных форм, средств и методов физического воспитания и внедрении их в образовательный процесс по физической культуре.

Ключевые слова: физические качества, физическая культура, силовая подготовка, железнодорожный вуз.

Abstract. The article deals with the state and analysis of the physical readiness of the students of the railway university (using the example of power endurance). The results of the testing revealed a negative dynamics of the development of power qualities among senior students. The solution of the problem is seen in the selection of effective forms, means and methods of physical education and their introduction into the educational process of physical education.

Index terms: physical qualities, physical culture, power training, railway high school.

Специалистам железнодорожного транспорта в процессе производственной деятельности приходится выполнять не только умственную, но и физическую работу. Анализ научной литературы и профессиограммы показал,

что для эффективной производственной деятельности специалистов железнодорожного транспорта большую значимость имеет уровень развития общей и силовой выносливости [1].

Силовая выносливость является фундаментом для развития силовых способностей. К 21-27 годам развитие силовой выносливости достигает наивысшего уровня, и она является важнейшим силовым качеством, обеспечивающим высокую работоспособность.

Следовательно, развитие силовых способностей у студентов железнодорожного вуза должно быть одним из направлений физического воспитания.

Цель работы: определить эффективные средства и методы развития силовых качеств у студентов в процессе физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы по исследуемой проблеме.
2. Провести тестирование и выявить уровень развития силовых качеств у студентов.
3. Определить наиболее эффективные средства и методы развития силовых качеств в процессе физической подготовки студентов.

Результаты исследования.

На первом этапе проведен констатирующий эксперимент исследования силовой подготовленности студентов 1–3 курсов отделения общей физической подготовки. Всего в тестировании приняло участие 126 студентов УрГУПС.

Для определения силовой выносливости у юношей использовались контрольные упражнения: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз), определяющее развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса; подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз), отжимание, в упоре лежа (кол-во раз), определяющие силовую выносливость мышц плечевого пояса. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного семестра. Результаты тестирования оценивались по пятибалльной шкале.

Анализ тестирования силовой подготовленности выявил, что у юношей мышцы плечевого пояса находятся на низком и среднем уровне: у 32,1% студентов на первом курсе и 28,5% на втором курсе. Контрольное испытание на силовую выносливость мышц брюшного пресса (подъем ног из вися на перекладине) на неудовлетворительную оценку сдали 26% юношей второго курса и 44% студентов 3 курса.

Сравнивая средние результаты силовой подготовленности у студентов разных курсов можно заключить, что количественный показатель на 3 курсе мало чем отличается от первого курса и соответствует оценке неудовлетворительно. А показатель контрольного упражнения на мышцы брюшного пресса (поднимание ног из вися) показывает отрицательную динамику.

Решение изложенных проблем видится в подборе эффективных форм, средств и методов физического воспитания и внедрении их в образовательный процесс по физической культуре с целью повышения эффективности силовой подготовки студентов.

В современной литературе представлено достаточное количество разнообразных методик. За последние годы мировую популярность приобрела система интервальной тренировки Табата. Изучив данную методику, нами предложена следующая структура учебного занятия, состоящая из трех частей.

Подготовительная часть урока включает аэробные циклические упражнения: ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие упражнения и др. Основная часть урока проводится с использованием метода по системе Табата. Упражнения Табата – это система интервальных физических нагрузок. Суть заключается в том, что для тренировок выбирается одно или несколько упражнений включающие в работу максимальное количество мышц. Оптимальными упражнениями Табата для юношей являются: приседания, выпады, отжимание, подтягивание, упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки и др. В течение 20 с, выполняется упражнение, затем выполняется отдых – 10 с. Одно упражнение следует выполнять 8 подходов.

В заключительной части необходимо выполнять упражнения на растягивание, на восстановление дыхания. На начальном этапе учебно-тренировочных занятий можно начинать с меньшего количества подходов, и давать отдых до 1 мин после каждой серии выполненных упражнений. Затем постепенно уменьшить время отдыха и увеличить количество подходов до восьми. В процессе занятий по системе Табата необходимо отслеживать два показателя – суммарное количество повторов упражнений и число повторов в последнем подходе. Тренировочный эффект достигается путем увеличения именно этих показателей. С каждой тренировкой нужно хотя бы на одно количество раз повышать показатель предыдущей тренировки, не допуская их занижение. Необходимо помнить, что процесс силовой подготовки при интервальных тренировках, должен базироваться на четком представлении о физическом состоянии студента и его изменениях, связанных с физическими нагрузками.

Мониторинг силовой подготовленности студентов позволяет выявить результативность проводимой работы, определить, насколько эффективна применяемая система учебно-тренировочного процесса, правильно ли подобраны средства и методы, развивающие силовые качества. В настоящее время проводится педагогический эксперимент с целью экспериментального обоснования эффективности занятий с применением метода Табата для развития силовой выносливости у студентов юношей УрГУПС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кокшаров А.В., Шульпина В.П. Развитие выносливости студентов железнодорожного вуза в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=16897> (дата обращения: 19.11.2017).

THE LITERATURE

1. Koksharov AV, Shulpina V.P. Development of endurance of students of the railway university in the process of professionally applied physical training //

УДК: 378.17

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА

*Плешкова Марина Владимировна, студент третьего курса,
Марчук Светлана Азатовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье анализируются профессиональные заболевания специалистов в области туризма. Выявлены наиболее часто встречающиеся нарушения в состоянии центрально-нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Результаты исследования позволили разработать программу профилактики профессиональных заболеваний для будущих специалистов в области туризма.

Ключевые слова: профилактика, профессиональные заболевания, физические упражнения, специалист в области туризма.

Abstract: The article analyzes professional diseases of specialists in the field of tourism. The most frequent disorders in the state of the central nervous system, cardiovascular system, and musculoskeletal system were revealed. The results of the study made it possible to develop a program for the prevention of occupational diseases for future specialists in the field of tourism.

Index terms: prevention, occupational diseases, physical exercises, specialist in the field of tourism.

В настоящее время существует множество специальностей. Каждая профессия имеет свои особенности. Специалист по туризму – интересная и востребованная профессия современности. Возьмем, к примеру, гидов, экскурсоводов, аниматоров. Профессия часто связана с выездами с необходимостью преодолевать большие расстояния и препятствия, спуски или подъемы на горы, двигаясь по туристическому маршруту. В связи с этим специалист по туризму должен обладать специальными знаниями, умениями, прикладными качествами и достаточным уровнем здоровья.

В любой профессии существует риск развития профессиональных заболеваний. Анализ специальной литературы показал, что наиболее характерными заболеваниями для специалистов в области туристического бизнеса являются, на первом месте – заболевания центральной нервной системы, в том числе частые головные боли, мигрени, нарушения сна и др.; на втором месте – заболевания нарушений органов зрения, включающие в себя развитие близорукости, переутомление глаз, сухость слизистой оболочки, снижение остроты зрения и др.; на третьем месте – заболевания сердечно-сосудистой системы, в