

пропорциональное развитие всех показателей своего физического состояния и уважение окружающих. Опрошенные совсем не ценят способность видеть и понимать красоту (56,2%), походку и осанку(57,4%), общественную активность и умение играть на музыкальных инструментах (55%).

Такие результаты раскрывают положительную тенденцию молодых людей в их желании быть здоровыми, заниматься спортом, что немало важно для студентов, относящихся к малоподвижной категории людей, и образовать полноценную ячейку общества. Так же объяснимо, что на сегодняшний день уже нет каких-либо жёстких рамок о понятии красоты, поэтому большинство не ценит такое качество, как её понимание. В век быстрорастущих инноваций умение играть на музыкальных инструментах так же отходит на задний план.

Библиографический список

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса 13.00.01 — общая педагогика , история педагогики и образования. Автореферат. Барнаул. 2001. - 48с.
2. Ильинич В.И., Виленский М.Л., Зайцев А.И. и др. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. (в пер.)
3. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса. Наука и техника. 2008. – 556с.

Матвеева Е.С., Андреев С. А.

Уральский федеральный университет,
Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Выносливость рассматривается как жизненно важное физическое качество для здоровьесформирования школьников, повышения их уровня здоровья и обеспечения творческого долголетия.

Возрастающие требования к учебной и последующей трудовой деятельности учащихся школ вызывают необходимость повышения уровня развития двигательных качеств, и прежде всего выносливости, поскольку это качество наиболее значимо для здоровья и работоспособности. Повышение выносливости как резерв улучшения общей работоспособности человека, и в частности школьника, является одной из актуальных проблем теории и методики физического воспитания.

В значительной мере исследована выносливость у спортсменов, менее исследована у детей школьного возраста, не занимающихся спортом. Причем работы в этом направлении посвящены в основном развитию отдельных типов выносливости детей младшего и среднего школьного возраста на уроках физической культуры. На базе МОУ СОШ №12 в 2014-15 учебном году были проведены два экспериментальных

исследования, объектом которых явились девушки 14-17 лет, не занимающихся спортом.

Целью первого исследования было выявление возрастной динамики выносливости. Исследовались статическая и силовая выносливость мышц брюшного пресса, плечевого пояса и туловища, «прыжковая» выносливость. Полученные данные подтвердили ранее существующее предположение о снижении показателей выносливости разного типа у девушек после 14 лет. Статическая выносливость относительно слабых мышечных групп (мышц брюшного пресса и плечевого пояса) значительно увеличивается у девушек 14 лет. С 15 до 17 лет отмечается резкое снижение этого показателя на статистически значимую величину. Прирост «прыжковой» выносливости наблюдается в возрасте от 14 до 15 лет. Наиболее значительные сдвиги в этом виде отмечены у 14-летних девушек. К 17 годам показатели «прыжковой» выносливости стабилизируются.

Силовая выносливость мышц рук с возрастом существенно не изменяется. В возрасте 16-17 лет результаты остаются на одном уровне. Силовая выносливость мышц туловища у девушек 14-15 лет изменяется не значительно. В 15-16 лет наблюдается улучшение результата, на статистически достоверном уровне. В 17-летнем возрасте результаты стабилизируются. У школьников 14-17 лет с возрастом отмечается снижение показателей в беге на 300 и 500 м. анализ полученных материалов показал необходимость изучения выносливости девушек старшего школьного возраста и разработки адекватных методов развития.

В этой связи был проведен эксперимент, позволяющий проверить разработанные варианты комплексного развития выносливости разного типа у девушек 14-17 лет, на уроках физической культуры без отклонения от программного материала. Основным средством комплексного развития выносливости девушек явились специальные упражнения. В соответствии с направленностью спецупражнений использовались методы стандартно-повторный, «круговая тренировка» и ее элементы по методу интервального упражнения. Спецупражнения были объединены в комплексы и включались в урок в зависимости от разделов учебного материала.

На основании проведенного эксперимента можно предложить следующие рекомендации. При освоении раздела «Легкая атлетика» спецупражнения следует включать во вторую половину основной части урока. Упражнения для развития статической и силовой выносливости мышц брюшного пресса, плечевого пояса и туловища рационально проводить по методу круговой тренировки. В состав «круга» включается 7-8 упражнений, которые выполняются в среднем темпе. На каждой дистанции – 2 подхода, количество повторений – 20, время выполнения каждого упражнения – 25 секунд. Интервалы отдыха между сериями – 60 секунд. Круговая тренировка заканчивается прыжковыми упражнениями. Наиболее эффективными для девушек являются прыжки со скакалкой, так как они наиболее эмоциональны и легко дозируются.

Мы предлагаем следующую дозировку прыжковых упражнений. Метод выполнения – повторный. Максимальное число серий на уроке – 3, интервал отдыха между сериями – 30 секунд.

При освоении раздела «Гимнастика» спецупражнения целесообразно включать в подготовительную и основную часть урока. В подготовительной части лучше использовать упражнения для развития статической выносливости мышц брюшного пресса. Эти упражнения необходимо включать в комплексы ОРУ. Упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах.

При освоении раздела «Спортивные игры» в связи с высокой интенсивностью урока достаточно одной серии выполнения прыжков.

В течение учебного года со школьниками должно быть проведено не менее 48 уроков, включающих спецупражнения, направленные на развитие выносливости разного типа. Тренировочный эффект сохраняется на достаточно высоком уровне продолжительное время (не менее – 3-х месяцев)

В результате занятий по предложенной методике наблюдается значительное повышение уровня выносливости девушек. При этом можно отметить не только повышение показателей выносливости, но и улучшение общей работоспособности и физической подготовленности девушек.

Миронова С. П., Пермяков О. М.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ДИДАКТИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Аннотация. В статье предложены конкретные мероприятия по адаптации студентов первого курса на основе использования воспитательного потенциала спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: дидактическая адаптация, спортивно-массовая работа, физкультурно-спортивная работа.

Поступление абитуриента в вуз – это переломный момент в его жизни, в связи с чем адаптация студентов к обучению в вузе является актуальной проблемой [см. 1 – 4]. Начало учебной деятельности в вузе связано с переходом организма человека на новый уровень функционирования, поскольку на студента начинает действовать комплекс достаточно интенсивных факторов. При этом эффективность адаптации определяется психологическими характеристиками личности студента, физиологическими и биохимическими особенностями его организма. Вчерашний школьник, становясь студентом, попадает в новые условия, характеризующиеся интенсивной учебной нагрузкой, эмоциональным напряжением, особенно в сессионный период, а также сравнительно низкой двигательной активностью.

Учебная деятельность студентов – это труд в условиях, характеризующихся ограниченностью и однообразием движений, локальным характером мышечных дейст-