

На 1-м подходе — разминка, мягкая и медленная, а далее — увеличение «мощности» занятий. Каждое упражнение должно начинаться с 1 или 3 повторений, которые увеличивают изо дня в день.

Разработанный комплекс спиральной гимнастики является эффективным методом коррекции психофизического состояния. Он может быть рекомендован к использованию с целью профилактики и коррекции проявлений астении, общего оздоровления организма и стимуляции механизмов адаптации к неблагоприятным факторам. Иными словами, спиральная гимнастика и йога улыбки – просты, комфортны, приятны, не имеют ограничений по возрасту и состоянию здоровья, потому, что могут выполняться с разными вариантами нагрузки, от самых минимальных до серьёзных спортивных. Они эмоционально насыщены и чрезвычайно эффективны, как системы самооздоровления.

Библиографический список

1. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура: учеб.-метод. пособие - А.И. Пустозеров, В. К. Миловидов. - Челябинск: УралГУФК, 2009. - 96 с.
2. Пак Чжэ Ву. Твист с полотенцем / Пак Чжэ Ву. - М.: Су Джок Академия, 2003. -164 с.
3. Пак Чжэ Ву. Трина начальная спиральная гимнастика / Пак Чжэ Ву. - М.: Су Джок Академия, 2003. - 494 с.

Даутова Э. Р.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема развития и совершенствования выносливости у студентов вузов. Проведено исследование влияния регулярных занятий физическими упражнениями, направленных на улучшение выносливости. Проведен анализ показателей выносливости у студентов в различные периоды обучения в вузе.

Ключевые слова: выносливость, общая выносливость, физическая подготовка, профессиональная деятельность.

Выносливость – это одно из пяти физических качеств человека, выражающееся в способности организма к продолжительному

выполнению какого-либо рода деятельности без снижения эффективности [2 с. 32].

Будучи многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость объединяет множество процессов на разных уровнях: от клеточного до всего организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в подавляющем большинстве случаев ведущую роль в проявлениях выносливости играют факторы энергетического обмена и вегетативная система его обеспечения – сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также центральная нервная система [Ошибка! Источник ссылки не найден.]

Чем больше развита выносливость, чем выше ее уровень, тем дольше организм способен работать до наступления общего утомления, тем лучше будет происходить борьба организма с утомлением, продолжительнее и стабильнее может быть сама деятельность человека.

Для определения уровня выносливости человека основным условием является время, за которое человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем дольше человек может выполнять действия без снижения эффективности, тем выше его выносливость [3].

Цель работы. Установить динамику показателей выносливости студента в различные периоды его обучения в вузе.

Для того, что проанализировать развитие выносливости на занятиях физической культуре в вузе, были исследованы результаты контрольных испытаний студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС). Для проведения эксперимента было выбрана группа студентов в составе 15 человек, занимающихся по программе дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))» на протяжении трех семестров обучения на первом и втором курсе. По учебной программе дисциплины контроль выносливости студентов первого и второго курсов проводится в начале и в конце учебного года. Для анализа мы выбрали результаты контрольного тестирования студентов в беге на 1000 м (начало первого семестра), беге на 2000 м (конец второго семестра) и беге на 1000 метров (начало третьего семестра). Временные результаты (с) перевели в балльную систему (баллы) и подсчитали средний балл группы в каждом исследуемом периоде (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1.

Номер студента	Семестр I		Семестр II		Семестр III	
	Время	Балл	Время	Балл	Время	Балл
1	5:04	3	10:25	5	4:59	4
2	5:54	1	10:51	3	5:23	2
3	5:20	2	10:38	4	5:03	3

4	4:50	4	9:58	5	5:09	3
5	5:11	3	8:28	5	5:18	2
6	5:25	2	10:03	5	5:09	3
7	5:13	1	10:32	4	5:10	3
8	5:37	1	11:13	3	5:16	2
9	4:50	4	10:21	5	4:10	5
10	5:26	2	10:40	4	4:59	4
11	5:28	2	11:13	3	5:13	3
12	5:14	3	10:26	5	4:57	4
13	4:53	4	10:28	5	4:49	4
14	5:15	3	10:39	4	5:03	3
15	5:04	3	10:37	4	4:40	5
Средний балл		2,53		4,26		3,33

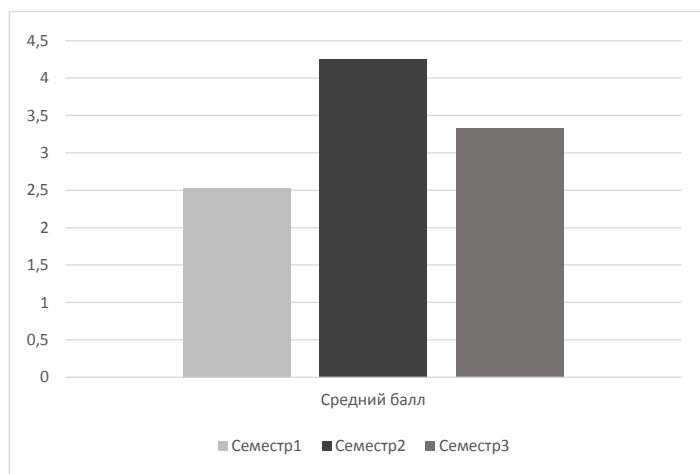


Рисунок 1. Средний уровень выносливости группы студентов.

По данной диаграмме видно, что контрольная точка с наилучшими результатами группы наблюдается во втором семестре. Как правило, в третьем семестре результаты ниже, чем во втором. Это может быть связано с длительным каникулярным периодом у студентов. В период летних каникул, как правило, молодые люди занимаются спортом гораздо реже, чем во время учебного периода, или же не занимаются им вовсе. В результате этого их физическая форма регрессирует, и

соответственно ухудшаются показатели их физических качеств. В нашем случае снижаются баллы в беге на 1000 м.

Но стоит отметить, что у части испытуемых результаты третьего семестра выше, чем результаты, показанные в начале первого семестра. Такую закономерность можно объяснить тем, что на протяжении года студенты регулярно и стабильно занимаются физической культурой по определенной программе и специальной методике, рассчитанной на максимальное развитие физических качеств молодого человека, в том числе выносливости. В результате следовой эффект от занятий на протяжении учебного года остается на гораздо более длительный период времени. Кроме того, происходит формирование физической культуры личности.

Динамика показателей выносливости студента в период обучения подтверждает гипотезу о том, что занятия физической культурой по программе высшего учебного заведения в значительной степени влияют на развитие выносливости молодых людей.

Основная задача по развитию и совершенствованию выносливости в данный период состоит в создании условий для неуклонного улучшения общей аэробной выносливости на основе различных типов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания, согласно федеральным государственным образовательным стандартам по направлениям подготовки.

Данное исследование доказало, что занятия физической культурой в вузе действительно способствуют развитию у молодых людей физических качеств, в особенности выносливости.

Библиографический список

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
2. Козлов И. С. Методика развития общей выносливости у студентов не физкультурных ВУЗов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008 г. № 9. с. 30–34.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2002. – 152 с.

Денисова М., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА