

Улановский А.Н.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

Воробьева Е.Н.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
преподаватель кафедры физического воспитания*

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Увеличение количества заболеваний систем кровообращения и дыхания у студентов связаны с низким уровнем аэробной выносливости. Повышение мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом обуславливает необходимость внедрения в учебный процесс современных оздоровительных систем. В статье представлены результаты, позволившие определить влияние занятий в группах плавания, аэробики, общей физической подготовки на уровень развития аэробной выносливости студенток.

Студенчество составляет значительную часть всего населения Украины, и от состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности зависит будущее нации. Благоприятные социально-экономические и санитарно-гигиенические условия жизни (в частности, правильно организованные, систематические занятия физической культурой и спортом) улучшают физическое развитие, снижают заболеваемость детей и взрослых (Квятковская, Н.А. Оценка физического здоровья студенток технических специальностей. 2008. - с. 54-57., Фурманов, А.Г Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. 2003. - с 528).

Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к профессиональной квалификации, интеллектуальным возможностям и состоянию физического и психического здоровья личности. В настоящий момент профилактика нарушений здоровья студентов, связанных с нервно-психическими перегрузками в процессе обучения в вузе, приобретает особое значение. В этой связи физическая культура является мощным средством развивающего, формирующего и совершенствующего воздействия на личность студента и может быть направлена на решение ряда физических, эстетических и творческих задач.

На фоне интенсификации учебного процесса в вузах наметилась тенденция снижения объема двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на их физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии. Проблема повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием, проблема оценки и выбора средств компенсации дефицита двигательной активности остается доминирующей в исследованиях по физическому воспитанию учащейся молодежи (Дуруда, А.П. Развитие общей выносливости с использованием ациклических упражнений у студенток с дисфункцией системы кровообращения. 1997. - с 22, Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. 2001. с 448, Купчинов, РИ. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высш.

Образования. 2006. - с 352).

Цель исследования - определить влияние различных циклических упражнений на уровень развития аэробной выносливости.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания.

По данным Министерства здравоохранения Украины, за последние пять лет количество заболеваний системы кровообращения увеличилось на 11,4 %, а органов дыхания - на 21,6 %.

Результаты исследования свидетельствуют, что занятия плаванием в большей степени оказывают благотворное воздействие на повышение аэробных возможностей занимающихся. Однако не все высшие учебные заведения имеют возможность включить занятия по плаванию в учебный процесс студентов. В последнее время практикуется распределение студенток на группы по интересам. Тем не менее, 70 % студенток, занимающихся аэробикой, имеют низкий уровень аэробной выносливости.

Самыми доступными и распространенными являются занятия в группах общей физической подготовки.

Но для повышения уровня общей выносливости необходимо разработать и внести рекомендации по применению средств, методов и нормированию нагрузок в процессе занятия.

Выводы. Таким образом, анализ результатов исследования позволил сделать следующие заключения:

1. Последнее время в процесс физического воспитания все больше внедряют новые оздоровительные системы, которые не способствуют должному развитию общей выносливости. Выявлено, что самый высокий уровень аэробной выносливости у студенток, занимающихся в группах плавания. Но многие учебные заведения имеют сложности с организацией занятий в бассейне. У девушек в группах ОФП средний уровень развития выносливости. Кроме того, это самый доступный вид двигательной активности.

2. Для увеличения популярности занятий в группах ОФП необходимо повысить их эффективность через формирование четких рекомендаций по нормированию нагрузок в отдельном занятии и в цикле занятий, направленных на развитие аэробных возможностей занимающихся.