

ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования не только Казахстана, но и стран ближнего зарубежья. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Проблемы укрепления физического и психического здоровья студентов выдвигаются на одно из первых мест. При этом в учреждениях образования отводят физическому развитию и другим видам активности основную роль.

К сожалению, приходится констатировать тот факт, что, уровень состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи Казахстана, в последнее время, имеет тенденцию к постоянному ухудшению. Предусмотренные вузовской программой занятия по физической культуре удовлетворяют лишь 30-40% общей суточной двигательной потребности студентов. В тот же момент, уровень проявления основных двигательных способностей студенческой молодежи, который достигается в процессе регламентированных занятий по физическому воспитанию, не отвечает запросам, возникающим в настоящее время. Многими исследователями отмечается, что сложившаяся система физического воспитания в вузе требует своевременного дальнейшего совершенствования и развития.

Как известно, физические тренировки повышают двигательную активность, стимулируют интеллектуальные процессы, способствуют здоровью и долголетию и являются неотъемлемой частью гармоничной и полноценной жизни.

Мы считаем, что «сила» является важнейшим физическим качеством, проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Сила человека определяется, как его способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. То есть под понятием «сила» подразумевают любую способность человека напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия.

Предусматривается, что силовая подготовка студентов должна решать задачи всестороннего развития их силовых способностей для того, чтобы обеспечить необходимый уровень и максимальной силы, и силовой выносливости, и скоростно-силовых способностей. А для этого необходима разработка и научное обоснование методик комплексного развития силовых способностей студентов, позволяющих одновременно и параллельно решать отмеченные выше задачи. Анализ литературных источников показал, что используемые методы и средства физической воспитания, в частности силовая подготовка, у студентов не обеспечивает должного уровня развития физических качеств, в том числе и в некоторых странах ближнего зарубежья [1,2,3]. Все это, на наш взгляд, обуславливает актуальность настоящего исследования.

Целью исследования является экспериментальное обоснование влияния силовой подготовки на физические и функциональные показатели студентов. Для достижения этой цели задачами настоящего исследования являются:

1) на основе теоретического анализа научной и методической литературы изучение состояния проблемы; 2) выявление исходного уровня и динамики основных физических качеств студентов КазНУ им. аль-Фараби в процессе 2-х летнего обучения физическому воспитанию; 3) экспериментальное обоснование наиболее эффективных методик воспитания силовых качеств у студентов на занятиях физическим воспитанием.

Методы и организация исследования. Основные исследования проводятся на кафедре физического воспитания Казахского национального университета им. Аль-Фараби в два взаимосвязанных этапа. В качестве объекта исследования мы выбрали студентов первого и второго курса, занимающихся атлетической гимнастикой (контрольная и экспериментальная). На основании анализа специальной литературы, освещающей вопросы, связанные с изучением физической подготовленности студенческой молодежи и выполнения ими учебной вузовской программы по физическому воспитанию т.е. программно-нормативных основ физического воспитания студентов вузов РК была установлена степень изученности и научно-методическая обоснованность проблемы. Определены цель, задачи, методы исследования и разработана рабочая гипотеза.

На начальном этапе было проведено педагогическое тестирование, характеризующее физическую подготовленность студентов. Полученные данные помогут подобрать и составить наиболее рациональные методики по силовой подготовке студентов, с целью эффективного физического воспитания силовых качеств. Силовые методики будут внедряться на академические занятия по физической культуре у экспериментальной группы. В конце учебного года будут проведены контрольные исследования, которые позволят выявить динамику прогресса функциональных и физической показателей студентов 1-2 курсов КазНУ им.аль-Фараби.

Заключение. Основу рабочей гипотезы нашего исследования составляет предположение о том, что разработка, экспериментальная апробация и внедрение в практику учебного процесса физической культуры рациональной методики силовой подготовки повысит уровень физической подготовленности студентов 1-2 курсов, да и в целом будет способствовать улучшению качества и эффективности учебного воспитательного процесса.

Список использованных источников:

1. Грачев О.К. Физическая культура. Учебное пособие. - М: ИКЦ «МарТ», 2005. - 455 с.;
2. Старчев Михаил Михайлович, Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культуры // Дис. ...канд.пед.наук. – Омск, 2005. – С.80-91;
3. Мельников В.Л., Динамика умственной и физической работоспособности студентов факультета физической культуры и спорта // Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры» - Алматы, 2001. –С.44.