

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Савин И.О., студент 1 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *физические упражнения, функциональные возможности, работоспособность, физическое развитие.*

Работа посвящена исследованию воздействию физических упражнений, функциональных возможностей организма студентов, адекватности нагрузки и рационального выбора средств и методов физического воспитания. Установлено, что уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма значительно выше у студентов, полностью овладевших нормативными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, чем у студентов, не выполнивших эти нормы.

Исследование воздействия физических упражнений, функциональных возможностей организма студентов, адекватности нагрузки и рационального выбора средств и методов физического воспитания является актуальной проблемой физкультурного образования [4].

В задачи настоящего исследования входило: 1) определение уровня физического состояния и работоспособности студентов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина; 2) выявление особенностей морфофункциональных показателей студентов в соответствии с требованиями норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [1]; 3) изучение влияния различных форм и методов занятий элективных курсов по физической культуре и спорту на уровень развития общей и специальной работоспособности студентов.

Подученные данные свидетельствуют об удовлетворительном уровне физического развития студентов. Изменения в состоянии здоровья не идут параллельно положительным сдвигам в физическом развитии. Так, большое распространение среди студентов имеют нарушения рефракции зрения (13%) [5], заболевания сердечно-сосудистой системы (10%) [6], хронические заболевания лор-органов (9%) [6], опорно-двигательного аппарата (21%) [2]. Обращает на себя внимание недостаточная физическая подготовленность студентов в скоростно-си-

ловых показателях у девушек и выносливости у юношей. В целом функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы, умственной и физической работоспособности у студентов удовлетворительное и соответствует возрастной норме. Так, время простой двигательной реакции у юношей равнялось 216 мсек, у девушек 243 мсек. Коэффициент умственной работоспособности по данным психофизиологического теста составлял 192,8 у юношей и 214,0 у девушек. Общая физическая работоспособность у юношей составляла $1220 \pm 11,6$ кгм/мин, у девушек $676 \pm 4,7$ кгм/мин.

Уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма значительно выше у студентов, полностью овладевших нормативными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, чем у студентов, не выполнивших эти нормы [3].

В подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО наиболее рациональным оказался метод занятий с последовательностью использования средств в начале на развитие выносливости, затем силы, скоростно-силовых и скоростных качеств.

Изучение влияния различной степени нагрузок на функциональное состояние организма студентов показало, что большие физические нагрузки в период сдачи контрольных норм, особенно у студентов, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, ведут к снижению работоспособности.

Таким образом, эффект воздействия физических упражнений зависит от периода обучения в вузе, степени функциональных возможностей организма студентов, адекватности нагрузки и рационального выбора средств и методов физического воспитания.

Библиографический список:

1. Макаров, А. Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А. Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. 12-14 октября 2015 г. – Уфа : Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 210-213.
2. Макаров, А. Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А. Л. Макаров, Е. В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : материалы III Международной научно-практической конференции. 27-28

- октября 2011 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.
3. Макаров, А. Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А. Л. Макаров, Е. В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.
 4. Макарова, Е. В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 12-13 марта 2014 г. – Орел : ООО Издательство Научная книга, 2014. – С. 132-135.
 5. Макарова, Е. В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. 14 ноября 2012 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.
 6. Макаров, А. Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А. Л. Макаров, Е. В. Макарова // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта : материалы международного научно-практического форума. 31 декабря 2013 г. – Самара : Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PERFORMANCE OF STUDENTS

Savin I.O.

Key words: *physical exercises, functional capabilities, working capacity, physical development.*

The work is devoted to the study of the effects of physical exercises, the functional capabilities of the student's body, the adequacy of the load and the rational choice of means and methods of physical education. It was found that the level of physical performance and functional capabilities of the body is much higher for students who fully mastered the regulatory requirements of the All-Russian physical culture and sports complex of the TRP than for students who did not comply with these standards.