

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Современный подход к развитию физических качеств у студентов СПО и 1 курса института

Известно, что для успешной сдачи нормативов при контрольных тестированиях студентов в основном всё зависит и достигается за счёт координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики человека. Следовательно, необходимо всестороннее развитие организма, обладающего высокой работоспособностью. Принцип всесторонности приобретают у студентов СПО и 1 курса института особое значение, т.к., поступая в институт у всех разная физическая подготовка, зачастую – никакая. В связи с тем, что у них организм находится ещё в стадии незавершённого формирования и выше изложенного необходимо индивидуально подходить к каждому студенту, т.к. воздействие физических упражнений как положительно, так и отрицательно может проявляться особенно заметно.

Самую главную роль в процессе всесторонней подготовки студентов играет общая физическая подготовка (ОФП), направленная на воспитание физических качеств, способностей, необходимых для сдачи нормативов. Также необходимо учитывать, что функциональные возможности нервно-мышечного аппарата возрастают быстрее возможностей опорно-двигательного, если это не учитывать, то появляются травмы. Поэтому первое занятие у студентов СПО и 1 курса должны быть направлены на совершенствование опорно-связочного (двигательного) аппарата. Принцип «от простого к сложному» и самое главное не навредить. Для этого надо использовать упражнения, включающие акробатику, гимнастику, лёгкую атлетику, подвижные игры.

Особое внимание надо уделять развитию коленного сустава (самого большого и, в то же время, самого проблемного), а также голено-стопного, локтевого и плечевого, связкам стопы и коленного сустава, ахилловых сухожилий. Лучшей профилактикой являются ежедневные домашние задания по плану, составленному преподавателем.

Отсюда вывод – основой успешного совершенствования опорно-связочного аппарата у студентов будет, прежде всего, систематическое и разносторонняя двигательная деятельность. Самые необходимые упражнения – на гибкость и подвижность, т.к. опорно-связочный аппарат представляет собой инструмент, обеспечивающий все разделы для планомерной сдачи нормативов студентов. Даже выход из строя любого небольшого его звена надолго может отлучить студентов от занятий физической культурой. Необходимо помнить о значимости каждого физического качества.

Не будет хороших результатов у студентов, если развивать только быстроту и силу и не оценивать значение выносливости. В ходе многолетнего опыта мы должны рассматривать выносливость как основное средство обеспечения учебного процесса, роль выносливости сходна с ролью опорно-связочного аппарата, является инструментом, обеспечивающим любую двигательную деятельность. От степени развития выносливости зависит величина утомления организма, общая и специальная работоспособность, отсюда и качество выполнения контрольных нормативов студентов.

Необходимо давать рекомендации на занятиях студентам для домашнего задания. Как пример, начинать с увеличения объёма медленного бега, доводя продолжительность после первого месяца самостоятельных занятий до 10-12 минут разминки и 30-40 минут кроссового бега. Скорость небольшая, легкодоступная, в неделю набирать 7-10 км, получая при этом удовольствие. Таким образом, важность физического качества (выносливости) определяет методическую особенность. Необходимо также знать некоторые важные моменты о скорости, то есть злоупотребление максимальными скоростями не только не создаёт базу для повышения скоро-

сти, но и мешает развиваться физическим качествам, которые обеспечивают совершенствование быстроты движений, нарушается техника, координация; мышечный аппарат закрепощается – результаты не повышаются, а ухудшаются. Поэтому на занятиях должна быть небольшая доля скоростных упражнений (10-12 % от общего времени занятия). Необходимо учитывать также, что быстрота движения человека зависит от его природных способностей, заложенных в ЦНС (центральной нервной системе), т.е. быстротой нервных процессов.

Студенты приходят со сформировавшимися скоростными качествами (скоростные качества развиваются у детей до 12-13 лет) и для того, чтобы их поддержать или незначительно улучшить, студенту нужна сила противодействовать внутренним (вязкость мускулатуры, сопротивление в суставах и т.д.) и внешним (сопротивление воздуха, преодоление силы гравитации и т.д.) силам.

Вывод напрашивается один – для удовлетворительной сдачи контрольных нормативов студенту нужно поддерживать и развивать все физические качества и не только на занятиях, но и в домашних условиях вне института.