

– С. 154–156.

2. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 40–41.

3. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонисток / Ф.З. Яцык, А.Э. Болотин, В. Б. Парамзин, С.А. Пауесов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 30–36.

4. Bolotin, A.E. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – No. 16 (4), Art. 188. – P. 1177–1185.

5. Bolotin, A.E. Method for training of long-distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal). – Funchal, Madeira, Portugal, 2017. – P. 126–131.

6. Bolotin, A.E. Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, Yu Chunguang // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2018. – Vol. 13 (2). – P. 240–244.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Solntsev, D.A., Kadyrov, R.M., Silchuk, S.M., Silchuk, A.M., Medvedev, Yu.I., Storozhenko, I.I., Ivashchenko, D.E. and Otev, D.P. (2015), “Load test for assessment of anaerobic endurance of the military personnel”, *The messenger of the Russian army medical college*, Vol. 118, No.2, pp. 154–156.

2. Bakayev, V.V., Bolotin, A.E. and Vasilyeva, V.S. (2015), “Factors determining sports specialization of cross-country skiers”, *Theory and practice of physical culture*, No.2, pp. 40–41.

3. Yatsyk, F.Z., Bolotin, A.E., Paramzin, V.B. and Pauesov, S.A. (2019), “Effectiveness of complex application of breathing exercises in the process of endurance development in biathlon”, *Physical culture, sport – science and practice*, No.1, pp. 30–36.

4. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)* 16(4), Art. 188, pp.1177–1185.

5. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2017), “Method for training of long-distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity”, *5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017)* (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126–131.

6. Bolotin, A.E., Bakayev, V.V. and You, C. (2018), “Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)* 13(2), pp. 240–244.

Контактная информация: a_d@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2020

УДК 796.011.3

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ СЕВЕРО- ВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Галина Гаврильевна Горохова, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск

Аннотация

В статье рассмотрены аргументирование влияния оздоровительной аэробики на физическую подготовленность студенток северо-восточного федерального университета имени Максима Кирова Аммосова. Исследование раскрывает ряд факторов развития физической подготовленности у студентов, занимающихся оздоровительной гимнастикой. Существующая проблема указывает на проведения и контроль физической подготовленности у студентов. Полученные результаты послужат для наблюдения и корректировки учебной программы.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, физическая подготовленность.

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS INVOLVED IN HEALTH IMPROVING GYMNASTICS OF THE NORTH-EASTERN FEDERAL UNIVERSITY
Galina Gavrilyevna Gorokhova, the senior teacher, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

The article discusses the argumentation of the impact of health-improving aerobics on the physical fitness of students of the North-East Federal University named after Maxim Kirovich Ammosov. The study reveals a number of factors in the development of physical fitness at the students involved in wellness exercises. The existing problem indicates the conduct and control of physical fitness of students. The results will serve to monitor and adjust the curriculum.

Keywords: health-improving gymnastics, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Формирования двигательной активности студентов в условиях Севера занимает особое место. Климатические условия региона, развитие нано технологий, объем учебного процесса вуза заставляют прогрессировать гиподинамию у студентов. Исходя из существующих проблем Северного региона необходимо систематическое наблюдение не только за состоянием здоровья, но и над развитием физической подготовленности студентов. Увеличение распространения среди молодежи курения, употребления алкоголя и наркотиков, увлечение компьютерными играми, недостаточная двигательная активность свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья, а также о неэффективности существующих форм физического воспитания как в организованных коллективах, так и в семье [1]. Для повышения уровня развития физической подготовленности у студентов преподаватели кафедры физического воспитания ведут работу в поиске инновационных методов, модернизации учебного процесса университета. Различные сочетания и системы физических упражнений составляют основу, содержание видов спорта, входят в программы физического воспитания высших учебных заведений [2]. Исходя из существующей проблемы, была поставлена цель исследования, выявить особенности физической подготовленности у студентов, занимающихся оздоровительной гимнастикой.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В педагогическом исследовании для определения уровня физической развития и подготовленности занимающихся оздоровительной аэробикой были исследованы студентки (девушки) трех учебных подразделений университета. На первом этапе исследования было проведено анкетирование. На втором этапе исследования определили уровень физической подготовленности занимающихся.

Таким образом получены результаты анкетирования: 10% из опрошенных респондентов выбрали занятия по оздоровительной гимнастике из-за избыточного веса; 78% неудовлетворительным состоянием здоровья; 12% из-за нарушения осанки (рисунок 1).



Рисунок 1 – Результаты анкетирования студентов (n=56)

Исследование тестирования физической подготовленности студентов (девушки n=56) показало, следующие результаты. В исследовании физической подготовленности использовали следующие физические упражнения:

1. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»;
2. «Подъем туловища лежа на спине(кол-во);
1. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) (рисунок 2).

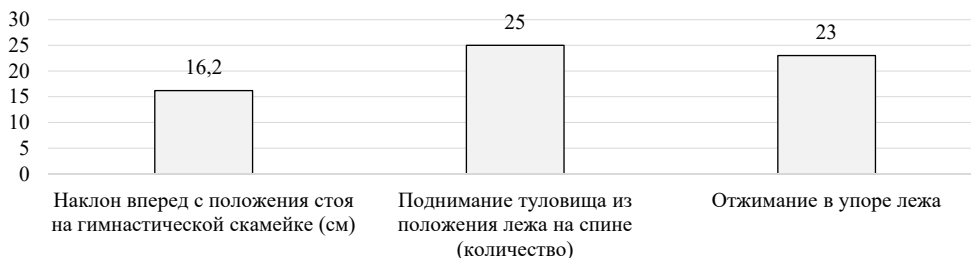


Рисунок 2 – Показатели физической подготовленности студентов (девушки n=54) занимающихся оздоровительной гимнастикой

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом полученные результаты исследования студентов, занимающихся оздоровительной гимнастикой, указали на следующие особенности. Путем анкетирования выявлено, что студенты (девушки n=54) занимающиеся оздоровительной гимнастикой имеют неудовлетворительное состояние здоровья (78%). Выявленный факт указал, что не только развитие нано технологий, но и проживания в условиях Севера развивают гиподинамию у молодежи, что способствует возникновению различных заболеваний.

В результате тестирования физической подготовленности у студентов (n=54) получены следующие результаты: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)» (p=16,2); «Подъем туловища лежа на спине(кол-во) (p=25); «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) (p=23). Систематическое проведение тестирования физической подготовленности и наблюдение динамику развития у студентов занимающихся оздоровительной гимнастикой, даст полную информативную картину развития. Таким образом, для занятия по оздоровительной гимнастике в условиях Севера у студентов, необходимо учитывать:

1. Систематичность проведения занятий;
2. Внедрение элементов национальных видов упражнений для развития физических качеств;
3. Контроль динамики развития физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л.А. Боярская. – Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2017. – 120 с.
2. Касатова, Л.В. Современные оздоровительные системы физической культуры : учебно-методическое пособие / Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. – Казань : Казанский университет, 2015. – 35 с.

REFERENCES

1. Boyarskaya, L.A. (2017), *Methods and organization of physical culture and health work: manual*, publishing house Ural university, Yekaterinburg.
2. Kasatova, L.V., Zakirova, V.I., Marahtanova V.I. (2015), *Modern health-improving systems of physical culture: educational and methodical manual*, Kazan University, Kazan.

Контактная информация: Gorokhova7777@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.02.2020