

УДК 37.013

Юркин Илья Алексеевич

студент
Санкт-Петербургский государственный
университет гражданской авиации имени
Главного маршала авиации А.А. Новикова
Санкт-Петербург, Россия
ilia-yurkn@mail.ru

Ilya A. Yurkin

student
St. Petersburg State University of Civil
Aviation named after Chief Marshal
of Aviation A.A. Novikova
St. Petersburg, Russia

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Аннотация

В статье рассматривается здоровье и физическое развитие студентов первого курса, которое играет важную роль в их общем благополучии и успехе в учебе. Поддержка физической активности, здорового образа жизни и спортивных инициатив. Так же понимание возрастных особенностей и их влияния на физическое здоровье студентов, которое представляет важность для их здоровья и общественного благосостояния. Помимо этого, данная статья подчеркивает важность физического развития у студентов первого курса и его влияние на их общее благополучие и успехи в учебе. А также акцентирует внимание на том, что период студенчества является временем значительных изменений в физическом развитии молодых людей.

Ключевые слова:

здоровье, развитие физических качеств, физическая активность, здоровый образ жизни, возрастное развитие

AGE PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN FIRST-YEAR STUDENTS

Abstract

The article discusses the health and physical development of first-year students, which plays an important role in their overall well-being and academic success. Support for physical activity, healthy lifestyle and sports initiatives. Also, an understanding of age characteristics and their impact on the physical health of students, which is important for their health and social well-being. In addition, this article emphasizes the importance of physical development in first-year students and its impact on their overall well-being and academic success. And also focuses on the fact that the student period is a time of significant changes in the physical development of young people.

Keywords:

health, development of physical qualities, physical activity, healthy lifestyle, age development

Процесс физического воспитания направлен на решение двух основных задач:

1. Усовершенствование физиологических свойств вместе с учетом возрастного формирования с целью расширения многофункциональных способностей организма;
2. Снижение возрастных задержек в формировании физиологических свойств или ненормального их состояния вследствие определенных причин (болезни, нарушения двигательного режима и др.).

Первый курс студентов – это время значительных изменений в жизни молодых людей. На этом этапе происходят как физиологические, так и психологические изменения, получившие название “Сенситивные”, для разных двигательных качеств сенситивные качества разные, данные указаны в таблице 1. Возрастные особенности влияют на различные физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость и

координирование передвижений. Для студентов первого курса это может означать улучшение или ухудшение их физического состояния в зависимости от образа жизни, физической активности и питания. Именно поэтому понимание возрастных особенностей и их влияния на физическое здоровье студентов представляет важность для здоровья и общественного благосостояния. Важно исследовать эту тему, чтобы понимать, как можно содействовать здоровью и спортивной активности студентов.

Таблица 1 – Сенситивные периоды развития различных показателей подростков 11-18 лет.

Морфофункциональные показатели, физических качеств		Возраст, лет							
		11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Рост								
2.	Мышечная масса	+	+	+					
3.	Быстрота								
4.	Скоростно-силовые показатели	+	+	+	+	+			
5.	Сила		+	+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила			+	+	+	+	+	
7.	Скоростная сила			+	+		+	+	+
8.	Динамическая сила				+	+		+	
9.	Выносливость					+	+	+	+
10.	Анаэробные возможности	+				+	+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+				
12.	Координационные способности	+	+	+	+	+	+		
13.	Равновесие	+	+	+	+				
14.	Точность				+	+	+		

Физические качества студентов первого курса: на первом курсе студенты переходят от школьной жизни к учебе в высших учебных заведениях. Они сталкиваются с новыми вызовами, что может повлиять на их физическое развитие. Исследования показывают, что у студентов первого и второго курса систематически длится увеличение роста туловища в длину и морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсия грудной клетки (разница окружности грудной клетки между вдохом и выдохом), жизненной емкости легких, мускульной мощи, физиологических возможностей. Знание этих особенностей позволит лучше понять, как улучшить физическое состояние

студентов и предотвратить развитие заболеваний, связанных с двигательной активностью.

Физическое развитие студентов первого курса

1. Физическая активность: Важность физической активности на первом курсе не может быть недооценена. В этот период студенты часто сталкиваются с новыми условиями обучения и жизни, и поддержание активного образа жизни играет важную роль в поддержании их физического здоровья и эмоционального благополучия. Именно поэтому стоит уделять внимание такому важному аспекту как "Оптимальный двигательный режим" - важное требование здорового образа жизни. Его основу определяют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, продуктивно решающие проблемы поддержания самочувствия и формирования физиологических возможностей молодого поколения, сбережения здоровья и двигательных навыков, увеличению профилактики негативных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Очень полезно ходить по лестнице, не используя лифт. Согласно исследованиям американских врачей каждая пройденная ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. Семьдесят ступенек сжигают 28 калорий. Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физические занятия спортом, ходьбу и т.д.

2. Формирование здоровых привычек: Этот период может быть определяющим для формирования здоровых привычек, включая занятия спортом, здоровое питание и регулярные тренировки, которые будут способствовать их физическому развитию.

3. Активное участие в спорте и физиологических упражнениях: Студенты первого курса имеют возможность включиться в различные виды спорта и физические занятия, что способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья и формированию командного духа.

4. Значение здоровья для успеха в учебе: Физическое здоровье напрямую влияет на когнитивные способности студентов. Укрепление физических качеств способствует лучшей концентрации, повышению учебной эффективности и улучшению результатов обучения.

Заключение

Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни являются важнейшими средствами формирования физической культуры учащихся. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» в ст.14 говорится о

необходимости обеспечения всеми руководителями образовательных учреждений высокого уровня проведения ежедневных учебных и внеучебных физкультурно-оздоровительных занятий.

Список использованных источников

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- Москва: КноРус, 2013.- 424 с.

2. Николаев, А. А. Двигательная активность и здоровье современного человека: учебное пособие для препод. и студ. высш. учеб. зав. физич. культуры: /А.А. Николаев.- Смоленск: СГИФК, СГУ, 2005.-93 с.

3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. Под общей редакцией Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Из. 2-е. М., «Физкультура и спорт», 1976.

4. Киэлевяйнен, Л.М. Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза : автореф. дис. канд. пед. наук / Киэлевяйнен Л.М. – Тверь, 2012. – 22 с.

5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. - В кн.: Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. - Г.: Гардарики, 1999. – С.380-432.