

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Ракова А.Ю., студентка 3 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, упражнения, качества

Работа посвящена исследованию динамики физической подготовленности студентов. Установлено, что использование многоцелевого сопряжения средств физической подготовки с соревновательными упражнениями и упражнениями комплекса ГТО наряду с применением других средств избранного вида спорта способствует более успешному выполнению нормативов в упражнениях комплекса и сокращению времени, отводимого для целенаправленной подготовки к выполнению этих нормативов на начальном этапе занятий спортом в вузе.

Проблема физической подготовки – одна из центральных на начальном этапе занятий спортом в вузе [1, 2, 3]. Предпосылки ее решения могут быть получены при изучении динамики физической подготовленности занимающихся [4, 5, 6]. В исследовании приняли участие студенты первого и второго курсов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина, занимающиеся легкой атлетикой, лыжным спортом, тяжелой атлетикой, спортивными играми. Физическая подготовленность изучалась в конце первого и второго курсов по данным бега на 100 метров, бега на 1000 метров и прыжков в длину с разбега. Результаты по каждому из видов спорта в отдельных упражнениях обрабатывались статистически.

Анализ полученных данных показал, что если на занятиях с легкоатлетами на первом курсе наряду с решением других задач, больше внимания следует уделять обучению технике метаний, а на втором – развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, то на занятиях с

борцами на первом курсе больше внимания следует уделять прыжкам в длину с разбега, а на втором курсе – прыжкам в длину с разбега и бегу на 1000 метров. На занятиях с тяжелоатлетами на первом курсе преобладают прыжки в длину с разбега и бег на 1000 метров; на втором курсе – бег на 1000 метров. На занятиях по спортивным играм на первом и втором курсах физическая подготовка должна включать бег на 1000 метров; в работе с футболистами, баскетболистами и гандболистами на первом курсе, а с волейболистами на втором курсе необходимы прыжки в длину с разбега. На занятиях с лыжниками на первом курсе целесообразно использовать средства, сопряженные со всеми легкоатлетическими упражнениями ВФСК ГТО, кроме бега на 1000 метров.

В тренировке легкоатлетов целесообразно использовать как синтетическую, так и аналитическую форму сопряженного воздействия. В остальных видах спорта, где бег, прыжки и метание не являются предметом спортивной специализации, следует использовать преимущественно аналитическую форму многоцелевого содержания физической подготовки [7, 8], позволяющую повышать результаты в избранном виде спорта. Использование многоцелевого сопряжения средств физической подготовки с соревновательными упражнениями и упражнениями комплекса ВФСК ГТО наряду с применением других средств избранного вида спорта способствует более успешному выполнению нормативов в упражнениях комплекса и сокращению времени, отводимого для целенаправленной подготовки к выполнению этих нормативов на начальном этапе занятий спортом в вузе.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.
2. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России.

– Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

3. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

4. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУ-БиК», 2012. – С.152-154.

5. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

6. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры, –2016. – № 7. – С. 50-52.

7. Levina E.Y., Bazhenova N.G., Beydina T.E., Denisova R.R., Popova N.N., Makarov A.L., Shakhnina I.Z. Adaptive mechanisms of management in educational system development. Journal of Sustainable Development. 2015. T. 8. № 6. С. 292-297.

8. Potapova S.V., Danilova I.Yu., Prasolov V.I., Makarova E.V., Kryukova N.I. Mythological foundations of ontology. XLinguae. 2018. T. 11. № 2. С. 672-684.

**DIRECTION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS AT THE
INITIAL STAGE OF SPORTS**

Rakova A.Yu.

***Keywords:** physical training, physical fitness, exercises, qualities.*

The work is devoted to the study of the dynamics of students' physical readiness. It has been established that the use of multi-purpose pairing of physical training means with competitive exercises and exercises of the GTO complex, along with the use of other means of the chosen sport, contributes to a more successful fulfillment of the standards in the exercises of the complex and to a reduction in the time allotted for targeted preparation for the implementation of these standards at the initial stage of training sports at the university.