

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

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

*Ключевые слова:* физическое воспитание, спортивная специализация, физическая подготовка.

*Статья посвящена научному обоснованию оптимального сочетания различных элементов программы элективных курсов по физической культуре и спорту, связанных с выполнением практических заданий в условиях повышенных функциональных нагрузок. Установлено, что наиболее эффективной формой изучения материала программы является такой вариант, в котором органически сливаются использование возможностей специализации в том или ином виде спорта с комплексной разносторонней физической подготовкой.*

В числе нерешенных проблем физического воспитания студентов особое место занимает вопрос научного обоснования оптимального сочетания различных элементов программы элективных курсов по физической культуре и спорту, особенно тех ее составляющих, которые связаны с выполнением **практических** заданий в условиях повышенных функциональных нагрузок [1, 2, 3].

Целью настоящего исследования явилось выявление эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов при различных формах прохождения программного материала, обоснование **оптимального** соотношения разделов программы в процессе физической подготовки студентов.

В результате исследования было установлено, что наиболее **эффективной** формой изучения материала программы является такой вариант, в котором органически сливаются использование возможностей специализации в том или ином виде спорта с комплексной

разносторонней физической подготовкой [4]. При этом принципиально важным является выбор оптимального сочетания вида спортивной специализации и комплекса, решающего задачу разносторонней физической подготовки [5]. Выбор дополнительного комплекса должен обеспечивать решение тех задач, которые не могут быть эффективно решены в процессе занятий конкретным видом спорта [6]. Так, например, если в качестве спортивной специализации выбран один из циклических видов спорта (плавание, лыжные гонки и др.), то комплекс, решающий задачу разносторонней физической подготовки, должен быть построен, в основном, на материале гимнастики и спортивных игр. Наоборот, если студенты специализируются в гимнастике, то дополнительная подготовка должна быть построена на материале бега, плавания, лыжных гонок, т.е. тех дисциплин, которые преимущественно воздействуют на систему кровообращения и дыхания.

Проведенные исследования показали, что предложенная нами форма прохождения учебного материала позволяет обеспечить разностороннюю физическую подготовку [7, 8], успешную сдачу студентами контрольных нормативов программы и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и, вместе с этим, достичь высокого уровня спортивно-технической подготовки в конкретном виде спорта.

### 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. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

3. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л.

Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

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. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

6. 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.

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. Shcherbakov V.S., Makarov A.L., Buldakova N.V., Butenko T.P., Fedorova L.V., Galoyan A.R., Kryukova N.I. Development of higher education students' creative abilities in learning and research activity. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2017. T. 12. № Special Issue. С. 765-778.

**EFFICIENCY OF THE FORMS OF ORGANIZING THE  
EDUCATIONAL PROCESS FOR THE PHYSICAL EDUCATION OF  
STUDENTS**

**Rakova A.Yu.**

**Keywords:** *physical education, sports specialization, physical training.*

*The article is devoted to the scientific substantiation of the optimal combination of various elements of the program of elective courses in physical culture and sports, related to the implementation of practical tasks in conditions of increased functional loads. It has been established that the most effective form of studying the material of the program is such an option, in which the use of specialization opportunities in a particular sport organically merges with complex versatile physical training.*