

щены необходимым оборудованием. Возле спортивного зала всегда присутствует галерея стен газет, где студенты проявляют творческую позицию. Также существуют научные отделы, где занимаются разработкой теоретических баз для внедрения в практическую деятельность.

Государство много сделало для развития и популярности физической культуры и спорта в России, но не следует останавливаться на достигнутом. Нужно продолжать открывать и организовывать спортивные программы и мероприятия, поддерживать развитие различных спортивных секций и кружков. Забота о физической культуре и спорте в России повысит здоровьесберегающие технологии и обеспечит здоровье русского народа.

Литература

1. Антипов, В.А., Разумахина Е.Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике./ 2008. - № 3.- С.12.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

Баранцев С.А., Раевский Д.А., Румянцев В.П.
Государственный университет управления,
Москва, Россия

ДИНАМИКА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГРУПП ОФП СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Аннотация. Комплексная оценка физического состояния студентов предполагает изучение их физического развития и двигательных качеств. В ходе занятий физическими упражнениями происходит совершенствование функциональных возможностей всех систем организма. При этом создаются предпосылки для экономного протекания процессов в организме, координации деятельности его органов и необходимости индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Ключевые слова: двигательная подготовленность, функциональная готовность, выносливость

Barantsev S.A., Raevskiy D.A., Rumiantsev V.P.
State University of Management
Moscow, Russia

DYNAMICS OF ATHLETIC AND TECHNICAL COMPETENCE OF THIRD-YEAR STUDENTS OF THE BASIC BRANCH STUDYING IN GROUPS OF GENERAL PHYSICAL READINESS (GPR) WITH SPORTING SPECIALIZATION (IN TRACK-AND-FIELD ATHLETICS)

Abstract. Comprehensive assessment of the physical state of students requires examination of their physical development and motor functions. During physical training the functionality of all body systems is improved. This predetermines the economic passing of bodily

reactions, coordination of activity of its organs and the need for individual and deferential approach to physical training in higher educational institutions.

Keywords: motor competence, functional readiness, development of endurance

На занятиях по физическому воспитанию применяются различные группы средств и методов для улучшения показателей физического развития [1, с.84, 101]. Выполнение различных комплексов упражнений в спортивно-оздоровительном процессе невозможно представить без контроля динамики развития физических качеств и двигательных функций студентов [2, с.150, 153]. Сравнение данных тестирования с нормативными оценками даёт возможность получать объективную информацию о развитии двигательной и функциональной готовности на определенном этапе обучения.

Вместе с тем примерной программой дисциплины «Физическая культура» (2010), в качестве теста на выносливость предусмотрен бег на длинную дистанцию до 3000м. Однако студенты зачастую имеют низкий уровень подготовленности к бегу на такие дистанции [3, с. 123 - 125].

В процессе освоения техники бега студенты выполняли специализированные упражнения для исключения типичных ошибок при начальной подготовке: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставе; чрезмерное захлестывание голени назад после отталкивания; нарушение бегового ритма; неправильная постановка ноги на беговую дорожку, вследствие уменьшения шага; увеличенный наклон туловища вперед или сгибание его в тазобедренном суставе; направление движений рук в поперечном направлении; излишняя мышечная напряженность и закрепощенность.

Однако быстро адаптироваться к пробегаемой дистанции было достаточно сложно. Об этом свидетельствовала степень усиления деятельности функциональных систем организма и стабильность изменения этих показателей в процессе нагрузок, а также характер общих и местных реакций, возникающих в организме во время и после завершения мышечной работы. Очевидно, при беге в работу включаются почти все группы мышц - энергозатраты возрастают, предъявляя довольно высокие требования к развитию дыхательной системы.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики, разработанный нами для пловцов был адаптирован для студентов групп ОФП со спортивной направленностью (легкая атлетика). Для улучшения координационных способностей выполнялись упражнения на умение напрягать и в нужный момент расслаблять задействованные в работе мышцы. Благодаря этому студенты экспериментальной группы, в отличие от контрольной, могли сохранять темп и шаг с большой амплитудой на протяжении пробегаемой дистанции.

В качестве нововведения использовали вышеуказанные структурные компоненты на занятиях перед различными формами бега, изменяя длину дистанции и скорость ее пробегания. Упражнения на дыхание выполнялись также как восстановительные средства и задания на дом.

Испытуемые КГ развивали функциональные качества только в ходе учебно-тренировочного процесса при выполнении беговых упражнений и пробегании дистанции. В ЭГ упражнения для развития дыхательного аппарата составили 25% перед разминкой, вместе с формированием умения дифференцировать мышечные усилия, 5% в паузах отдыха, 5% в качестве восстановления (таб.1).

Таблица 1

Соотношение уровня развития показателей специальной выносливости в экспериментальных группах, %

Физиологические характеристики развития выносливости в беге на средние дистанции	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	разминка	пробегание дистанции	разминка	пробегание дистанции
Двигательная готовность	15	85	20	80
Функциональн. готовность	5	95	35	65

От конца учебного года 2 курса до конца учебного года 3 курса, в результате применения разработанной методики обучения, в ЭГ достоверно улучшилось соответственно: жизненная емкость легких на 8,9%; время задержки дыхания на вдохе – на 9,5%; время задержки дыхания на выдохе – на 4,2%; тест Купера (бег 12 мин.) – на 23,8%.

В КГ наблюдалось менее значительное достоверное улучшение результатов: жизненная емкость легких на 1,4%; время задержки дыхания на вдохе – на 3,2%; время задержки дыхания на выдохе – на 0,9% ; тест Купера (бег 12 мин.) – на 7,4% (рис. 1).

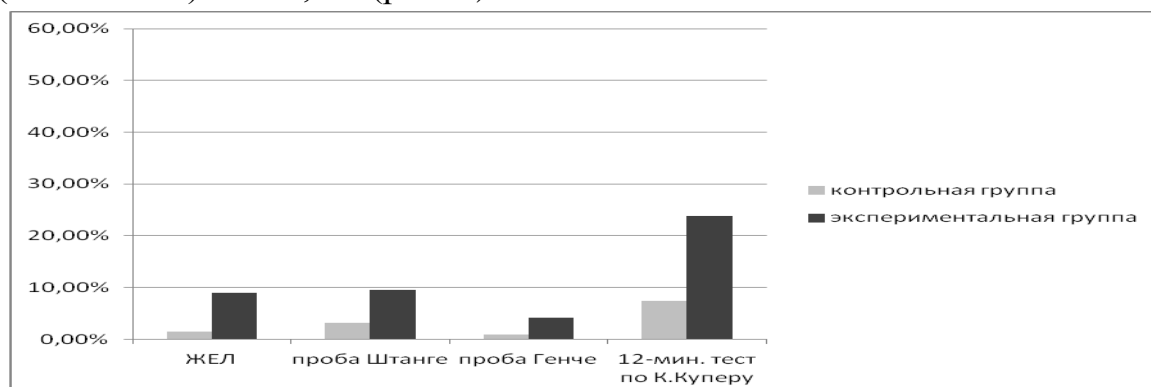


Рисунок 1 Сравнительный анализ прироста в показателях физического развития студентов КГ и ЭГ

Таким образом, существует тесная взаимосвязь развития физических качеств и функциональных показателей для формирования двигательных навыков. Эта связь усиливается при дальнейшем освоении техники бега на средние дистанции.

Обучение на занятиях по легкой атлетике будет успешным, если наряду с этими качествами, в сочетании с координацией, обучаемый овладевает правильным согласованием движений с дыханием, правильным чередованием напряжения и расслабления работающих мышц. Проявление этого качества на этапе начального обучения свидетельствует о предрасположенности юношей и девушек к обучению технике бега.

Литература

1. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006. С. 84, 101.
2. Сакур, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : Учеб. Пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2011. С.150-153.
3. Трофимов, В.Н. Состояние физической подготовленности студентов-первокурсников в техническом вузе / В.Н. Трофимов, А.Н. Борисов, Б.П. Холодный, А.Я. Уклеин // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи сибирского региона»: материалы. Иркутск: Изд-во ИГУ, 2006. С.123-125.

Бибчук Е.В., Мищенко Т.В., Усманова Г.А.

Черниговский национальный педагогический университет им. Т.Г. Шевченко,
Чернигов, Украина

СТЕПЕНЬ ЗАНЯТОСТИ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается степень занятости студентов спортом, как предпосылка ведения ими здорового образа жизни. Показывается, что на факультете физического воспитания Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко (Украина) в наибольшей степени в составе сборных команд на уровне области и выше задействованы студенты магистратуры и 2 курса, а в наименьшей – 3 курса.

Ключевые слова: студенческий спорт, здоровый образ жизни, степень занятости в составе команд, факультет физического воспитания.