

2018: Международная научно-практическая конференция 18-19 октября 2018 г. 2018. С. 104–107.

19. Konijnendijk C.C. Urban forestry innovations in science-practice collaboration // Вестник Поволжского государственного технологического университета. Серия: Лес. Экология. Природопользование, № 2. 2009. С. 34-39.

20. Miller, R. W. Urban forestry: planning and managing urban greenspaces. Second edition. Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ., 1997.380p.

21. The Dictionary of Forestry / Helms J.A. (ed.). New York: The Society of American Foresters, CAB International, 1998. 210 p.

УДК 796.332

**ПОВЫШЕНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ
КОМПЛЕКСА «ГТО» В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
ФУТБОЛА**

**INCREASE PREPAREDNESS OF STUDENTS TO PASS THE STANDARDS
OF THE COMPLEX "GTO" AS A RESULT OF USING AT THE LESSONS
OF PHYSICAL CULTURE MEANS AND METHODS OF FOOTBALL**

Аникин Андрей Александрович, старший преподаватель,

Аникина Татьяна Сергеевна, ассистент

Государственный социально-гуманитарный университет,

г. Коломна, Россия

Anikin Andrey Aleksandrovich, senior lecturer,

State social and humanitarian university, Kolomna, Russia

Anikina Tatiana Sergeevna, Assistant,

State social and humanitarian university, Kolomna, Russia

tania.penkowa@yandex.ru

a4826@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные компоненты методики (средства и методы), оказывающие влияние на эффективность физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса «ГТО». В качестве основных средств рассматриваются упражнения ОФП, технические элементы СФП и комплексы игровых упражнений. Применение элементов спортивных игр на занятиях физической культуры способствует более активному развитию физических качеств. Организация и проведение практических занятий с элементами футбола различной направленности позволяет повысить уровень физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, нормы комплекса «ГТО», спортивные игры, футбол, методика, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Abstract. The article discusses the main components of the methodology (tools and methods) that influence the effectiveness of students' physical preparation for the delivery of the standards of the “TRP” complex. As the main means are considered

exercises OFP, technical elements of TFP and complexes of game exercises. The use of elements of sports in physical education classes contributes to a more active development of physical qualities. The organization and conduct of practical classes with elements of football of various orientations allows you to increase the level of physical fitness of students.

Index terms: students, norms of the “GTO” complex, sports games, football, methods, general physical training, special physical training.

Введение. Эффективным средством двигательной активности учащейся молодежи являются регулярные занятия спортивными играми, которые укрепляют здоровье юношей и девушек, расширяют их функциональные возможности, повышают уровень физической подготовленности. Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности [2,4].

Снижение уровня физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи, которое отмечается во многих исследованиях, оказывает существенное влияние на успешность сдачи отдельных нормативов комплекса «ГТО». Одним из универсальных средств процесса физического воспитания являются систематические занятия с использованием элементов футбола.

Эти занятия оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая нормальное физическое развитие. Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления студентов, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Данная спортивная игра формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, группы, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности [1,3].

Цель исследования. Показать положительный эффект от проведения занятий физической культурой с применением средств и методов футбола на готовность студентов к сдаче норм комплекса «ГТО».

Задачи исследования:

1. Исследовать закономерности и механизмы повышения эффективности занятия физической культурой со студентами университета.

2. Разработать методику повышения уровня физической подготовленности студентов с применением средств и методов спортивных игр.

3. Оценить эффективность использования средств и методов футбола при подготовке студентов к сдаче норм комплекса «ГТО».

Организация и методы исследования.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Социологический метод исследования (анкетный опрос).
3. Статистические методы исследования.

Исследование проводилось в ГОУ ВО МО «ГСГУ» г. Коломна со студентами на учебных занятиях физической культурой с сентября по декабрь 2017-2018 учебного года.

Под наблюдением находилось две группы студентов первого курса (численность контрольной и экспериментальной групп составляла 25 студентов, общее число студентов, участвовавших в исследовании – 50).

До и после педагогического эксперимента проводилось исследование контингента экспериментальной и контрольной групп при помощи психофизиологических методик, тестирования и анкетирования.

На основании анализа научно-методической литературы, социологического опроса, медицинского обследования и педагогического тестирования была разработана комплексная методика оздоровительно-тренирующей направленности занятий для студентов не физкультурных факультетов.

Для реализации принципа индивидуального подхода было проведено углубленное обследование состояния здоровья и уровня физической подготовленности участников эксперимента. Занятия по физической культуре с использованием средств футбола проводились в течение всего учебного года, 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия - 2 академических часа (90 мин).

Данный блок занятий состоял из основных компонентов подготовки футболиста: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической подготовки, тренировочных и учебных игр, контрольных испытаний.

В течение, втягивающее – адаптационного цикла занятий акцентированное внимание уделялось технической подготовке, ликвидации ошибок при выполнении технических приемов, отработке их выполнения.

По мере адаптации к тренировочным воздействиям увеличивалось время, отводимое на специальную физическую подготовку. Для возможности коррекции объема и интенсивности физических нагрузок регулярно проводились контрольные испытания (бег 30м., 300м., 400м., 6-и минутный бег, 12-и минутный бег, прыжок в длину с места, тройной прыжок, пятикратный прыжок, бег 30м. с ведением мяча, бег 5*30 с ведением мяча, удар мяча на дальность (сумма ударов лев. и пр. ногой), удар мяча на точность, ведение мяча, жонглирование мяча, бросок мяча на дальность).

Для реализации основных принципов оздоровительной физической культуры строго регламентировалась физическая нагрузка на занятиях, определяемая на основании комплексной диагностики функционального состояния.

Средствами оздоровительно-тренирующих воздействий для студентов являлись разнообразные физические упражнения на основе игры футбол. Были разработаны комплексы упражнений, которые оказывали всестороннее влияние на организм занимающихся. Объем упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, менялся при переходе к очередному этапу обучения.

Результаты исследования. Проведенные нами социологические исследования на не физкультурных факультетах вуза выявили наличие потребности, желания и интереса среди студенческой молодежи к занятиям физической культурой, в частности футболом. Однако объективные характеристики, изучаемые в ходе констатирующего педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что данный контингент чрезвычайно вариативен по показателям здоровья, функционального состояния организма и уровню физической подготовленности.

Результаты проведенных предварительных исследований подчеркивают необходимость индивидуального подхода к организации физического воспитания студентов, разработке методов строгого дозирования физической нагрузки, адекватного подбора средств оздоровительно-тренирующих воздействий.

В результате педагогического эксперимента выявлены лучшие данные функционального состояния организма студентов экспериментальной группы в динамике занятий физической культурой, проявившиеся в более высоком уровне показателей психофизиологических функций по сравнению с контрольной группой, а также и более высокие результаты в тестировании нормативов комплекса «ГТО».

Выводы. Разработанная методика показала свою высокую эффективность, повысила не только уровень здоровья занимающихся, но и положительную эмоциональную составляющую жизни студентов.

Подготовка учащейся молодежи к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО на основе реализации разработанной методики занятий игровыми видами спорта предоставляет дополнительные возможности для выполнения нормативов на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия.

Проведение занятий по физической культуре с использованием средств и методов футбола обеспечит не только необходимую двигательную активность, должный уровень физического развития каждого студента, укрепление его здоровья, повышение интеллектуального потенциала, но и после завершения своего обучения, готовность к практической работе, к жизни в широком смысле слова.

Литература

1. Аникин, А.А. Использование средств и методов футбола на учебных занятиях по физическому воспитанию со студентами не физкультурных факультетов вуза/ А.А. Аникин // в сборнике: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ:

материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием., 15-16 мая 2014 г. – Пермь: ПГГПУ, 2014. – С. 8-11.

2. Аникин, А.А. Формирование повышенной мотивации к двигательной активности у студентов с помощью соревновательно – игрового метода / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии: материалы межд. науч.-практ. (очно-заочной) конф., 27-28 октября 2016г. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 22-27.

3. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.

4. Перова, Г.М. Формирование физической культуры личности студентов Вузов / Г.М. Перова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 14.

УДК 37.037.2(075)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ
USING OF CIRCULAR TRAININGS FOR INCREASE OF SPECIAL
ENDURANCE AT THE ATHLETES IN SPORT AEROBICS**

*Анфимова Светлана Ивановна, кандидат биологических наук, доцент,
Уральский федеральный университет имени первого Президента*

России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Коноплина Татьяна Владимировна, магистрант

Уральский федеральный университет имени первого Президента

России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Anfimova Svetlana Ivanovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,

Ekaterinburg, Russia

Konoplina Tatiana Vladimirovna, master student,

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,

Ekaterinburg, Russia

lanarus26@gmail.com

Аннотация. В настоящей статье рассматривается вопрос повышения специальной выносливости в спортивной аэробике на этапе начальной специализации с помощью использования круговой тренировки.

Abstract. This article discusses the issue of improving special endurance in sports aerobics at the stage of initial specialization using circular training.