

Вторая деталь - это отсутствие надлежащего уровня гибкости. Если вы встали широко, развели носки стоп в стороны, и при этом не можете увести колени в том же направлении, значит, у вас недостаточно растянуты приводящие мышцы бедра. В таком случае необходимо уделить время растяжке после тренировки.

Третья деталь, которую можно отметить, это клевок тазом в нижней точке седа. Это также указывает на недостаток гибкости бицепса бедра и полусухожильной мышцы, так как они крепятся к седалищной и берцовым костям.

Четвертое - это отсутствие наклона корпусом вперед при приседании. Если наклон отсутствует, ваши колени уйдут за носок, и в следствие можно получить травму, так как коленные связки очень слабы, против сильной ягодичной мышцы, которая ответственна за разгибание бедра, поэтому безопаснее всего будет нагрузить именно его, поэтому при приседании необходимо увести таз назад.

В заключении необходимо держать позвоночный столб прямым, при этом поясница должна быть прогнута, это позволяет нам уменьшить наклон корпуса при приседе.

Галайда А.В., Шурхавецкая Л.П.

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного анализа и оценки уровня физической подготовленности студентов-первокурсников юридического колледжа в зависимости от объема двигательной активности в школе.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность.

Galayda, A. V., Shurkhavetskaya L. P.

Ural state law University,
Ekaterinburg, Russia

THE PROBLEM OF THE DEFICIT OF MOTIVE ACTIVITY OF STUDENTS OF THE LAW COLLEGE

Abstract. The article presents the results of the analysis and evaluation of physical fitness level of first-year students law College, depending on the amount of physical activity in school.

Keywords: students, physical training

Несмотря на значительное количество исследований, проблема ухудшения уровня здоровья в результате снижения двигательной активности подрастающего поколения остается по-прежнему актуальной и вызывает большой интерес специалистов в сфере физического воспитания.

Центром социологии образования РАО было установлено, что к старшим классам неизменно снижается количество школьников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом [1]. Для увеличения объема двигательной активности подрастающего поколения приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года в школах был введен дополнительный третий урок физической культуры, что может дать, по данным литературы) увеличение объема двигательной активности с 11% до 40% от необходимого объема для данной возрастной группы [2].

Нам представляется, что заслуживает внимание проведенный нами опрос 102 студентов-первокурсников юридического колледжа. В результате было выявлено, что в старших классах занимались в различных секциях только 23% студентов, спортивные разряды имеют 6%. В свободное время занимаются физической культурой и спортом лишь 9% студентов, не регулярно – 60,9% и не занимаются совсем – 30,1%. Причем, 11% опрошенных, до поступления в колледж не посещали занятия физической культурой в школе.

Целью нашего исследования было выявить зависимость объема двигательной активности (два или три урока физической культуры в неделю) на уровень физической подготовленности студентов колледжа в различные периоды обучения.

Изучение и оценка физической подготовленности студентов колледжа проводилось в начале учебного года в периоды: с 2008 – 2009 года (физическая культура у школьников два раза в неделю) и с 2014 – 2016 годы (три раза в неделю). Для этого использовались следующие контрольные тесты: 1) на определение скоростных качеств (бег 100м); 2) силовых качеств (у юношей – подтягивание на перекладине, у девушек – подъем и опускание туловища из положения лежа на спине); 3) общей выносливости (у юношей – бег 3000м, у девушек – 2000м) (таб.1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности студентов

Год поступления	Кол-во чел.	пол	Контрольные тесты		
			Бег 100м, с	Бег 2000м, 3000м, с	Сила (кол-во повт.)
2008-2009	19	юн	14.46	13.37	9.87
	39	дев	17.63	11.8	36.15
2009-2010	15	юн	14.11	13.7	8.13
	47	дев	17.62	11.97	35.5
2014-2015	25	юн	13.39	12.38	14.0

	43	дев	16.54	11.14	39.15
2015-2016	28	юн	13.37	11.21	12.3
	53	дев	16.9	11.3	40.1
2016-2017	28	юн	14.55	11.01	12.36
	45	дев	16.15	11.11	39.94

На основании проведенного исследования выявлено, что с внедрением третьего урока физической культуры в школе, у девушек достоверно выше стали результаты ($p < 0,05$) на выносливость, у юношей – на выносливость и силу.

Результаты наших исследований позволили сделать вывод, что многих проблем физкультурного образования студентов можно было бы избежать, если бы существовала преемственность физического воспитания в общеобразовательной школе, средних профессиональных и высших учебных заведений. Так, например, нормой двигательной активности для студентов считается (по разным источникам) от 1,5 – 2 часа от 2 до 7 раз в неделю. Тогда как, согласно учебной программе обязательные занятия физической культурой в колледже, составляют только два часа в неделю, что не может решить поставленной задачи увеличения объема двигательной активности студентов.

Вероятно, наиболее адекватным, в данной ситуации, будет разработка и развитие программ дополнительных занятий физической культурой, как самостоятельных, так и в рамках спортивных секций в вузе.

Библиографический список

1. Чеченов Х.Д., Фетисов В.А. Информационно-аналитические материалы по теме «Спорт в школе» (подготовлены Аналитическим управлением аппарата Совета Федерации) // Спорт в школе: актуальные проблемы: библиотечка журнала «Вестник образования России». 2009. № 6. С. 13-23.

2. Подросток: нормы, риски, девиации / В.С. Собкин, З.Б. Абросимова, Д.В. Адамчук, Е.В. Баранова. М.: Центр социологии образования РАО, 2005. 359 с.

Гарт А.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В работе рассмотрена проблема технико-тактической подготовки юных хоккеистов на этапе углублённой специализации. Актуальность выбранной темы связана со слаборазвитой тактикой подго-