

2. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

3. Психология: Учеб. для гуманитарных вузов / Под общей ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2005. – 656 с.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Карелин М.А., Пашкович И.Н.

Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. В процессе обучения, а именно на учебных занятиях студенты приобретают знания, изучают различные физические упражнения, овладевают сложными двигательными и прикладными навыками. Это с одной стороны обеспечивает их физическое развитие, а с другой, занимающиеся осваивают технику двигательных действий, необходимых в повседневной жизни, при занятиях спортом, действиям в экстремальных ситуациях и в профессиональной деятельности [4; с. 10].

Ключевые слова: гимнастические упражнения прикладного характера, комплекс, техника, учебные комбинации, гимнастические снаряды.

За последнее время отмечено, что снижается состояние здоровья и уровень физической подготовки студентов поступающих на ФФКиС. Студенты из-за низких физических, психических и функциональных возможностей затрудняются в освоении дисциплин специальности. Процесс обучения в сфере физической культуры направлен на овладение студентами системой научных знаний, двигательных умений и навыков, на развитие их качеств и способностей, на воспитание поведения, отвечающего принципам всестороннего развития личности [5; с. 12]. В процессе учебных занятий

студенты приобретают знания, изучают различные физические упражнения, овладевают сложными двигательными и прикладными навыками. С одной стороны, это обеспечивает их физическое развитие, а, с другой стороны, занимающиеся осваивают технику двигательных действий, необходимых в повседневной жизни, при занятиях спортом и в профессиональной деятельности [3; с. 21].

Исходя из этого целью нашего исследования: определить влияние гимнастических упражнений прикладного характера на уровень физической подготовки студентов факультета физической культуры и спорта.

Исследование проводилось с октября по март 2017-2018 учебного года, на базе «ВГУ им. П.М. Машерова», факультета ФКиС из числа студентов первого курса. В нем приняли участие 46 студентов 1 курса дневной формы получения образования. Организация эксперимента предусматривала формирование экспериментальной и контрольной группы.

С тестов на физическое развитие и физическую подготовленность и методов математической статистики были определены однородность контрольной и экспериментальной групп.

В ходе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено по 27 занятий. В экспериментальной группе были использованы комплексы гимнастических упражнений прикладного характера. Контрольная группа обучалась по рабочей программе «Гимнастика и методика преподавания».

При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.

На занятиях гимнастические упражнения прикладного характера выполнялись сериями и в виде специально составленных комплексов. Прикладные упражнения или их серии выполнялись для развития определенных физических качеств.

При составлении комплексов мы учитывали их назначение, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся. Нами определен объем и содержание упражнений, которые включены в комплекс. В зависимости от его назначения, подобраны необходимые упражнения и их количество: 8–10 упражнений.

При подборе прикладных упражнений и составлении комплексов мы руководствовались следующими методологическими принципами:

1. Выбранные упражнения должны отвечать назначению комплекса.
2. Необходимо подбирать упражнения так, чтобы они обеспечивали развитие основных физических качеств и оказывали на студентов всестороннее воздействие.
3. Доступность прикладных упражнений, то есть соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Комплексы гимнастических упражнений прикладного характера можно давать как в подготовительной части занятия, так и в основной. Комплекс включает в себя упражнения направленные на развитие физических, воспитание морально волевых качеств и являются подготовительными и подводящими упражнениями для обучения технике гимнастических упражнений.

При разработке и внедрении методики гимнастических упражнений прикладного характера мы руководствовались учебной программой по гимнастике для студентов 1 курса.

Построение конкретного занятия обуславливалось рядом факторов: педагогическими задачами, закономерностями процесса обучения и изменениями работоспособности во время занятия, физиологическими и психологическими следовыми явлениями упражнений, состоянием и подготовленностью занимающихся, внешними условиями. Нами была разработана методика повышения физической подготовки с использованием гимнастических упражнений прикладного характера, способствующие

эффективному усвоению программного материала по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания».

В экспериментальной группе в начале основной части давались комплексы гимнастических упражнений прикладного характера. В виде полосы препятствий круговым методом. Комплексы упражнений подбирались в соответствии с задачами занятия. Комплекс включает не менее 8 упражнений, время на выполнение 10 – 15 минут. Упражнения были направлены на развитие физических качеств, а так же были включены упражнения прикладного характера близкие по технике спортивным упражнениям которые изучаются в процессе занятий по гимнастике. Контрольной группе занимались по утвержденной учебной программе дисциплины «Гимнастика и методика преподавания».

Таблица 1

Оценки двигательных умений и навыков по предмету «Гимнастика и методика преподавания» студентов I курса ДФПО ФФКиС (девушки, юноши)

п.п.	Уровень подготовленности	Баллы	Оценка
	Высокий	80,0 – 74,0	10
		73,0 – 67,0	9
	Выше среднего	66,0 – 60,0	8
		59,0 – 54,0	7
	Средний	53,0 – 46,0	6
		45,0 – 39,0	5
	Ниже среднего	38,0 – 32,0	4
		31,0 – 25,0	3
	Низкий	24,0 – 18,0	2
		17,0 – 11,0	1
		10,0 – 0,0	0

В мае 2018 учебного года, студенты сдавали практические навыки в которые входили учебные комбинации на гимнастических снарядах. Комбинации оценивались по десятибалльной шкале в соответствии с

правилами соревнований по гимнастике спортивной, а затем переводились в десятибалльную шкалу оценки знаний, умений и навыков.

Таблица 2

Среднее значения показателей оценки двигательных умений и навыков по предмету «Гимнастики и методика преподавания» (юноши) ($\bar{X} \pm m$)

Учебные комбинации	Группа	После эксперимента($\bar{X} \pm m$)	Разница показателей	Достоверность (P)
Вольные упражнения	КГ	6,8±0,22	-0,8	<0.05
	ЭГ	7,7±0,22		<0.05
Упражнения на коне махи	КГ	6,4±0,18	-0,8	<0.05
	ЭГ	7,2±0,19		<0.05
Упражнения на кольцах	КГ	6,9±0,17	-1,0	<0.05
	ЭГ	7,9±0,18		<0.05
Опорный прыжок	КГ	6,5±0,21	-1,3	<0.05
	ЭГ	7,8±0,21		<0.05
Упражнения на параллельных брусьях	КГ	7,0±0,22	-0,8	<0.05
	ЭГ	7,8±0,19		<0.05
Упражнения на низкой перекладине	КГ	6,7±0,17	-0,7	<0.05
	ЭГ	7,5±0,26		<0.05
Упражнения на бревне	КГ	6,6±0,71	-1,1	<0.05
	ЭГ	7,8±0,17		<0.05
Упражнения на разновысоких брусьях	КГ	6,9±0,15	-0,9	<0.05
	ЭГ	7,8±0,16		<0.05

Таблица 3

Среднее значения показателей оценки двигательных умений и навыков по предмету «Гимнастики и методика преподавания» (девушки) ($\bar{X} \pm m$)

Учебные комбинации	Группа	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	Разница показателей	Достоверность (P)
Вольные упражнения	КГ	7,1±0,29	-1,3	<0.05
	ЭГ	8,4±0,31		<0.05
Упражнения на коне махи	КГ	6,5±0,32	-0,6	<0.05
	ЭГ	7,1±0,28		<0.05
Упражнения на кольцах	КГ	6,9±0,40	-0,9	<0.05
	ЭГ	7,8±0,33		<0.05
Опорный прыжок	КГ	6,5±0,50	-1,8	<0.05
	ЭГ	8,3±0,30		<0.05
Упражнения на параллельных брусьях	КГ	6,1±0,29	-1,5	<0.05
	ЭГ	7,6±0,31		<0.05
Упражнения на низкой перекладине	КГ	5,9±0,34	-1,5	<0.05
	ЭГ	7,4±0,35		<0.05
Упражнения на бревне	КГ	7,5±0,28	-0,8	<0.05
	ЭГ	8,3±0,27		<0.05
Упражнения на разновысоких брусьях	КГ	6,7±0,50	-1,4	<0.05
	ЭГ	8,1±0,31		<0.05

После сдачи учебных комбинаций на гимнастических снарядах, оценки двигательных умений и навыков у юношей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной выше в среднем: вольные упражнения – 0.8 балла; конь махи – 0.8 балла; кольца – 1.0 балла; опорный прыжок – 1.3 балла; параллельные брусья – 0.8 балла; низкая перекладина – 0.7 балла; бревно – 1.1 балла; брусья разной высоты – 0.9 балла, у девушек: вольные упражнения – 1.3 балла; конь махи – 0.6 балла; кольца – 0.9 балла; опорный прыжок – 1.8

балла; параллельные брусья – 1.5 балла; низкая перекладина – 1.5 балла; бревно – 0.8 балла; брусья разной высоты – 1.4 балла. Успеваемость студентов экспериментальной группы выше, чем контрольной в среднем у юношей на 0,93 балла, девушек 1,23 балла.

Уровень подготовленности экспериментальной группы в среднем юношей составил – 61,5 балла, у девушек – 63, 0 балла, что соответствует уровню «выше среднего», в контрольной группе данные показатели составили: юноши – 53,8 балла, у девушек – 53,2 балла, что определяет уровень подготовленности студентов как «средний» (табл. 1).

В результате комплексного применения методики гимнастических упражнений прикладного характера в экспериментальной группе процесс овладения студентами материала по программе «Гимнастика и методика преподавания» улучшился, что отражается в более высоких баллах за гимнастические комбинации (табл. 2, 3).

Выводы. Целенаправленное применение гимнастических упражнений прикладного характера в учебном процессе способствует повышению уровня физической подготовки и освоению основной техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и достижению спортивного мастерства в гимнастике.

В связи с этим, специалистам в сфере физической культуры и спорта, наряду с упомянутыми условиями, необходимо в процессе обучения в ВУЗе необходимо овладеть достаточным уровнем специальных знаний, двигательных умений и навыков в выполнении многих гимнастических упражнений прикладного характера.

Список литературы

1. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Высшая школа, 1985. – 265 с.
2. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.- М.: Высшая школа, 1978.–144с.
3. Ковачева, И.А. Содержание, методы и организационные формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов

гуманитарных специальностей: авторефдис... канд. пед. наук / И.А. Ковачева. – М. – 2002. – 23с.

4. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. - Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащейся молодежи: методические рекомендации / Н.М. Гузов. А.О. Исаченко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2008 – 5 с.

ЛЕСТНИЧНАЯ ПРОБА КАК СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИСХОДНОГО УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА УРГУПС

Кишмерешкин М.Г., Киреев И.О.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной работе проведена оценка исходных показателей функциональной подготовленности первокурсников. Получены объективные данные функциональной пробы, физической работоспособности и сравнение показателей ЧСС студентов-баскетболистов. В данной работе мы акцентировали внимание на функциональный тест «Лестничная проба», которое выполняется на практических занятиях по физической культуре в Уральском государственном университете путей сообщения.

Ключевые слова: лестничная проба, функциональное состояние, физическая работоспособность, специализация Баскетбол, студент, занятие.

Для оценки функционального состояния организма могут быть использованы различные функциональные пробы. Эти пробы позволяют получить объективные данные о функциональном состоянии сердечно - сосудистой системы и полезны в практическом отношении: они характеризуют восстановительные процессы, что дает информацию для оценки функциональной готовности спортсмена. Кроме того, по сдвигам