

нального состояния спортсменов.

Таблица 1. Результаты педагогического эксперимента по проверке экспериментальной методике профилактики травматизма

Группа и показатели		До эксперимента	После эксперимента	t- Стьюдента	Достоверность
ЭГ, (n=15)	Функциональное состояние по сит-тесту, баллы	6,27	5,40	6,50	P<0,05
	Желание тренироваться, баллы	5,10	7,40	8,50	P<0,01
КГ, (n=15)	Функциональное состояние по сит-тесту, баллы	6,87	6,07	7,48	P<0,05
	Желание тренироваться, баллы	6,47	6,93	1,97	P>0,05

В то же время, в экспериментальной группе функциональное состояние по самооценке спортсменами своего желания тренироваться несколько повысилось, что говорит о том, что индивидуализация нагрузок, на основе контроля функционального состояния и работоспособности, оказывается эффективной и приводит к снижению риска перетренированности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты формирующего эксперимента в целом показывают, что применение экспериментальной методики снижения риска травмоопасных ситуаций в тренировочном и соревновательном процессе позволило существенно снизить показатель травматизма за месяц занятий, а также улучшить их функциональное состояние по показателю «желание тренироваться».

Контактная информация: m.a.08@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2017

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

*Евгений Викторович Кудряшов, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ), г. Пермь*

Аннотация

Представленная научная работа посвящена исследованию проблем, связанных с проведением занятий по физической культуре со студентами технического вуза. В статье рассмотрены особенности применения различных средств физического воспитания, форм двигательной активности, средств и методов с учетом специфических требований предстоящей работы в своей профессии. Проведен аналитический обзор содержания общих профессионально необходимых физических качеств и показателей организма студентов технического профиля. Выделены группы средств прикладной физической подготовки. Рассмотрены наиболее доступные виды спорта, которые можно использовать в рамках учебного плана дисциплины «Прикладная физическая культура». Даны некоторые рекомендации по применению упражнений для повышения уровня развития физических качеств и общего укрепления организма будущего специалиста. Представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: занятия, физическая культура, студенты, средства физической культуры, прикладная физическая подготовка.

PECULIARITIES OF CONDUCTING PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY

Evgeniy Viktorovich Kudryashov, the candidate of physical training and sport sciences, senior lecturer,

Perm National Research Polytechnic University, Perm

Annotation

The presented scientific work is devoted to the study of the problems connected with the physical education classes with the students of the technical university. The article considers the features of the application of various means of physical education, forms of motor activity, means and methods, taking into account the specific requirements of the forthcoming work in their profession. An analytical review of the content of the professionally required physical qualities and indices of the body of technical students was carried out. Groups of the means of applied physical preparation have been allocated. The most accessible types of sports, which can be used within the curriculum of the discipline "Applied physical culture" have been considered. Some recommendations on the use and dosage of the exercises for improving the level of development of physical qualities and general strengthening of the organism of the future specialist have been given. The results of testing the level of physical readiness of students are presented.

Keywords: occupations, physical culture, students, means of physical training, applied physical training.

Одним из приоритетных стратегических направлений Российской Федерации является сфера образования. Как гласит «Национальная доктрина образования в Российской Федерации», определяющая его развитие до 2025 г., государство в сфере образования должно создать условия для сохранения здоровья учащихся и студентов. Так же, в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 г.» подчеркивается, что важным требованием формирования новой экономики выступает модернизация системы образования. В этой связи, необходимость исследования темы, рассмотренной в представленной публикации, не вызывает сомнения и требует внимания как общества в целом, так и отдельных специалистов, занимающихся указанным направлением.

Цель исследования – охарактеризовать особенности проведения занятий по физической культуре со студентами технического ВУЗа.

Методы и организация исследований: обработка и анализ литературных источников, работа с сетью Интернет, обобщения опыта специалистов в области физической культуры и спорта, тестирование уровня физической подготовленности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Выпускники политехнического университета очень востребованы на рынке труда, как в нашей стране, так и за ее пределами. Поэтому, качество подготовки специалистов этой сферы играет ключевую роль в будущем успехе и развитии молодого выпускника.

Учебная программа нового поколения ФГОС ВО по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре» специалитета и бакалавриата рассчитана на 400 часов учебного времени. Целью дисциплины является формирование здорового образа жизни студентов для сохранения собственного здоровья и способность использовать методы, средства и методики прикладной физической подготовки на основе их освоения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Следовательно, задачами рассматриваемой дисциплины можно считать освоение и формирование знаний, умений и навыков прикладной физической подготовки с целью использования в жизнедеятельности для поддержания собственного здоровья. В этой связи эффективность учебного процесса по данной дисциплине в полной мере будет зависеть от выявления значимых в профессиональной деятельности физических качеств и показателей рассматриваемых специальностей и грамотного освоения и использования студентами основ прикладной физической подготовки для полноценной трудовой дея-

тельности [1-5].

На занятиях физической культурой следует уделять внимание наиболее доступным прикладным видам двигательной активности, для которых характерны такие качества, как координации двигательных действий, ловкость рук, способность к сохранению позы продолжительное время, статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса, спины, туловища. Также сюда можно отнести концентрацию внимания в течение рабочего дня, эмоциональную устойчивость к различным внешним факторам, смелость и решительность в момент принятия производственных решений [1].

Гимнастические упражнения позволяют эффективно целенаправленно воздействовать на мышечные группы, нуждающиеся в нагрузке и, наоборот, дать разгрузку и отдых перегруженным мышцам.

Оздоровительная гимнастика используется для профилактики малоподвижного образа жизни. Особенно актуально это для людей в возрасте [2].

Атлетическая гимнастика несет уже более серьезное воздействие на организм человека. Работа выполняется с отягощениями и требует пристального внимания при дозировке нагрузки. Это касается как объема выполняемой работы, так и ее интенсивности.

Одним из важных средств физической культуры является легкая атлетика. На учебных занятиях по легкой атлетике развиваются практически все физические качества. Эффективно используются беговые упражнения с применением различных методов: интервального, непрерывного, переменного и т.д.

ВЫВОДЫ

В результате проведенной работы были определены показатели уровня развития физических качеств у студентов химико-технологического факультета, которые можно использовать как ориентиры для повышения собственных результатов в процессе занятий физической культурой. Не претендуя на окончательное решение рассматриваемых в статье вопросов, хотелось бы, что бы изложенный материал помог специалистам в области физической культуры и спорта более конструктивно подойти проблемы физического состояния и показателей здоровья людей в трудовой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борина, Ю.Ю. Управление спортивно-ориентированным физическим воспитанием на уровне общеобразовательного учреждения в условиях муниципальной системы : дис. ... канд. пед. наук / Борина Юлия Юрьевна. – Чайковский, 2011. – 217 с.
2. Давиденко, А.И. Организация и содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов технических вузов : дис. ... канд. пед. наук / Давиденко Алла Ивановна. – Краснодар, 2005. – 181 с.
3. Дорошенко, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов математических специальностей с преимущественным использованием средств футбола : дис. ... канд. пед. наук / Дорошенко Виталий Викторович. – Краснодар, 2013. – 151 с.
4. Немцев, О.Б. Формирование точности движений средствами физического воспитания у юношей и девушек 15-17 лет (на примере операторов ЭВМ) : дис. ... канд. пед. наук / Немцев Олег Борисович. – Майкоп, 1999. – 147 с.
5. Пономарева, Г.В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей студентов : дис. ... канд. пед. наук / Пономарева Галина Владимировна. – Москва, 2010. – 157 с.

REFERENCES

1. Borina, Yu.Yu. (2011), *Management of sports-oriented physical education at the level of general education institutions in the conditions of the municipal system*, dissertation, Tchaikovsky.
2. Davidenko, A.I. (2005), *Organization and maintenance of professionally applied physical training for students of technical universities*, dissertation, Krasnodar.

3. Doroshenko, V.V. (2013), *Professional-applied physical training of students of mathematical specialties with the predominant use of football funds*, dissertation, Krasnodar.
4. Nemtsev, O.B. (1999), *Formation of accuracy of movements by means of physical education for young men and girls of 15-17 years (on an example of computer operators)*, dissertation, Майкоп.
5. Ponomareva, G.V. (2010), *Formation of a complex of professionally important motor abilities of students*, dissertation, Moscow

Контактная информация: kudryashov-e-v@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2017

УДК 796.332

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНФОРМАТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФУТБОЛЬНОГО СПРИНТ-ТЕСТА BANGSBO ПРИ ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Владислав Валерьевич Лавриченко, кандидат биологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Краснодар; *Марк Абрамович Рубин*, кандидат педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); *Сергей Константинович Григорьев*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Краснодар

Аннотация

В статье опубликованы данные исследований, направленных на изучение информативного потенциала футбольного спринт-теста, разработанного J. Bangsbo (1994) и широко используемого в практике зарубежного футбола. Целью исследования было определение степени вовлеченности энергетических систем организма при выполнении работы интервального характера максимальной и субмаксимальной интенсивности и интерпретация полученных данных для возможности использования данного теста при контроле специальной физической подготовленности футболистов 17-18 лет.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спринт-тест, функциональные системы, молодые футболисты, информативность, беговая работа.

STUDY OF INFORMATIVE POTENTIAL OF SOCCER SPRINT TEST BANGSBO IN ASSESSING THE FUNCTIONAL CAPACITY OF THE ORGANISM OF FOOTBALL PLAYERS AGED 17-18

Vladislav Valerievich Lavrichenko, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, *Mark Abramovich Rubin*, the candidate of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, St.-Petersburg, *Sergey Konstantinovich Grigoriev*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

Annotation

The article published the research results focused on the study of informative potential of soccer sprint test, developed by J. Bangsbo (1994) and widely used in the practice of foreign football. The aim of the study was to determine the degree to which the energy systems of the body while performing the work of the interval character of the maximum and submaximal intensity and interpretation of the obtained data for use of this test for the control of the special physical preparedness of footballers aged 17-18 years.

Keywords: physical fitness, sprint-test, functional system, young players, informative.

За последние два десятилетия существенно расширился массив аналитических и научно-методических публикаций, в которых рассматриваются новые подходы к плани-