

1. Агеева, М. С. Результаты мониторинга физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития как ориентир использования чирлидинга в их адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс] / М. С. Агеева, С. Ю. Максимова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2019. – № 4. – С. 3-6.

2. Житько, А.Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. – №11. – С. 36-38.

3. Янович, Ю.А. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методика их обучения /Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин. – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60 с.

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Крещук Е.П., Загной Т.В.

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

Каждый студент высшего профессионального образования, готовясь к трудовой деятельности, службе в армии должен иметь отменное здоровье и хорошее физическое развитие. Для организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию на высоком уровне и подготовке студента к сдаче государственных тестов нужно иметь доступные всем высокоэффективные средства для развития основных физических качеств.

Основной задачей работы является выбор средств доступных каждому занимающемуся независимо от уровня его развития. Эти физические упражнения должны укреплять, всесторонне развивать организм, исправлять физические недостатки. Чтобы реализовать идею «антропоцентричного» подхода в физической подготовке нагрузка планируется персонально каждому студенту с учетом его возможностей. Однако самостоятельные занятия на начальной стадии могут вызвать потерю интереса к физической работе. Поэтому будет целесообразно объединить занимающихся с одинаковой подготовленностью, такой подход сохранит интерес к достижению конечной цели. Степень воздействия нагрузки будет зависеть от объема и интенсивности выполненной работы.

Физическое качество выносливость является базовым, без которого сложно развивать физические навыки, ее наличие способствует длительному сохранению работоспособности. Выносливость повышает устойчивость к действию неблагоприятных условий внешней среды [1, 3, 4].

Проанализировав средства, применяемые для развития физических качеств, мы пришли к выводу, что наиболее доступными и эффективными для развития выносливости на занятиях студентов будут упражнения, которые можно использовать как на стадионе, так и в парке, сквере:

1. Медленный бег, чередуя его с ходьбой, продолжительностью 30–40 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

2. Бег в равномерном темпе, продолжительностью 30–60 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

3. Бег в равномерном темпе, чередуя с выполнением различных упражнений, длительностью 30-60 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

4. Бег на отрезках 200-400 м с интенсивностью 50%, время отдыха между пробежками 2-3 мин.

5. В зимний период, бег на лыжах в умеренном равномерном темпе, с интенсивностью 50%, 10–12 км.

Быстрота – это комплексное свойство человека. Составляющие скоростных возможностей – латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота шагов.

Высокие скоростные показатели невозможны без соответствующего уровня скоростно-силовой подготовки. Поэтому, предлагая упражнения для развития скорости, мы планируем параллельно и упражнения скоростно-силовой направленности.

Основные беговые средства – это бег с максимальной скоростью:

1. Специальные беговые упражнения на отрезках 30 м.
2. Ускорение на отрезках 60–80 м.
3. Бег с ходу в полную силу на отрезках 20–50 м, отдых между пробежками 2–3 мин.
4. Бег в полную силу со старта на отрезках 20–30 м.

Упражнения скоростно-силовой направленности, используемые для развития скорости:

1. Многоскоки.
2. «Бег на одной ноге» с максимальной скоростью на отрезках 10–30 м.
3. Прыжки с разбега в длину и высоту.
4. Прыжки с места, тройной, пятерной.
5. Бег и прыжки по лестнице вверх.
6. Ходьба вперед и назад широкими выпадами.
7. Длительный бег на передней части стопы.

В государственных тестах необходимо пробежать челночным бегом 4х9 м, для чего нужно обладать не только высоким уровнем быстроты, но и ловкостью. Чтобы стать ловким, занимающийся должен повысить пространственную точность движений. Предложенные ниже упражнения воспроизводят необходимые движения и позы, создают двигательный опыт. Они могут выполняться вместе с упражнениями на скорость и скоростно-силовую направленность.

1. Прыжки с ноги на ногу вправо-влево на месте и с продвижением вперед.
2. Бег с высокого старта на отрезках 10–15 м.
3. Бег в $\frac{1}{2}$ силы на отрезке 10 м с активным торможением.
4. Челночный бег в $\frac{1}{2}$, и $\frac{3}{4}$ в полную силу.

Сила – это качество, необходимое человеку как для трудовой деятельности, так и для службы в армии, в связи с этим силовые упражнения играют большую роль в физическом воспитании. Наиболее доступны упражнения те, в которых будет отягощением вес собственного тела:

В упоре лежа передвижение на руках вправо-влево.

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на возвышении, выполнять «до отказа».
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на полу, выполнять «до отказа».
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на возвышении, выполнять «до отказа».
4. Передвижение на руках в висе на перекладине, гимнастической лестнице
5. Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа.
6. Подтягивание из вися 8–10 раз.
7. Подтягивание из вися «до отказа».
8. Поднимание туловища из положения лежа в сед укрепляет мышцы брюшного пресса.

Это упражнение обеспечивает нормальную работу внутренних органов. Наиболее приемлемые упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

1. Из вися поднять колени к груди.
2. Из вися поднять ноги к кистям рук.
3. Лежа на спине поднять туловище в положении сед.
4. Лежа на спине, руки вверх, поднять ноги и туловище до касания руками носков ног.

Получить наибольший эффект при развитии гибкости можно только от систематического и целенаправленного применения комплекса. На начальном этапе

подготовки надо избегать болевых ощущений. Развивать гибкость нужно ежедневно. Предлагаемые упражнения несложные и их можно выполнять в любом удобном месте:

1. Махи ногами вперед-назад, вправо-влево из различных исходных положений.
2. Наклоны вперед с захватом ног.
3. Из упора присев выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.
4. Многократные наклоны вперед до касания пола ладонями.

Физические упражнения в сочетании с правильным режимом жизни, соблюдением гигиенических норм и требований, рациональным питанием, укрепляют здоровье и помогут достичь гармоничного развития.

В заключение можно отметить, что повышение уровня развития физических качеств – залог физической готовности к трудовой деятельности.

Использование предложенных упражнений повышает уровень физической подготовленности студентов.

Предложенные в статье средства, доступны занимающимся с разным уровнем подготовленности.

Литература.

1. Губа, В.Б. *Легкая атлетика* / В.Б. Губа, В.Г. Никитушкин, В.А. Галеев. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

2. Будков, С.А. *Пути повышения качества физического воспитания в ВУЗе* / С.А. Будков // *Международная научно-практическая конференция «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях»*. – Луганск, 2005. – С. 195–197.

3. Волков, Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта* / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 234 с.

4. Круцевич, Г.Ю. *Теория и методика физического воспитания* / Г.Ю. Круцевич. – К.: Олимп, лит-ра, 2003. – 487 с.

5. Рыбковский, А.Г. *Управление двигательной активностью человека (системный анализ)* А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.

УДК 796.011.1

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Меркулова И.В.

Государственный университет управления, г. Москва, Российская Федерация

Аннотация. Современная система вузовского обучения студенческой молодежи нефизкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как общей культуры молодого человека, здорового образа и активного стиля жизни будущих специалистов. Анализ образовательной практики в вузе показывает, что наиболее актуальной является проблема формирования положительного и активного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом [1,5].

Существенная роль в развитии личности студента принадлежит физическому воспитанию как целостному педагогическому процессу. Формирование физической культуры студента как общей и профессиональной культуры, являющейся важнейшей качественной характеристикой личностного развития, является приоритетным направлением в процессе вузовского обучения [2, 4].

В статье приведен анализ анкетного опроса студенческой молодежи ФГБОУ ВО