

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5084503>

УДК 378.172

Сбитнева О. А.

Сбитнева Оксана Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно – Технологический Университет имени академика Д.Н. Прянишникова», Россия, 614990, г.Пермь, Петропавловская 23. E-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru.

Целесообразное использование средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы двигательной активности, развития физических качеств, скоростно-силовых способностей. Раскрывается значимость физической культуры, физической подготовленности. Проанализирован поиск эффективных средств и методов физической культуры в повышении уровня физической подготовленности. Изучены механизмы влияния физических нагрузок на эффективность развития скоростно – силовых способностей. *Методы исследования:* В ходе исследования был проведен сравнительный анализ результатов. Использован метод контрольных испытаний, педагогического наблюдения. Общая оценка эффективности приведенных средств и методов выражена в положительной динамике. *Результаты исследования.* По результатам исследования прослеживается положительная динамика: Анализ результатов контрольных нормативов в рамках занятий физической культуры, позволяет отметить рост показателей по всем установленным тестам. *Выводы.* Регулярные занятия физической культуры с использованием скоростно-силовых упражнений с постепенным увеличением нагрузки, с совершенствованием техники выполнения упражнений способствуют развитию и совершенствованию физических качеств, повышению уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: Средства физической культуры, двигательная активность, физическая подготовленность, физические качества, упражнения скоростно-силовой направленности.

Sbitneva O. A.

Sbitneva Oksana Anatolyevna, Senior lecturer of the Department of Physical Culture Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D. N. Pryanishnikova, Russia, 614990, Perm, Petropavlovsk 23. E-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru.

Appropriate use of physical culture means to increase the level of physical fitness

Abstract. The article deals with the problems of motor activity, the development of physical qualities, speed and strength abilities. The importance of physical culture and physical fitness is revealed. The search for effective means and methods of physical culture in improving the level of physical fitness is analyzed. The mechanisms of the influence of physical activity on the effectiveness of the development of speed and strength abilities are studied. Research methods: In the course of the study, a comparative analysis of the results was carried out. The method of control tests and pedagogical observation was used. The overall assessment of the effectiveness of these tools and methods is expressed in positive dynamics. The results of the study. According to the results of the study, there is a positive trend: The analysis of the results of control standards in the framework of physical culture classes, allows us to note the growth of indicators for all es-

established tests. Conclusions. Regular physical training sessions with the use of speed-strength exercises with a gradual increase in the load, with the improvement of the technique of performing exercises, contribute to the development and improvement of physical qualities, increase the level of physical fitness.

Key words: Means of physical culture, motor activity, physical fitness, physical qualities, speed-strength exercises.

Проблема двигательной активности, профессиональных компетенций студентов, качества образования требует комплексного подхода. В зависимости от конкретных двигательных задач, можно добиться преимущественного развития того или иного качества. В достижении высоких результатов в контрольных испытаниях на силу, быстроту уровень развития скоростно-силовых качеств и владение техникой выполнения являются решающими факторами. Уровень физической подготовленности положительно влияет на умственную и физическую работоспособность, способствует продуктивности творческой, учебной, профессиональной. Известно, что возрастают требования к физической подготовке студентов, повышается уровень оценки профессиональной готовности будущих специалистов.

На фоне повышения общей физической подготовленности совершенствуются физические качества и двигательные навыки, необходимые в будущей производственной деятельности [3]. Современный ритм жизни подвергает студентов большим нагрузкам: умственным, физическим, нравственным. Снижается уровень культуры и здоровья, физических качеств, физической подготовленности. Физическая культура является способом совершенствования всестороннего и гармоничного развития личности. В процессе физической подготовки происходит развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательных-координационных способностей, общей и специальной выносливости, необходимых для студентов в условиях конкретной социальной среды. На занятиях физической культуры в вузе уделяется особое внимание развитию двигательных качеств в каждом из разделов программы,

с учетом различных средств физической культуры.

Цель исследования – выявить целесообразное использование средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности. **Задачи исследования** – разработать упражнения скоростно-силовой направленности, провести эксперимент, выявить динамику физической подготовленности

Методы исследования. На занятиях физической культуры использовались упражнения скоростно-силовой направленности, был проведен метод контрольных испытаний, метод сравнительного анализа.

Результаты исследования. В исследовании участвовали 26 девушек в возрасте 18 – 20 лет, студенты Пермского аграрно-технологического университета имени Д.Н. Прянишникова. В рамках занятий физической культуры в сентябре были проведены контрольные тесты: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Во время эксперимента в рамках занятий физической культуры (2 раза в неделю) испытуемые выполняли специально подобранные упражнения скоростно-силовой направленности в подготовительной и основной части урока, в течении двух семестров (таблица 1).

Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для развития скоростно-силовых способностей должен быть индивидуализирован и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого занимающегося [2].

Метод контрольных испытаний был проведен в мае повторно. Результаты эксперимента представлены на рисунке 1.

У испытуемых был осуществлен педагогический контроль за уровнем развития физических качеств, динамикой физической подготовленности, проведен сравнительный анализ. Выяснилось, что в результатах выявлен прирост показателей, которые свидетельствуют о росте развития скоростно-силовых качеств студентов.

Выводы. Результаты контрольных тестов позволяют проследить положительную динамику. Систематические занятия физической культуры с использованием упражнений скоростно-силовой направленности, доказывают свою эффективность.

Таблица 1. Упражнения скоростно-силовой направленности.

Прыжки с подтягиванием коленей к груди (на месте)	5-7 раз, 3-4 серии
Прыжки с подтягиванием коленей к груди (с продвижением вперед)	10 прыжков, отдых бег низкой интенсивности 10-20 сек, 3-5 серий
Выпрыгивание из приседа (на месте)	5-7 прыжков, 3-5 серий
Выпрыгивание из приседа (с продвижением вперед)	10-15 прыжков
Разножка со сменой ног	15-20 прыжков, 3-4 серии
Запрыгивание на опору, спрыгивание	10-12 прыжков, 3-5 серии
Прыжки через скамейку на правой, левой ноге	25-30 прыжков, 3-4 серии
Упор присев, упор лежа	10-15 раз, 3-4 серии
Быстрые передвижения правым, левым боком, спиной (с изменением направления)	10-20 м, 3-4 серии
Бег с высоким подниманием бедра в упоре о стену (на месте)	10-20 сек, 3-4 серии
Бег с высоким подниманием бедра (с продвижением вперед)	15-20 метров, 3-4 серии
Многоскоки (3,5, 10)	3-4 серии
Прыжки вверх по лестнице в быстром темпе	10-20 сек, 3-4 серии
Прыжки через барьеры	8-10 прыжков, 3-4 серии
Сгибание и разгибание рук в упоре о стену(50-70 см)	10-15 раз, 3-4 серии
Сгибание и разгибание рук с опорой на колени	10-15 раз, 3-4 серии
Броски набивного мяча из-за головы, от груди (стоя, сидя)	20-30 бросков, 3-4 серии
Упражнения на пресс с набивными мячами	20-30 раз, 3-4 серии
Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамье	10-15 раз, 3-4 серии
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в быстром темпе	10-20 сек, 3-4 серии
Быстрые приседания с собственным весом	10-20 сек, 3-4 серии,
Гладкий бег с изменением темпа	30-50 м, 3-5серий
Старты из разных и.п: (упор лежа, упор присев, стоя спиной к движению)	20-30 м, 3-5 серий
Бег вверх по лестнице в быстром темпе	20-30 сек, 3-4 серии

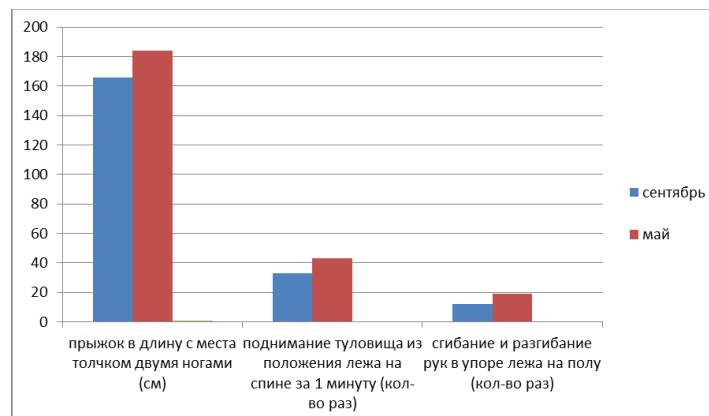


Рисунок 1. Сравнительные результаты контрольных тестов.

Подобранные средства, исходя из целей и задач, с учетом индивидуального подхода, способствуют развитию силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей. Использование скоростно-силовых упражнений на занятиях физической культуры повышает уровень физической подготовленности, следовательно, предложенная система подготовки позволяет оценить успешность выполнения, достижения высоких результатов в контрольных тестах. Занятия физической культуры способствует всестороннему и гармоничному развитию, повышают уровень здоровья, улучшают физическое состояние, отражают степень физической подготовленности.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению работоспособности организма [1]. Выявленный уровень физической подготовленности, развития физических качеств позволяет раскрыть индивидуальные способности и резервы организма, использовать предложенную методику для успешной сдачи контрольных нормативов. Непрерывность тренировочного процесса создает оптимальные условия для физического совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник.-М.: Гардарики, 2010.-366 с.
2. Карасев А.В. Методические основы развития физических качеств.-М.: Лептос, 1994.-368 с.
3. Физическая культура: Учеб. для профтехобразования/И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др.-М.: Высш.шк.,1984-287 с.,ил.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Il'inich V.I. Fizicheskaja kul'tura studentov i zhizn': uchebnik.-M.: Gardariki, 2010.-366 s.
2. Karasev A.V. Metodicheskie osnovy razvitija fizicheskikh kachestv.-M.: Leptos, 1994.-368 s.
3. Fizicheskaja kul'tura: Ucheb. dlja proftehobrazovanija/I.P. Zaletaev, V.P. Shejanov, B.I. Zagorskij i dr.-M.: Vyssh.shk.,1984-287 s.,il.

Поступила в редакцию 13.06.2021.
Принята к публикации 16.06.2021.

Для цитирования:

Сбитнева О. А. Целесообразное использование средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности // Гуманитарный научный вестник. 2021. №6. С. 86-89.
URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/06/Sbitneva.pdf>