

УДК 796

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ У СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Данько Е.С., студент 3 курса ФВМиБ  
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

*Ключевые слова: физическое воспитание, физические упражнения, двигательные функции.*

*В статье проанализированы особенности процесса развития двигательной функции студентов под влиянием различных режимов занятий, средств и методов физического воспитания.*

В настоящее время весьма актуальной является проблема совершенствования средств и методов физического воспитания, способствующих повышению уровня тренированности и функционального состояния здоровья студенческой молодежи [1,3,6].

При разработке данной темы нами были использованы педагогические наблюдения и педагогический эксперимент, изучение динамики физического развития и физической подготовленности, антропометрические измерения студентов-юношей 1-3 курсов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина.

В результате проведенных исследований нами было установлено, что показатели развития различных двигательных функций студентов-юношей с 17 до 20 лет могут изменяться в диапазоне от 7% до 40% в зависимости от методики использования средств физического воспитания. Режим занятий физическими упражнениями (соотношение объема и интенсивности упражнений при определенном чередовании средств) является важнейшим фактором развития двигательной функции [2,4,5,7]. Среди компонентов, составляющих режим, большое влияние на развитие двигательной функции оказывают применяемые средства при определенном чередовании их и меньшее значение имеет объем упражнений. При ежедневных 2-часовых занятиях теми или иными видами физической культуры и спорта показатели развития двигательных функций могут изменяться в пределах от 12% до 40%. Так, ежедневные упражнения оздоровительного характера в со-

четании с ежедневными занятиями по физическому воспитанию дают сдвиги за 2 года обучения на 12—19%, тогда как применение специальных средств по развитию силы, быстроты, выносливости 3 раза в неделю дают сдвиги 35—40%. Добавление к трехразовым тренировкам ежедневных занятий физкультурно-оздоровительного характера не оказывает существенного влияния на дальнейшее развитие двигательных функций, сглаживая в то же время неблагоприятное воздействие некоторых условий обучения.

*Библиографический список:*

1. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // *Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы VI международной научно-практической конференции.* — Ульяновск: Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина, 2015. - Часть II. — С. 206–207.
2. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы всероссийской научно-практической конференции.* — Уфа: Башкирский ГАУ, 2015. — С. 212–216.
3. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // *Теория и практика физической культуры.* —2016. — № 7. — С. 50–52.
4. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии.* — Ульяновск: УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. — С. 96–98.
5. Макарова, Е.В. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // *Теория и практика физической культуры.* — 2016. — № 10. — С. 24–26.
6. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // *Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии.* — Ульяновск: Ульяновская ГСХА, 2007. — № 1. — С. 65–68.

7. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов: Изд-во «КУБиК», 2012. – С. 152–154.

## **DEVELOPMENT OF MOTOR FUNCTION IN STUDENTS-YOUTH UNDER INFLUENCE OF VARIOUS SCHOOL MODES BY PHYSICAL EXERCISES**

*Dan'ko E.S.*

**Key words:** *physical education, physical exercises, motor functions.*

*The article analyzes the features of the process of development of the motor function of students under the influence of different regimes of employment, means and methods of physical education.*