

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

*Данько Е.С., студент 4 ФВМиБ
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физические качества, двигательные навыки.*

Работа посвящена изучению влияния трехразовых и двухразовых занятий по физическому воспитанию на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств занимающихся.

В настоящее время повышается актуальность целенаправленного применения физических упражнений [1; 2]. В 18-летнем возрасте заканчивается биологическое формирование женского организма. С этого возраста, а в некоторых случаях даже раньше, начинается уменьшение физических и функциональных возможностей организма девушек.

Исследование, проведенное нами, показало, что двухразовые занятия в неделю по физическому воспитанию с выделением одинакового времени на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств не оказывают эффективного влияния на организм студенток.

Мы поставили задачу в течение двухгодичного педагогического эксперимента изучить влияние трехразовых и двухразовых занятий по физическому воспитанию на организм занимающихся. Исследования проводились с тремя группами (одна контрольная и две экспериментальные) студенток Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина.

В экспериментальных группах занятия проводились 3 раза по 60 мин. (первая группа) и 2 раза по 90 мин. (вторая группа). В контрольной группе занятия проводились 2 раза по 90 мин. В обеих экспериментальных группах около 70% времени занятий отводилось на развитие физических качеств и, особенно, на развитие выносливости [3; 4; 5]. Занятия со студентками контрольной группы проводились по общепринятой методике.

В итоге проведенного эксперимента нами были получены следующие показатели. У студенток первой экспериментальной группы

(занимающихся 3 раза в неделю): бег 500м – $108,25 \pm 1,14$ сек, PWC_{150} – $0,34$ кгм/мин/кг, МПК – $50,40 \pm 1,10$ мл/мин/кг. У студенток, занимающихся 2 раза в неделю (вторая экспериментальная группа) выше упомянутые показатели были следующими: бег 500м – $112,68 \pm 1,28$ сек, PWC_{150} – $12,58 \pm 0,36$ кгм/мин/кг, МПК – $46,70 \pm 1,30$ мл/мин/кг. Девушки контрольной группы на последнем этапе исследования 500 м бежали за $117,64 \pm 0,90$ сек, они имели PWC_{150} – $11,32 \pm 0,29$ кгм/мин/кг, МПК – $41,90 \pm 0,70$ мл/мин/кг.

Исследования показали, что студентки, с которыми занятия по физическому воспитанию проводились с направленностью на развитие выносливости, в конце экспериментального периода лучше выполняли программные контрольные упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [6; 7]. У студенток экспериментальных групп показатели функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания были лучше, чем у студенток контрольной группы [8].

Библиографический список

1. Levina E.Y., Bazhenova N.G., Beydina T.E., Denisova R.R., Popova N.N., Makarov A.L., Shakhnina I.Z. Adaptive mechanisms of management in educational system development// Journal of Sustainable Development.- 2015.- Т. 8. № 6.- С. 292-297.
2. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» /А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 2015. – С. 85-87.
3. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
4. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». – Москва, 2014. – С.145-148.
5. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Ма-

- карова // Материалы VI международной научно-практической конференции «Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения». – Ульяновск, 2015. – С. 206-207.
6. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». – Уфа, 2015. – С. 212-216.
 7. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях». – Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.
 8. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции «Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения». – Ульяновск, 2009. – С. 390-394.

IMPROVING THE ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF WORKS ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Dan'ko E.S.

Key words: *physical education, physical qualities, motor skills.*

The work is devoted to the study of the influence of three-time and two-time physical education classes on the formation of motor skills and the development of physical qualities of students.