

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Трескова А.А., студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: работоспособность, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, физические качества.

В статье проанализировано влияние различных методик занятий на успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО студентами вуза с учетом отстающих физических качеств, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

Перед настоящим исследованием были поставлены следующие задачи: 1) провести анкетный опрос студентов экономического факультета ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ с целью выявления условий их учебы, рабочей позы, движений и определения уровня физических качеств; 2) усовершенствовать методику подготовки и сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО студентами вуза с учетом отстающих физических качеств, необходимых в их будущей профессиональной деятельности [2].

Анкетный опрос студентов экономического факультета ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ проводился с сентября 2019 года по март 2020 года. Он показал, что привлечение разнообразных средств физической культуры и спорта способствует меньшей утомляемости, большей работоспособности студентов. Необходимые физические качества следует развивать в таком соотношении: выносливости следует уделять 58,9 % времени, быстроте – 22,4 %, силе и скоростно-силовым качествам – 10,3 %, ловкости и гибкости – 8,4 %.

Анализируя влияние различных методик занятий на успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО за год подготовки, необходимо отметить, что у студентов экспериментальной группы средний процент выполнения 9 контрольных испытаний составил 79,2 %, у контрольной группы – 60,2 %.

Наибольшие сдвиги в результатах студенток экспериментальных групп имели место в беговых видах легкой атлетики (беге на 100 м, кроссе на 500 м, 12-минутном беге – тесте Купера), лыжных гонках на 3 и 5 км, прыжках в длину с разбега, плавании, что объясняется прежде всего значительным объемом подготовки, связанным с развитием общей и скоростной выносливости [5, 7].

В результате проведенного педагогического эксперимента установлено, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [1, 3, 8], проводимая по вышеуказанной методике, оказала эффективное влияние на физическое развитие и физическую подготовленность, улучшилось функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, нервно-мышечной систем, повысилась спортивно-техническая подготовленность [4, 6], что нашло отражение в успешном выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Библиографический список:

1. 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.
2. Макаров, А. Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А. Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. 12-14 октября 2015 г. – Уфа : Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 210-213.
3. Макарова, Е. В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 1. – С. 65–68.
4. Макарова, Е. В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. 24-26 октября 2018 г. – Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина, 2018. – С. 208-211.
5. Макарова, Е. В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е. В. Макарова, А. Л.

- Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.
6. Макарова, Е. В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е. В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : материалы IV международной научно-практической конференции. 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.
 7. Макарова, Е. В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : материалы Национальной научно-практической конференции. 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.
 8. Макарова, Е. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы международной научно-практической конференции. 20 мая 2019 г. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

IMPROVEMENT OF WORKING ABILITY AND PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF ECONOMIC FACULTY BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Treskova A.A.

Key words: *performance, All-Russian physical culture and sports complex GTO, physical qualities.*

The article analyzes the influence of various teaching methods on the successful implementation of the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex of the GTO by university students, taking into account the lagging physical qualities required in their future professional activities.