

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМА УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Петропавловская Е.Е., студентка 2 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических  
наук, доцент**

**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** скоростно-силовые упражнения, исследование, физические качества.*

*Работа посвящена исследованию оптимального соотношения объёма применяемых упражнений скоростно-силового характера на занятиях по физическому воспитанию.*

В процессе подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов наряду с изучением технических сторон выполняемых упражнений, определенное место должно отводиться также развитию необходимых физических качеств и в, частности, скоростно-силового характера [1, 2, 3, 4].

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе как правило имеют недостаточное физическое развитие [5, 6], в связи с чем на передний план выдвигаются вопросы, связанные с ликвидацией этого пробела и повышения уровня развития физических качеств [7, 8].

В исследовании, которое длилось полтора года принимали участие студенты (юноши) ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ, четыре группы по 20 человек в каждой. Всего 80 человек.

В нашем исследовании была поставлена задача определить оптимальное соотношение (в процентах) объёма применяемых упражнений скоростно-

силового характера на занятиях по физическому воспитанию и сколько раз в неделю (при двухразовых занятиях) необходимо применять эти упражнения.

В течение полутора лет у студентов, участвующих в эксперименте, как в экспериментальной так и в контрольной группах неоднократно принимались контрольные испытания.

В контрольной группе объём применяемых упражнений на силу и скорость на каждом занятии составлял от 25 до 35%.

В экспериментальной же группе лишь один раз в неделю на протяжении всего эксперимента мы предлагали студентам выполнить эти упражнения, однако в большем объёме – 45-50%.

Разница в конце эксперимента между результатами контрольной и экспериментальной группой в прыжках в длину с места составила 26,5 см ( $t=2,86$ ,  $p>0,95$ ); прыжках в длину в разбега 50,3 см ( $t=3,45$ ,  $p>0,99$ ); в беге на 30м 1,0 сек ( $t=2,50$ ,  $p>0,95$ ); в беге на 100м 1,5 сек ( $t=2,86$ ,  $p>0,95$ ), то есть в большинстве применяемых тестах нами были обнаружены достоверные различия.

Анализ полученных данных показывает, что более умеренное количество упражнений скоростно-силового характера, применяемые на каждом занятии дали более эффективные результаты.

### **Библиографический список:**

1. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

2. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск:

Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

3. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. Т. 11. № 1. С. 1-9.

4. Макаров, А.А. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.А. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

5. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.

6. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2012. – С.152-154.

7. 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, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

8. 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. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

## **RATIO OF THE VOLUME OF SPEED-POWER EXERCISES USED IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS OF THE PREPARATORY MEDICAL GROUP**

**Petropavlovskaya E.E.**

**Key words:** *speed-strength exercises, research, physical qualities.*

*The work is devoted to the study of the optimal ratio of the volume of applied speed-strength exercises in physical education classes.*