

УДК 796

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

*Н.В. Емельянова, студентка 2 курса экономического
факультета Научный руководитель - Е.В. Макарова
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Прикладные виды спорта, профессионально-необходимые качества, профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Работа посвящена определению возможностей различных прикладных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Условия трудовой деятельности будущих специалистов требуют развития соответствующих физических и психических качеств [1]. Сформулируем основные возможности различных видов спорта [3], применяемые на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в УГСХА.

На занятиях по гимнастике используются в основном для развития таких качеств, как координация движений, ловкость рук, статическая выносливость мышц, эмоциональная устойчивость, смелость, решительность, концентрированное внимание.

Ловкость и координация развиваются с помощью вольных упражнений, упражнений с предметами, средними и малыми мячами. Статическая выносливость формируется с помощью силовых динамических и статических упражнений на снарядах и без снарядов, при выполнении которых действуют преимущественно те же мышцы, что и в статических рабочих позах будущего специалиста данного профиля.

На учебных занятиях по легкой атлетике формируются наиболее актуальные физические и психофизические качества будущего аграрного специалиста. Продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона и по пересеченной местности в любое время года развивает общую выносливость за счет повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуется система терморегуляции, формируется устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и стойкость характера. Бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому

маршруту, эстафетный бег с общей зоной передачи используются для развития быстроты реакции, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости. Прыжки в высоту и глубину служат развитию решительности и смелости.

Длительное плавание (до 30-40 минут), ныряние на дальность и в глубину, многократные прыжки в воду со стартовой тумбочки, вышки различными способами улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, повышают общую выносливость, развивают решительность и смелость.

Занятия бегом и лыжами на свежем воздухе способствуют повышению выносливости, а также устойчивости к низким температурам. Они в основном преследуют те же задачи, что и занятия легкой атлетикой, но, кроме того, воспитывают выносливость к динамической силовой работе рук, вынужденным позам, вестибулярную и эмоциональную устойчивость, смелость. Для развития общей выносливости применяются 10-15 км передвижения на лыжах по пересеченной местности. При воспитании выносливости к разнообразно работе динамического характера используются передвижения в переменном темпе с преимущественным применением комбинированных ходов по средне- и сильно пересеченной местности. Для воспитания выносливости к вынужденным рабочим позам используется продолжительное передвижение на лыжах одними и теми же ходами – одновременно бесшажным, одношажным, попеременно двухшажным, а также длинные спуски в различных позах. Для тренировки вестибулярного аппарата, сенсомоторной координации и эмоциональной устойчивости часть учебного времени, отводимого на лыжную подготовку, уделяется элементам слаломной подготовки - спускам по закрытому маршруту, в высокой и основной стойке, на одной лыже, с различными поворотами и др. Для воспитания выносливости применяются подъемы в гору на лыжах различными способами – лесенкой, елочкой, эстафеты на склонах гор с подъемами.

Спортивные игры повышают функциональные возможности нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, зрительного и слухового анализаторов. Они способствуют воспитанию таких необходимых молодому специалисту качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движений, специфическая ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и инициативность [2].

Наибольшим прикладным эффектом обладают быстрые передвижения, ловля и передача мяча различными способами, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, броски мяча в цель, элементы тех-

нической подготовки, двусторонняя игра, эстафеты с мячом.

Таким образом, для развития профессионально-необходимых качеств и навыков в практике профессионально-прикладной физической подготовке широко используются занятия следующими прикладными видами спорта: гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры.

Библиографический список:

1. Вильтовский С.Ф. Особенности профессиональной деятельности инженеров-экономистов // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. – Минск: БГЭУ, 1994. – С. 5-6.

2. Зуев С.Н. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка в вузе // Вестник МГСУ. – М.: Тип. МГСУ, 1994. – Вып.4. – С.34-41.

3. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №3 – С. 13-25.

**APPLIED SPORTS CAPACITIES IN
STUDENTS PHYSICAL TRAINING**

Emelyanova N.V., Makarova E.V.

Keywords: research activities, professional and appropriate quality, professional-applied physical training.

The work is devoted to defining the capabilities of different types of applications that a dispute professional-applied physical training of students.