

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ
В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

Yaroshevich I.N.

**PREPARATION OF STUDENTS IN SHORT-DISTANCE RUNNING
TECHNICAL UNIVERSITY**

Аннотация. В предлагаемой статье рассмотрены вопросы подготовки студентов второго курса технического вуза в беге на короткие дистанции. Было выявлено, что как в подготовительном, так и соревновательном периодах можно успешно применять скоростно-силовые способности при различных формах и методах обучения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, специальная работоспособность, физические упражнения, формы и методы обучения, бег на короткие дистанции.

Abstract. In the proposed article, the issues of training second-year students of a technical university in short-distance running are considered. It was revealed that both in the preparatory and competitive periods it is possible to successfully apply speed-strength abilities in various forms and methods of training.

Keywords: physical fitness, special working capacity, physical exercises, forms and methods of training, short-distance running.

В ходе практической подготовки студентов Ангарского государственного технического университета, занимающихся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике в беге на короткие дистанции, было выявлено, что как в подготовительном, так и в соревновательном периодах можно успешно использовать скоростно-силовые способности. Использование различных методик для развития скоростно-силовых качеств способствует повышению эффективности тренировочных занятий студентов.

В своей работе мы использовали многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и организационно-педагогический процесс для подготовки студентов с наивысшими результатами в беге на короткие дистанции.

В процессе организационной подготовки решали общие и частные задачи улучшения физических качеств и повышения функциональных возможностей у студентов, занимающихся бегом.

В ходе эксперимента была поставлена следующая цель.

Повышение эффективности спортивных результатов студентов, занимающихся в

группе спортивного совершенствования – как важнейшая составная часть системы подготовки, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании разработанных контрольных нормативов и физических упражнений с целью достижения физического совершенства и улучшения результатов [1].

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

– изучение исходного уровня скоростных качеств студентов в группе спортивного совершенствования в процессе круглогодичной тренировки;

– оценка и апробация эффективности результатов студентов, занимающихся бегом на короткие дистанции, путем применения разработанных контрольных нормативов и повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, соблюдая оптимальное соотношение их объема и интенсивности.

В организации педагогического эксперимента под наблюдением находилось 13 студентов, обучающихся на втором курсе АнГТУ, которые посещали учебные занятия и дополнительно 3 раза в неделю занимались по 1,5 часа в группе спортивного совершенствования, специализирующейся в беге на короткие дистанции. Стаж занятий по данной

специализации у студентов, входящих в экспериментальную группу, составляет 1 год.

С целью проверки и оценки уровня скоростной подготовленности была использована общая тренировка. Для оценки уровня развития физических качеств на быстроту и функциональных возможностей систем организма студентов применялись различные физические упражнения на мышечную деятельность.

Также в программу занятий 1 раз в неделю входила специальная тренировка, которая являлась результатом совершенствования занимающихся мышечной деятельностью и комплексом упражнений, проявления максимальных возможностей и достижения легкоатлетических результатов в соревновательной деятельности.

Для повышения эффективности спортивных результатов студентам была дана основа целевой направленности, часть средств и методов по совершенствованию развития физических качеств на быстроту, а также мышечную нагрузку. Для этого была увеличена дозировка физических упражнений и нагрузок на оптимальность занятий, а также отдыха во время данного упражнения [2].

Также мы контролировали и оценивали

физическую нагрузку студентов, получаемую во время занятий, соотношение общей и специальной подготовленности занимающихся, индивидуальную особенность, уровень спортивного мастерства. В дальнейших занятиях по мере роста мастерства студента, нагрузка увеличивалась в сторону специальной и общей физической подготовки, куда входил бег на 400 – 600 метров, а также упражнения на общую выносливость. Колебания в соотношении и направлениях общей и специальной подготовки незначительно варьировались, и от того, насколько преподаватель сумел спланировать дозированную физическую нагрузку, и зависели уровень и темпы роста результатов каждого из студентов.

Для оценки скоростной подготовленности студентов были использованы 3 контрольных теста: прыжки в длину с места; тройной прыжок с места; прыжки через гимнастическую палку высотой 60 см за 15 секунд.

Контрольные нормативы студентами сдавались в начале и в конце учебного года. Для контроля выполнения поставленных целей и задач был составлен годовой план занятий, таблица 1.

Таблица 1

Годовой рабочий план занятий по легкой атлетике

Показатели	Периоды			
	зимний, втягивающий	зимний, 1-базовый	весенний, втягивающий	весенний, 2-базовый
Количество занятий	21	24	18	27
Количество часов	42	48	36	54
ОФП, часов	28	24	26	20

Во время занятий у студентов измерялся пульс, оценивалось общее состояние занимающегося: потливость, покраснения. Слабые студенты по показателям раньше заканчивали занятие, средние – попозже, а сильные студенты занимались до достижения максимального тренировочного эффекта.

Общая эффективность тренировочных занятий может быть достигнута только в случае чередования нагрузок, направленных либо на совершенствование отдельных сторон физической, технической и тактической подготовленности, либо на поддержание на необходимом уровне этих показателей, либо, что тоже очень важно, на активный отдых. При построении тренировочного этапа очень

важно знать, при каких величинах объема и интенсивности будет достигнут наибольший эффект в совершенствовании компонентов физической и технической подготовленности. В системе подготовки студентов интенсивность нагрузки на занятиях является важнейшим звеном, функционирующим постоянно: содержание тренировочного процесса и эффективность выполнения физического упражнения. Для оценки внешней стороны нагрузки использовали показатели ее интенсивности, к ним относятся направленность тренировочного занятия, интенсивность работы и объем. Соотношение объема и интенсивности нагрузки на занятиях с различной направленностью представлено в таблице 2.

Из таблицы 2 мы видим, что эффективность тренировочных нагрузок зависит не только от количества занятий, но и от чередования их по характеру, объему и интенсивности.

Раскрытие общей характеристики нагрузки позволяет определить удельный вес интенсивной работы, в общем ее объеме, со-

отношение работ, направленных на развитие отдельных качеств и способностей, соотношение средств общей и специальной подготовки.

Обобщим результаты, показанные студентами до и после эксперимента, и представим их в таблице 3.

Таблица 2

Соотношение объема и интенсивности нагрузки на занятиях с различной направленностью

№ п/п	Направленность тренировочного занятия	Интенсивность работы	Объем работы
1	Изучение и совершенствование техники в беге на короткие дистанции	Малая, средняя	Малый, средний
2	Повышение техники в прыжках с места, в тройном прыжке, прыжке вверх через гимнастическую палку	Большая, максимальная	Малый, средний, большой
3	Улучшение общей выносливости в беге на 400 и 800 м	Большая	Средний

Таблица 3

Результаты, показанные студентами группы численностью 13 человек, до и после эксперимента

Показатели, факторы	Тестовые показатели		
	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок с места (м)	Прыжки через гимнастическую палку на высоте 60 см за 15 секунд (разы)
До начала эксперимента	2,29±0,01	7,11±0,02	8,40±0,21
Уровень значимости различий в пределах группы	P < 0,001	P < 0,001	P < 0,001
После окончания эксперимента	2,57±0,01	7,39±0,01	9,84±0,21
Уровень значимости различий в пределах группы	P < 0,01	P < 0,001	P < 0,001

По данным таблицы 3 видно, что после года рациональных занятий со студентами группы спортивного совершенствования, занимающихся бегом на короткие дистанции, результаты к концу учебного года улучши-

лись в трех тестовых показателях. Уровень значимости различий значительно выше P < 0,001 по сравнению с исходным результатом со значимостью P < 0,01.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Волков, В.М.** Человек и бег: Медико-биологические основы оздоровительного бега [Текст] / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. – М: Физкультура и спорт, 2007. – 145 с.
2. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в

учебно-тренировочном процессе студентов технических вузов [Текст] : учеб. пособие / И.Н. Ярошевич, Б.Ф. Кондратьев, С.П. Медведев. – Ангарск : АГТА, 2011. – 84 с.