

СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА

Yaroshevich I.N.

SPORTS IMPROVEMENT IN ATHLETICS AT THE UNIVERSITY CONDITIONS

Аннотация. В статье рассмотрены основные факторы, играющие важную роль в развитии спортивного совершенствования по легкой атлетике.

Ключевые слова: спортивное совершенствование по легкой атлетике, функциональное, физическое развитие, учебно-тренировочный процесс.

Abstract. The article considers the main factors playing an important role in the development the sports improvement in athletics.

Keywords: sports improvement in athletics, functional, physical development, training process.

Значительную роль в развитии спортивного совершенствования по легкой атлетике играет функциональное и физическое развитие студентов. Недостаточная готовность студентов в сфере спортивного совершенствования снижает результаты в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Цель работы – провести тестирование с группой спортивного совершенствования по легкой атлетике студентов 1-2 курсов АнГТУ.

Задача – повышение уровня физических способностей, общей работоспособности и определения функционального состояния организма за счет рекомендуемых функциональных проб. Для определения функционального состояния организма студентов, мы проводим самую простую функциональную ортостатическую пробу. Данная проба проводится следующим образом: после 3-5 минутного отдыха производится переход из положения лежа в положение стоя с подсчетом частоты сердечных сокращений (ЧСС) лежа и после вставания [1].

Результаты этой пробы у студентов с нормальным пульсом происходит учащения на 6-12 уд / мин.

Проводим со студентами пробу с дозированной физической нагрузкой, то есть 20 приседаний фиксируем в течение 30 с., бег на месте в темпе 180 шагов в минуту в течение 3 мин.

При этом ЧСС подсчитывается до нагрузки, непосредственно после ее окончания и ежеминутно на протяжении 3-5 мин восстановительного периода по 10-секундным отрезкам с пересчетом на минуту [1].

Результат пробы (20 приседаний) показал, что учащение пульса на 50-80 % по сравнению с исходным состоянием и с восстановлением в течение 3-4

мин. является нормальной реакцией для организма. После бега – не более 80-100 % с восстановлением через 4-6 мин.

С ростом тренированности на пробы реакция становится более экономной и восстановление ускоряется.

Эти пробы проводим со студентами в день учебно-тренировочных занятий, которые проводятся систематически 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия способствуют поддержанию физической работоспособности. Основной физической работоспособностью с этой группой на занятиях является развитие выносливости.

Выполнение элементов циклических видов спорта не менее 15 минут при ЧСС 120-160 уд/мин дает функциональный учебно-тренировочный эффект кардиореспираторной системы.

Периодически повторяя этот цикл, у студентов развивается общая выносливость, что в свою очередь повышает общую физическую работоспособность. И в настоящее время данный цикл необходим для студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования во время функциональной подготовки.

Также с этой группой были проведены 4 теста, которые позволили нам повысить скоростно-силовые и координационные способности:

1. «Сгибание туловища с поворотом» – воспитание силовых способностей мышц спины и брюшного пресса, формирование осанки.

2. «Многоскоки через скамейку» – воспитание двигательных координационных способностей, силовых способностей мышц ног.

3. «Прыжки со скакалкой» – воспитание скоростно-силовых, координационных способностей и силовой выносливости.

4. «Прыжки на двух ногах с поворотом на 45° вправо с продвижением в одноименную сторону (вправо) – 8 раз, с выполнением полного поворота на 360°

Таким образом, на этапе спортивного совершенствования по легкой атлетике технология повышения предложенной комплексной системы, включающая уровень функционального состояния организма студентов, физическую подготовленность показала удовлетворительную годичную динамику в росте спортивных результатов и освоение нормативных показателей университетской программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов на Дону: Феникс, Киев: Здоровье, 2000.