

УДК 796.799

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ВУЗА

МАМЯШЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

старший преподаватель

ПИСАРЕВ ЭМИЛЬ СЕРГЕЕВИЧ

студент

ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия**ХАМИДУЛЛИН ИЛЬДАР НИЯЗОВИЧ**

студент

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет,
Казань, Россия

Аннотация: В статье представлены данные социологического опроса, и разработанный комплекс упражнений положительно повлиявший на показатели физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, комплекс упражнений, показатели физической подготовленности, физическая культура.

IMPROVEMENT OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF TECHNOLOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

**Mamyasheva Nina Nikolaevna,
Pisarev Emil Sergeevich,
Khamidullin Ildar Niyazovich**

Физическая культура в целом, представляет собой целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Рассматривая показатели физической подготовленности студентов первого курса, становится очевидным, что большинство показателей чуть ниже среднестатистических значений. Данное обстоятельство связано в первую очередь с тем, что большая часть студентов по данным анкетирования 80% переболели COVID, что отрицательно сказалось на их физическом здоровье. С целью решения данной проблемы нами разработаны комплексы доступных упражнений, применяемых на занятиях по физической культуре.

Комплекс 1

- Прыжки через скамейку 16х4.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 12х4.
- Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены 15х4.
- На подвесных системах держимся, руки в натяжении, выпад в сторону по 10 х4 на каждую

ногу.

- Стойка, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с утяжелителем (5 кг) руки 15х4.
- Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, колено диагонально приводим к локтю, работают косые мышцы пресса.
- Выпад назад диагонально 24х4.
- Подъем по шведской стенке 10х4.
- Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги вверх пятками и выталкивание ноги вверх приподнимая бедро 12х4.

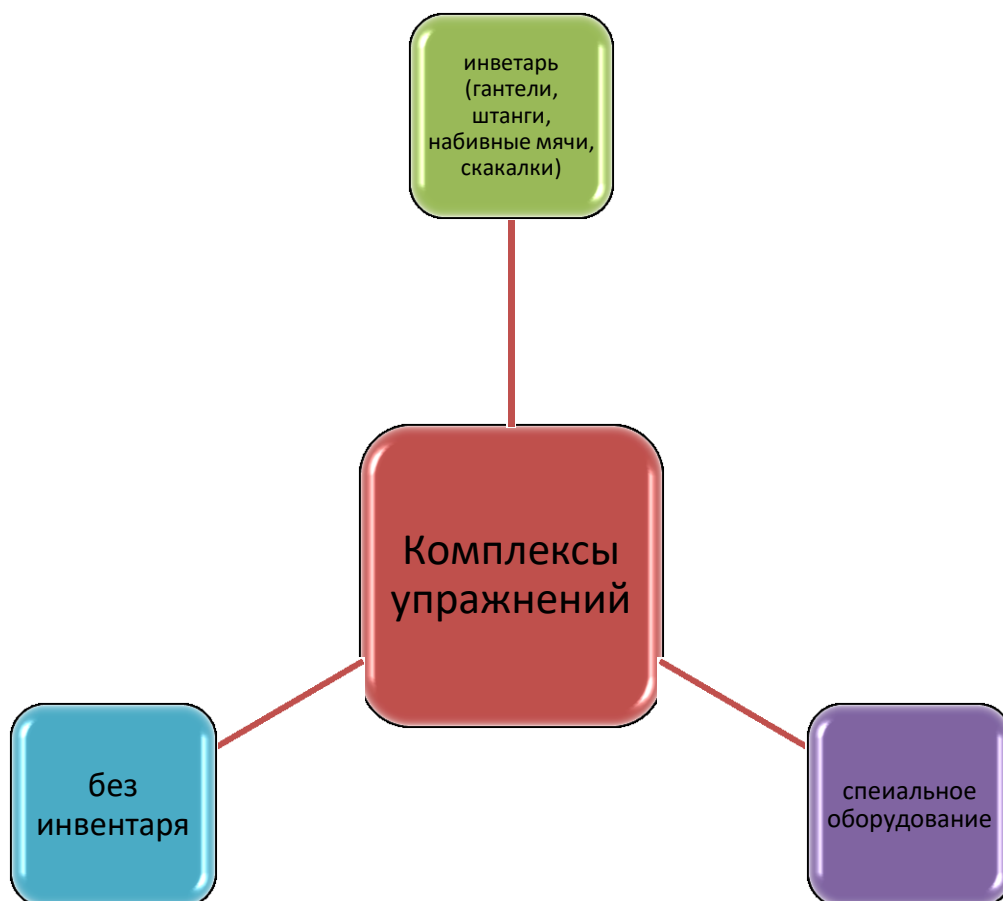


Рис. 1. Алгоритм построения тренировочного занятия

Комплекс 2

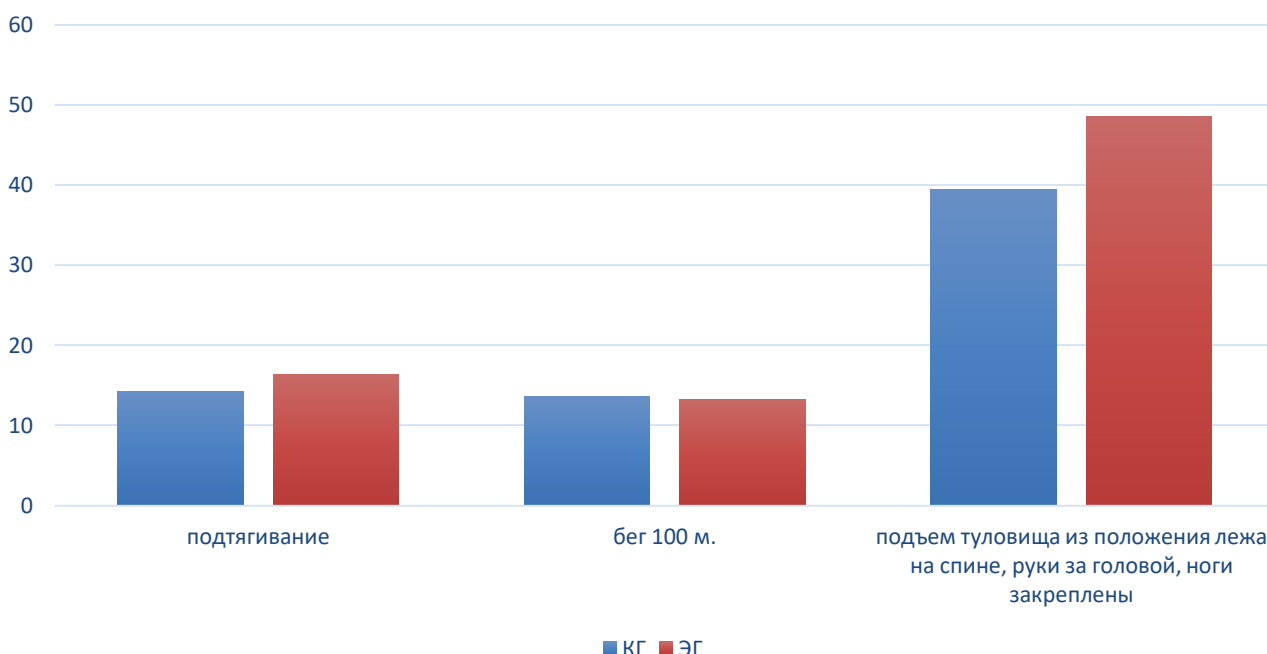
- Стойка перед подвесными системами, руками держим тросы, руки вытянуты, приседаем и выпрыгиваем вверх 15х3.
- Выпады назад, в руках утяжелитель.
- Основная стойка, в одной руке гиря, делаем выпад в сторону, гиря по середине, возвращаемся в исходное положение 12х3 на каждую ногу.
- Два степа друг на друге, встаем с гантелями в руках, подъем на каждую ногу по 10х3.
- Резинка на бедрах, выше колен, присед назад с отведением ягодиц назад, движение в каждую сторону 15х3.
- Лежа на правом боку, левая нога сгибается и ставится на стопу за правую ногу, на правой ноге утяжелитель, подъем ноги вверх прорабатывая внутреннюю часть бедра 15х3.
- Лежа на левом боку, на правой ноге утяжелитель, подъем ноги вверх 12 раз, сгибание и разгибание в колене 12 раз.

Комплекс 3

- Стойка перед стеной, в руках мяч 3-4 кг, присед с мячом и при выходе в исходное положение выпускаем мяч в стену 20х3.
- Обратные отжимание от скамейке 15х3.
- Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, одна нога ставится на другую, подъем туловище вверх 15х3.
- Стойка ноги на уровне плеч, шаг в сторону, делаем выпад, отталкиваемся той ногой, на которую присели и выходим в исходное положение, на каждую ногу 12х3.
- Стойка ноги на уровне плеч, в руках гантели, руки разводим в стороны, локти, согнутые, делаем небольшие круги от плеч вперед и назад по 15 раз 3 подхода.
- Лежа на спине ноги наверху, руки за головой подъем туловища, касаемся пятки противоположной рукой (скручивание).
- Ягодичный мост, укладываем лопатки на скамейку, берем штангу 15 кг, ноги согнутые, подъем таза вверх 20х3.
- Стойка, в руках резина, руки в локтях чуть согнуты, растягиваем резину в стороны.
- Сед на ягодицы, руки за спиной, ноги на вису, сгибаем и разгибаем ноги в коленях 15х3.
- Стойка в руках гири по 6 кг, делаем выпады назад 12х3 на каждую ногу.

Применение разработанных нами комплексов упражнений на занятиях физической культурой со студентами, в полной мере положительно повлияло на показатели физической подготовленности. Тестирование показателей физической подготовленности проводилось в начале эксперимента и в конце эксперимента.

Показатели физической подготовленности студентов за период эксперимента



Полученные нами в ходе эксперимента данные подтверждают эффективность использования разработанного нами комплекса на занятиях физической культурой со студентами вуза.