

Арбузов Михаил Николаевич

старший преподаватель

Мишкарёва Елена Александровна

старший преподаватель

Пряхин Станислав Викторович

аспирант

ФГБОУ ВО «Московский технологический университет»

г. Москва

РАЗВИТИЕ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

***Аннотация:** в данной статье затронуты проблемы развития популярных видов спорта на занятиях по физической культуре в техническом университете. Обозначена цель преподавателя физического воспитания. Предложены мероприятия по улучшению показателей физической подготовленности студентов.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, студенты.*

Занимаясь в институте на уроках физического воспитания разными видами спорта в зале по полтора часа два раза в неделю невозможно значительно улучшить результаты бега на длинные дистанции. Улучшить результаты возможно только в тех движениях, которые непосредственно тренируются; т.е. тренируя, например, поднятие штанги нельзя повысить результат в беге на 3–5 километров.

В данной ситуации возникает задача развития в системе физического воспитания вузов популярных среди молодёжи видов спорта, которые смогли бы заинтересовать и привлечь студентов, носили бы оздоровительно-профилактическую направленность.

Главная цель преподавателя физического воспитания в нефизкультурном вузе – привить студентам привычку к здоровому образу жизни, а не сделать из них профессиональных спортсменов. Привить эту привычку возможно, только

если студенты сами добровольно захотят заниматься физической культурой и будут выполнять всевозможные упражнения и тесты, не только ради зачёта.

Таким образом, из сказанного можно сделать следующие выводы и предложения:

- во первых: в виду изначально слабой подготовки по бегу, будет логично проводить тесты у юношей и девушек по желанию 1000 метров с учётом времени или 3 километра без времени;

- во вторых: с учётом времени бег на 3, 5 километров принимать у студентов, занимающихся бегом в группах общей физической подготовки и на других видах спорта, связанных с бегом. Кроме того, для этих студентов можно добавить дистанции на 4, 6 и более километров, в зависимости от их подготовки;

- в третьих: основной акцент при сдаче тестов делать на специальные упражнения, соответствующие выбранному виду спорта, т.е. на те, которые непосредственно тренируются на занятиях. К примеру, если студенты выбрали тяжёлую атлетику – первостепенным для них должен быть вес поднятой штанги, если выбрали волейбол – упражнения с мячом, аэробику – танцевальные движения. Общефизические тесты (бег, подтягивание, пресс) считать как дополнение к этому. И так для всех других видов спорта.

Внесение корректив в учебный процесс с целью улучшения показателей физической подготовленности студентов будет эффективным при хорошей материально-технической базе вуза, наличии достаточного спортивного оборудования и инвентаря. Также и достойная заработная плата преподавателей имеет не последнее значение в деле укрепления здоровья нашей молодёжи. К тому же, не все вузы находятся в равном материальном положении.

Постановление Правительства Российской Федерации №540 от 11 июня 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», Указ Президента РФ о ГТО призваны исправить сложившееся положение в физическом воспитании, повысить роль физической культуры и спорта в стране и в Российских вузах в частности. Одна из важных задач Всероссий-

ского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – модернизация системы физического воспитания и повышение уровня развития массового спорта в учебных заведениях. Эти важные решения Президента и Правительства указывают направления развития системы физического воспитания в современном обществе.

Кафедры физического воспитания должны решать задачи сохранения и укрепления здоровья студентов, заинтересовывать и активнее привлекать их на дополнительные внеурочные формы занятий. Формировать у молодёжи стойкое стремление к здоровому образу жизни. Высшая духовная награда истинному преподавателю, если его ученик после окончания вуза не изменит этому стремлению никогда, и будет прививать его своим детям.

Список литературы

1. Osipov A. Comparative analysis of the scientific views of russian and foreign scientists on the problem of training skilled judo wrestlers / A. Osipov, M. Kudryavtsev, P. Fedorova [etc.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17. – Issue 1. – P. 288–293.