

В основном изучаются элементы бросков, а именно задняя подножка или бросок через плечо и бедро, так как это наиболее удобные упражнения для показа новичкам. Но для правильного выполнения данных элементов в плане техники необходимо также учитывать физическую подготовленность будущих самбистов. Поэтому стоит в первую очередь провести ряд базовых тренировок для усовершенствования их физической формы.

Таким образом, можно подвести итог, что для получения оптимального тренировочного эффекта с начинающими борцами необходимо проводить целенаправленные комплексы упражнений для развития их физической подготовленности. Сам учебно-тренировочный процесс должен строиться на применении как давно отработанных, надежных методик и комплексов, так и новых методик и индивидуального подхода к каждому, если у юного спортсмена имеются трудности в освоении техники.

Библиографический список

1. Джафаров, А.Б. Техническая подготовка самбистов 10-12 лет / А.Б. Джафаров // Молодой ученый. – 2019. – № 52(290). – С. 445-446.
2. Осипов, А.Ю.. Формирование технических действий начинающих самбистов / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М Дворкин // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2. – С. 111-116.

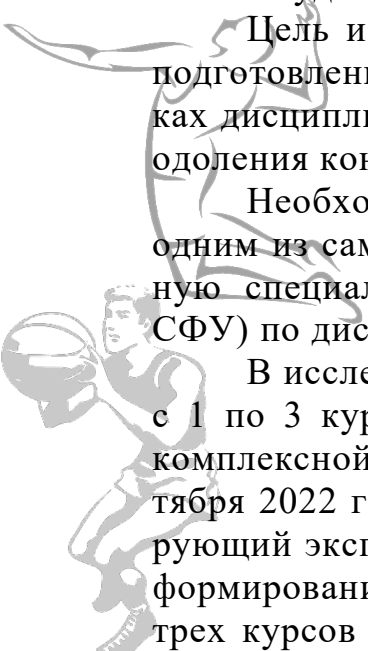
Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

В настоящее время большое количество ученых тесно связывают состояние здоровья с понятием физического развития. Подобные исследования приобретают особую значимость для создания новых учебных программ, коррекции контрольных тестов, оценки уровня физической подготовленности, совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе. Такие средства физического воспитания являются современными и всесторонними в использовании для развития здоровья. Одним из таких средств является спортивное ориентирование по пересеченной местности [1; 2; 3].



Основу физической подготовленности студентов вуза не физической специальности составляет общее и всестороннее физическое развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности [1; 2; 4].

Объектом исследования является прикладное физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении. Предметом исследования стало изучение уровня эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов 1, 2 и 3 курсов средствами спортивного ориентирования.

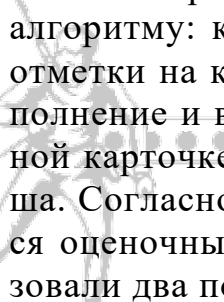


Цель исследования – оценить динамику физкультурно-спортивной подготовленности студентов первых трех курсов обучения в вузе в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» по результатам преодоления контрольной дистанции.

Необходимо отметить, что спортивное ориентирование является одним из самостоятельно-активных видов спорта, входящих в комплексную специализацию Сибирского федерального университета (далее – СФУ) по дисциплине «Прикладная физическая культура».



В исследовании приняли участие 439 студентов (девушки и юноши) с 1 по 3 курс обучения СФУ, имеющие основную группу здоровья на комплексной специализации. В период с начала сентября до конца октября 2022 г. (с акцентом на погодные условия) был проведен констатирующий эксперимент, направленный на определение результативности и формирования физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения средствами спортивного ориентирования. В качестве контрольного упражнения было выбрано преодоление контрольной дистанции с отметкой на семи контрольных пунктах. Фиксировалось время выполнения контрольного упражнения. Результаты (табл.) подводились для юношей и девушек отдельно. Для математической обработки использовались два метода математической статистики – расчет t -критерия Стьюдента для выявления достоверности различий во временных показателях и T -критерия Вилкоксона для расчета достоверности различий в оценочных баллах.



Контрольно-нормативное исследование проходило по следующему алгоритму: каждый студент получал личную специальную карточку для отметки на контрольных пунктах, участники эксперимента начинали выполнение и выдвигались на дистанцию с интервалом в 30 секунд. В личной карточке каждого участника отмечалось время старта и время финиша. Согласно времени, потраченному на выполнение задания, выставлялся оценочный балл. По данным в статистической обработке мы использовали два показателя – время и балл.

Таблица
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ
УЧАСТНИКАМИ ЭКСПЕРИМЕНТА

	Время, мин			Оценка, балл		
	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
юноши	27,8±7,2	24,5±8,66	21,2±6,14	2,7±0,56	3,8±1,32	4,4±1,03
Достоверность различий	P < 0,05	недостов- верно		P < 0,01	P < 0,05	
девушки	29,9±3,98	26,5±3,55	23,7±4,2	2,5±0,55	3,1±0,79	3,8±0,89
Достоверность различий	недостов- верно	P < 0,01		недо- стовер- но	P < 0,01	

Как видно из данных, представленных в таблице, отмечается рост обоих оценочных показателей как среди девушек, так и среди юношей от 1 курса к 3 курсу. При этом отдельные значения имеют значимые достоверные различия.

Таким образом, в ходе проведенного исследования удалось выявить положительную динамику роста физкультурно-спортивной подготовленности студентов с 1 по 3 курс в рамках учебно-тренировочной дисциплины «Прикладная физическая культура» с применением средств спортивного ориентирования в СФУ.

Библиографический список

1. Патаркацишвили, Н.Ю. Диагностика готовности студентов юристов к профессиональной деятельности / Н.Ю. Патаркацишвили [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 265-271.
2. Патаркацишвили, Н.Ю. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45-52.
3. Худик, С.В. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины «Физическая культура и спорт» вузов / С.В. Худик [и др.] // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2 (40). – С. 9-17.
4. Худик, С.В. Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» вузов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании / С.В. Худик [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 318-327.