

УПРАЖНЕНИЯ ПРЫЖКОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

С.А. Фазлеева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-3-1-74-76

***Аннотация.** В статье рассматривается значимость физического воспитания в вузе. Раскрывается роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, повышении работоспособности, уровня физической подготовленности. Доказывается эффективность влияния прыжковых упражнений на организм. Раскрывается целесообразность использования упражнений прыжковой направленности на занятиях физической культуры в вузе с целью повышения физической подготовленности. Проведено исследование. Выявлен рост развития скоростно-силовых, скоростных качеств испытуемых. Представлены упражнения прыжковой направленности, развивающие основные физические качества. Проанализирована полученная информация.*

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическая культура, прыжковые упражнения, физические качества, физическое воспитание, двигательная активность.*

На современном этапе развития профессионального образования формируется система знаний, направленная на познавательную и практическую деятельность. Значительное внимание уделяется всестороннему гармоничному развитию студентов. Рабочая программа по элективной дисциплине физической культуры дает возможность внедрять разнообразные средства физической подготовки студентов. Это гарантирует высокую эффективность педагогического процесса. Применение новых методов, технологий в физическом воспитании способствуют повышению физической подготовленности студенческой молодежи, мотивации к занятиям физической культуры. Физическая культура представляет собой совокупность ценностей и знаний, используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1]. Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Уровень разви-

тия физических качеств способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, уровня физической подготовленности. Физические упражнения являются одним из эффективных средств улучшения физического и функционального состояния. Упражнения с прыжковой направленностью используются как средства развития скоростно-силовых, силовых, скоростных качеств, координационных способностей, выносливости. Прыжковые упражнения не требуют специального инвентаря, доступны, легко дозируются нагрузкой для различного уровня подготовленности учащихся, позволяют овладеть сложными двигательными навыками [2]. Прыжковые упражнения общеукрепляюще воздействуют на дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную, эндокринную системы организма, опорно-двигательный аппарат [3]. Правильно организованная двигательная активность позволяет не только улучшить физическую подготовленность студентов, но и корректировать психическое состояние, снизить психоэмоциональное напряжение, улучшить настроение и умственную работоспособность студентов [4].

С целью выявления эффективности

применения прыжковых упражнений были поставлены следующие задачи: выявить влияние прыжковых упражнений на организм, выявить влияние упражнений прыжковой направленности на результаты контрольных тестов, выявить целесообразность использования прыжковых упражнений в условиях занятий физической культуры, оценить уровень развития физических качеств, провести сравнительный анализ результата.

Среди студентов Пермского аграрно-технологического университета имени Д.Н. Прянишникова проведены контрольные испытания. В исследовании участвовали 64 юноши в возрасте 18-23 года.

Метод контрольных испытаний применен с помощью тестов обязательной программы вуза по пятибалльной шкале. Педагогический контроль осуществлялся за контрольными тестами: Бег 100м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9м. Исследование проводилось в три этапа: 1 этап – проводилось предварительное тестирование для выявления физической подготовленности студентов (табл. 1). 2 этап – на каждом занятии физической культуры применялись прыжковые упражнения в подготовительной и основной части занятия (табл. 2). 3 этап – проводилось повторное контрольное тестирование (табл. 3).

Таблица 1. Результаты контрольных тестов до эксперимента (%)

Тест	1 курс					3 курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м(с)	34.3	31.2	6.2	3.1	25.2	37.5	25.2	3.1	3.1	31.1
Прыжок в длину с места(см)	15.6	9.7	43.7	18.7	12.3	37.5	18.7	18.7	9.7	15.4
Челночный бег 4х9м(с)	31.2	15.6	18.7	9.3	25.2	28.1	18.7	6.6	15.4	31.2

Таблица 2. Упражнения для повышения физической подготовленности

Упражнение	Выполнение
Прыжки с возвышенности с дальнейшим выпрыгиванием вверх	40
Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги:	40
Прыжки с выпадами вперед	20-25
Прыжки на месте с гимнастической скакалкой:	100-120
Прыжки с поворотами корпуса:	10-20
Прыжки с продвижением вперед	20-30
Прыжки из разных исходных положений	10-20
Выпрыгивание из приседа:	20-30
многоскоки	15-20
Прыжки с отягощением (партнер, штанга)	20-30
Прыжки через препятствия	20-30
Прыжки с подтягиванием коленей к груди	20-30

Таблица 3. Результаты контрольных тестов после эксперимента (%)

тест	1 курс					3 курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м(с)	43.7	25.2	15.2	9.7	6.2	37.5	34.3	15.4	6.6	6.2
Прыжок в длину с места(см)	31.2	21.8	28.1	15.6	3.3	46.8	18.7	12.5	15.6	6.5
Челночный бег 4х9 м(с)	37.5	28.1	25.2	6.2	3.0	34.3	25.2	18.7	12.5	9.1

При исследовании показателей после проведенного эксперимента был проведен сравнительный анализ результатов студентов 1 и 3 курса. Показатели студентов 1 курса в беге на 100 м и челночном беге выше показателей студентов 3 курса, в прыжках в длину с места результаты 3 курса преобладают над результатами 1

курса. Оказалось, что в результатах выявлен прирост показателей: студенты 1 курса улучшили показатели в беге на 100 м, сдавшие на 5, 3, 2 балла, прыжках в длину с места на 5 и 4 балла, челночном беге на 5, 4, 3 балла. Студенты 3 курса улучшили показатели в беге на 100 м, сдавшие на 4, 3, 2, в прыжках в длину с места на 5, 2

балла, челночном беге на 5, 4, 3, 2 балла. Показатели свидетельствуют о росте развития скоростных, скоростно-силовых качеств студентов. Проанализировав полученную информацию, можно отметить, что за период проведения исследования зафиксирован рост показателей физической подготовленности. Разнообразные занятия физической культуры с применением упражнений прыжковой направленности доказали свою эффективность. Ис-

пользование прыжковых упражнений позволило достичь высоких результатов в контрольных тестах, на 10-15% увеличились показатели студентов. Выявленный уровень физической подготовленности, развития физических качеств позволяет раскрыть индивидуальные способности и резервы организма, использовать предложенные средства и методы для успешной сдачи контрольных нормативов [5].

Библиографический список

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Academia, 2017. – 136 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
4. Смирнова Е.И. Физические упражнения как средство снижения уровня тревожности студентов // Теория и практика современной науки: электронный научный журнал. – 2017. – №4 (22). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.modern-j.ru>.
5. Методики диагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

JUMPING EXERCISES AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING PHYSICAL FITNESS

S.A. Fazleeva, *Senior Lecturer*

Perm State Agrarno-Technological University named after academician

D.N. Pryanishnikova

(Russia, Perm)

Abstract. *The article discusses the importance of physical education in higher education. The role of physical culture in maintaining and strengthening health, improving working capacity, and the level of physical fitness is revealed. The effectiveness of the effect of jumping exercises on the body is proved. The expediency of using jumping exercises in physical education classes at the university in order to increase physical fitness is revealed. A study was conducted. The growth of the development of speed – power, speed qualities of the subjects was revealed. The exercises of jumping orientation, developing basic physical qualities, are presented. The received information is analyzed.*

Keywords: *physical fitness, physical culture, jumping exercises, physical qualities, physical education, motor activity.*