Таким образом, результаты исследования указывают на то, что повышение эффективности физического воспитания студенток за счет увеличения посещаемости занятий возможно путем улучшения привлекательности их содержания на основе использования популярных в среде обучающихся программ фитнеса (классическая аэробика, степ-аэробика, пилатес, фитбол-аэробика, стретчинг).

Для целенаправленного использования в процессе физического воспитания студенток средств фитнеса совместно с традиционными физическими упражнениями необходимо определить особенности их воздействия на показатели физической подготовленности, физического развития и функционального состояния основных систем организма соответствующего контингента занимающихся.

Учет потребностей, интересов и мотивов занятий физическими упражнениями при организации, построении и определении содержания физического воспитания студенток должен увеличиваться в объеме по мере их обучения от первого курса к третьему.

1. Аникинко Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств: дис. ... канд. пед. наук / Ж.Г. Аникинко. – Краснодар, 2013. – 185 с.
2. Аникинко Ж.Г. Потребности, интересы и мотивы занятий физическими упражнениями студенток вузов, осваивающих экономические специальности / Ж.Г. Аникинко // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2012. - № 4. – С. 43-46.
3. Дроздова Л.Н. Комплексный подход при оценке состояния здоровья студентов / Л.Н. Дроздова, Н.Т. Селезнева // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С.13-14.
4. Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю.Д. Железняк, А.В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 12. - С. 46-47.

Антонова В.С., Жуков А.Ю., Павельев И.Г.

Особенности тренировки скоростных качеств спринтеров при начальном рывке

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/lj-10-2018-28

idsp: 000001:lj-10-2018-28

Аннотация

Как известно, в спорте высших достижений именно спринтеры чаще всего используют специальные отягощения (утяжелители, специальный эспандер и т. д.). Но на соревнованиях в стартовом разгоне эти внешние силы отсутствуют. В связи с этим, существует несколько принципов коррекции и совершенствования технической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спринтерский бег, стартовый разгон, мышцы нижних конечностей, отягощение, величина нагрузки.

Для совершенствования техники стартового разгона существует несколько путей [1,2]. Во первых, в практике встречается такая техника как силовой способ постановки стопы. Нога ставится только на первых 3-х или 4-х шагах разбега, незначительно отводится в сторону от направления движения с разворотом наружной части стопы. Это позволит спортсмену увеличить угол наклона в коленном суставе и увеличить силу давления ноги на опорную поверхность до возможного максимума (без каких либо указанных выше потерь в передаче этой силы на опору). Динамические маховые движения руками и ногами, параллельное движение корпуса из стороны в сторону от опорной ноги в каждом шаге увеличат пассивную нагрузку на опору.

Другой возможный вариант тренировки у спринтеров скоростно-силовых качеств в начальном рывке состоит в следующем. Вся суть биомеханического определения тренировки спортсменов и их скоростных качеств сводится к максимальной величине нагрузки спортсменов и месте ее приложения [3]. Как правило это не более 15-20% от максимально доступной. Второй вопрос ещё и связан с увеличением фактической массы конечностей.

В качестве сопротивления спортсменам предлагаются вспомогательные отягощения, крепящиеся около центров масс звеньев тела верхних и нижних конечностей тела. Звенья тела становятся тяжелее пропорционально их весам, но в сумме не более чем на 15-20%. Например, 3% в центре масс плеча, 2% в центре масс предплечья, 1% в центре масс кисти, 12% в центре масс бедра, 5% в центре масс голени и 2% в центре масс стопы. Для этого используются утяжелители с песком или специальный костюм. Его эффект будет заключаться в том, что после достаточно длительной тренировки в нем у спортсмена значительно вырастут скоростные и скоростно-силовые качества, но техника бега неизменно останется прежней. Данный подход к увеличению результативности спринтеров является вполне актуальным, поскольку создается значительное усилие в мышцах нижних конечностей как в начале стартового разгона, так и в дальнейшем.

1. Китюкова, Э.В. Биомеханическое моделирование двигательных действий / Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентно способности спортсменов: теория и практика реализации. - 2017. - № 7. - С. 123.
2. Комлев, И. О. Изучение эффективности применения разработанного эллиптического велотренажера / И. О. Комлев, С. В. Шукшов, И. Г. Павельев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - 2015. - Т. 17. - С. 31-38.
3. Павельев, И.Г. Специализированность нагрузок как фактор совершенствования скоростно-силовых качеств и технического мастерства квалифицированных бобслеистов / И.Г. Павельев, В.В. Лысенко, А.П. Остриков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2018. - № 1. - С. 190-191.

Белько Е.С.

Преддипломная практика: опыт, проблемы, перспективы развития

*Сибирский федеральный университет
(Россия, Красноярск)*

doi: 10.18411/lj-10-2018-29

idsp: 000001:lj-10-2018-29

Аннотация

В статье рассматривается современное отношение к организации производственных практик как инструменту эффективного взаимодействия вузов, работодателей и студентов в области поиска работы и трудоустройства. Одним из основных показателей эффективности работы кафедры является востребованность ее выпускников на рынке труда. Важнейшим направлением учебного процесса при подготовке высококвалифицированных специалистов является стремление сблизить теоретическую подготовку с практической. Опираясь на опыт организации производственных практик в Сибирском федеральном университете, автором излагается методика эффективной организации преддипломной практики.

Ключевые слова: производственная практика, преддипломная практика, организация практик.

Конкурентоспособность выпускников на рынке труда зависит от качества их подготовки и, прежде всего, уровня профессиональных знаний и навыков. Основным