

44.58
53

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. А. Непомнящих
И. Ю. Горская В. Н. Попков

**СПОРТИВНО – ОРИЕНТИРОВАННОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ
ВУЗОВСКОЙ СЕКЦИИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА**



Омск 2018

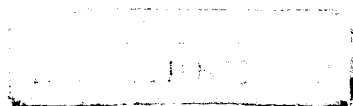
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. А. Непомнящих, И. Ю. Горская, В. Н. Попков

СПОРТИВНО - ОРИЕНТИРОВАННОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ
ВУЗОВСКОЙ СЕКЦИИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Монография



Омск 2018

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Г. Д. Бабушкин;
доктор педагогических наук, профессор О. Л. Трещева.

Непомнящих, Т. А.

Спортивно - ориентированное физическое воспитание студентов в процессе реализации работы вузовской секции спринтерского бега : монография / Т. А. Непомнящих, И. Ю. Горская, В. Н. Попков. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 210 с.

ISBN 978-5-91930-101-1

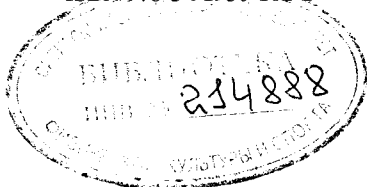
Монография подготовлена по материалам авторских исследований, посвященных изучению специфики педагогических условий организации и реализации секции спринтерского бега на базе нефизкультурного вуза, обоснованию содержания методики подготовки легкоатлетов-новичков студенческого возраста. Представлены результаты уровня физической подготовленности студентов, занимающихся в вузовской секции. Обоснована целесообразность учета индивидуально-типологических особенностей студентов в процессе выбора основного и дополнительных видов легкой атлетики. В монографии раскрыт содержательный аспект подготовки студентов в процессе занятий в вузовской секции легкой атлетики. Обосновано оптимальное соотношение разных средств физической, технической, теоретической подготовки легкоатлетов-новичков студенческой секции. Доказана эффективность спортизации студенческого физического воспитания, что подтверждается приростами уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов, повышения конкурентоспособности вуза на студенческих легкоатлетических соревнованиях.

Материалы монографии могут быть использованы для продолжения научных исследований в сфере решения проблем студенческого физического воспитания, в учебном процессе образовательных учреждений физкультурного профиля, в процессе реализации курсов повышения квалификации и переподготовки специалистов в сфере физической культуры и студенческого спорта. Материалы монографии могут быть полезны также для студентов, спортсменов, специалистов в области легкой атлетики.

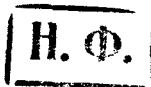
Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

Протокол № 3 от 28. 09. 18 г.

ISBN 978-5-91930-101-1



© ФГБОУ ВО СибГУФК. 2018
© Непомнящих Т. А., Горская И. Ю.,
Попков В. Н., 2018



Оглавление

Ведение	7
ГЛАВА I. Особенности организации работы спортивных секций в нефизкультурных вузах	17
1.1. Студенческий спорт в нефизкультурных вузах	17
1.2. Проблемы организации и реализации физкультурно-спортивной деятельности в студенческих спортивных секциях	25
1.3. Организация секции легкой атлетики для студентов нефизкультурных вузов, специализирующихся в спринтерском беге	38
1.4. Особенности подготовки легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге	46
Резюме	53
ГЛАВА II. Анализ специфики организации и реализации работы вузовской секции по легкой атлетике и особенностей уровня подготовленности контингента занимающихся	56
2.1. Анализ педагогических условий организации и реализации работы секции по легкой атлетике в нефизкультурном вузе	56
2.2. Анализ уровня физической подготовленности легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега	63
2.3. Исследование индивидуально-типологических особенностей, психофизиологического и функционального состояния легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега	73
2.4. Характеристика взаимосвязи соревновательного результата студентов с показателями общей и специальной физической подготовленности	84

Резюме	87
ГЛАВА III. Разработка методики подготовки легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега	89
3.1. Теоретическое обоснование содержания методики подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега	89
3.2. Экспериментальное апробирование методики подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега	129
Резюме	148
Заключение	152
Список литературы	157
Приложения	180
Приложение 1	180
Приложение 2	192
Приложение 3	196
Приложение 4	198
Приложение 5	199
Приложение 6	200
Приложение 7	204
Приложение 8	206
Приложение 9	208