

**Содержание подготовительной части занятия по физической культуре с тренировочной направленностью у студентов технического университета**

Полякова Т.В., Крутых М.Е.

Белорусский национальный технический университет

Организация занятий по физической культуре, предусматривающих спортивное направление используемых средств, оказывает положительное влияние на физическую подготовленность студентов. Такие занятия в большей степени способствуют формированию у студентов устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом на протяжении всего периода обучения в БНТУ.

Цель работы – разработка комплексов упражнений для подготовительной части занятий по обучению студентов спринтерскому бегу.

Нами были поставлены следующие задачи

1. Ознакомиться с особенностями техники бега каждого занимающегося, определить основные недостатки и пути их устранения.

2. Научить технике бега по прямой.

3. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

4. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

5. Научить финишированию.

6. Совершенствовать технику бега в целом.

Нами разработаны комплексы упражнений, применяемые в подготовительной части занятия по обучению студентов бегу на короткие дистанции. Эти комплексы включают ходьбу и бег в среднем и медленном темпе, бег с изменением направления движения и высоким подниманием бедра, вращения руками и тазом, приседания, выпады, махи ногами, а также подготовительные и имитационные упражнения для стартового разгона и других элементов спринтерского бега.

Мы рекомендуем применять в подготовительной части занятия по физической культуре с тренировочной направленностью разработанные нами комплексы упражнений, которые будут способствовать подготовке организма студентов к выполнению специальных упражнений.