

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

С.М. Блоцкий, канд. пед. наук, доцент

В.В. Струков,

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, влияющие на физическую подготовленность студентов с учетом их будущей профессиональной деятельности с использованием средств легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики. Проведен анализ положительной динамики в развитии физических качеств и подготовленности студентов.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, интенсивная нагрузка.

Физическая культура и спорт выполняют важнейшие социальные функции, обеспечивающие гармоничное развитие личности и пропаганды здорового образа жизни. Проблема формирования у студентов интереса к физической культуре является актуальной и слабо теоретически разработанной. Анализ научных исследований по данному вопросу позволил установить, что системной концепции формирования интереса к физической культуре и спорту нет, отсутствует и единое мнение по поводу самого понятия интереса. Ведущие ученые и специалисты отрасли физической культуры и спорта большое внимание уделяют проблеме совершенствования средств и методов развития физических качеств студентов в период обучения в вузе [2; 3]. При этом вопросы использования современных технологий спортивной тренировки недостаточно изучены и экспериментально обоснованы.

Правильно подобранные средства для физического развития оказывают положительное влияние на поддержание физической формы, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья и подготовке к профессиональной деятельности.

Используя специальные эффективные средства и методы физической культуры и спорта, можно значительно усилить биологическую устойчивость организма, повысить сопротивляемость к физическим и психическим перегрузкам, а также воздействию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе профессиональной деятельности [1].

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики физического воспитания студентов с учетом их профессиональной направленности на основе применения тренировочных средств из легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Экспериментальное исследование проводилось в течение двух семестров на спортивной базе УО МГПУ им. И. П. Шамякина. Контрольная и экспериментальная группы составляли по 12 студентов технолого-биологического и физико-инженерного факультетов. Нами было проведено контрольное тестирование студентов 2 курса, в котором приняли участие студенты, которые по результатам медицинского осмотра были отнесены

к основной группе. Существенных различий в физической подготовке студентов контрольной и экспериментальной групп не было выявлено.

Средства физической подготовки применялись с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности и их функционального влияния на организм.

В основу подбора специальных средств вошли виды спорта, применение которых позволит укрепить сердечно-сосудистую и нервную системы, опорно-двигательный и дыхательный аппарат. Основными средствами физической подготовки контрольной группы являлись упражнения учебной программы, а для студентов экспериментальной группы дополнительно применялись специально подобранные упражнения, включающие последовательное применение средств легкой атлетики для развития гибкости и силы, спортивных игр для развития скоростно-силовых качеств и ловкости.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная методика применения средств легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики в физическом воспитании обучающихся. С ее помощью была определена эффективность влияния предложенных средств на физическую работоспособность студентов.

Занятия проводились в течение учебного года согласно разработанному экспериментальному плану, в котором отдельные упражнения из легкой атлетики и смежных видов спорта распределялись с учетом условий, необходимых для овладения техникой этих видов. Учебные занятия по легкой атлетике включали спринт, прыжковые упражнения, метания, бег на выносливость и проводились в октябре, ноябре, апреле, мае. В декабре, феврале, марте основное место в занятиях занимали спортивные игры и спортивная гимнастика, а также для развития силы в программу включались занятия гиревым спортом. Интенсивность применяемых нагрузок в период эксперимента постепенно увеличивалась в течение учебного года, при этом общий объем учебной нагрузки не увеличивался и согласно учебному плану, составлял 140 часов в год. С целью всестороннего развития физических качеств и повышения оздоровительного эффекта на занятиях по физическому воспитанию нами было изменено соотношение между воспитанием физических качеств и формированием двигательных навыков в пользу первых.

Для определения величины физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию нами систематически определялись показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и вычерчивалась пульсовая кривая. Контроль за ЧСС давал возможность чередовать упражнения различной интенсивности и в нужный момент оперативно реагировать и менять физическую нагрузку, а студентам приобретать навык самоконтроля за состоянием сердечно-сосудистой системы во время занятий. Кривая физиологической нагрузки дает преподавателю данные о нагрузке, получаемой студентами, и позволяет вносить корректизы в занятия и оценивать уровень их работоспособности. Мы рекомендовали студентам экспериментальной группы проводить определение ЧСС самостоятельно в течение дня и на занятиях по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике, а данные ЧСС записывать в специальный дневник по физическому воспитанию.

В ходе эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей физической подготовки студентов как контрольной, так и экспериментальной групп в контрольных упражнениях: «бег на 30 метров», «прыжок с места», «челночный бег 4×9 метров», «подтягивание в висе на высокой перекладине», «поднимание туловища», «бег 1500 метров».

Итак, средний результат студентов контрольной группы, например, в teste «бег 30 м» у юношей улучшился на 6,54 %. Наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном teste, в то время, как средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $4,65 \pm 0,08$ с. В конце эксперимента после проведения

повторного тестирования результат улучшился до $4,5 \pm 0,08$ с. Средний результат студентов экспериментальной группы в данном тесте в начале эксперимента был равен $4,60 \pm 0,08$ с, в конце – $4,25 \pm 0,01$ наблюдалось достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей на 7,69 % (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп юношей в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

| Тесты | Контрольная группа $n = 12$ | | Экспериментальная группа $n = 12$ | |
|--|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------|--------------------|
| | Начало эксперимента | Конец эксперимента | Начало эксперимента | Конец эксперимента |
| Бег 30 м, сек. | $4,65 \pm 0,08$ | $4,5 \pm 0,08^*$ | $4,60 \pm 0,08$ | $4,5 \pm 0,01^*$ |
| Челночный бег 4×9 м, с | $9,1 \pm 0,9$ | $8,9 \pm 0,9^*$ | $9,1 \pm 0,7$ | $8,8 \pm 0,2^*$ |
| Прыжок в длину с места, см | $231 \pm 2,0$ | $235 \pm 3^*$ | $231 \pm 2,0$ | $237 \pm 3,0^*$ |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз) | $10 \pm 1,0$ | $12 \pm 1,0^*$ | $10 \pm 2,0$ | $12 \pm 1,0^*$ |
| Бег 1500 м, мин | $5,59 \pm 0,08$ | $5,47 \pm 0,08$ | $5,59 \pm 0,07$ | $5,42 \pm 0,05$ |

Примечание – * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Анализ полученных результатов педагогического эксперимента показал, что разработанная методика способствует повышению эффективности физического воспитания студентов. Так, в экспериментальной группе произошли более значительные сдвиги в общей физической и специальной подготовке занимающихся, чем в контрольной.

В результате сделаны следующие выводы:

1. Проведение учебных занятий по физическому воспитанию с учетом будущей профессиональной деятельности с дополнительным применением средств легкой атлетики и спортивных игр положительно сказывается на общей и специальной физической подготовленности, физическом развитии и здоровье студенческой молодежи.

2. Целенаправленное использование средств физического развития в процессе занятий по физическому воспитанию на открытом воздухе в различных метеорологических условиях способствует повышению сопротивляемости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды и повышению общей выносливости.

3. В результате выполненного исследования установлено, что разработанная методика физической подготовки с учетом профессиональной деятельности способствует достижению высокого уровня подготовленности и формированию тех двигательных навыков, которые помогут успешно овладеть будущей профессией и подготовить организм к различным условиям трудовой деятельности.

Список использованных источников

1. Алексеев, В.М. Пульсовая оценка относительной физической напряженности аэробной мышечной работы / Алексеев В.М., Коц Я.М. // Физиология человека. – 1981. – Т. 7. №4. – С. 728–736.
2. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2000. – С. 78–86.
3. Медведев, В.А. Физическая культура студентов гуманитарного вуза / В.А. Медведев, В.А. Коледа, О.П. Маркевич // учеб.-метод. пособ. / В.А. Медведев. – Гомель, 2006. – 186 с.