

ОПТИМИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ

А.В. Бутько, П.А. Абрамович

Белорусский государственный университет культуры и искусств, Минск, Республика Беларусь

Введение. Физическая культура личности студенческой молодежи характеризует качественную сторону ее образованности, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни. Поэтому приоритетными задачами физического воспитания студенческой молодежи будет являться направленность учебно-тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового стиля жизни [1, 2].

В этой связи возникает необходимость совершенствования процесса физического воспитания на основе применения эффективных форм и методов организации учебно-тренировочных занятий студентов вуза, направленных на улучшение их физического состояния. Разработка наиболее эффективных средств во многом зависит от наличия объективной информации о физическом здоровье и функциональном состоянии студентов, благодаря которым можно определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся[3].

Будучи составной частью общей культуры, физическая культура как учебный предмет входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил личности [4].

Основные функции кафедры физического воспитания БГУКИ сводятся к необходимости предоставления будущим специалистам знаний и умений ведения здорового образа жизни, формирования у них глубокого понимания социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и формирования, на этой основе физической культуры личности. Особую актуальность на современном этапе приобретают вопросы, связанные с развитием и совершенствованием основных физических качеств, в частности, с развитием выносливости и скоростно-силовых качеств.

Анализ научно-методической литературы показал, что имеющиеся рекомендации по совершенствованию физических качеств у студентов имеют противоречивый характер. Методика физиче-

ского воспитания в вузе, как правило, не учитывает индивидуальный уровень развития двигательных качеств, а также специфику учебно-трудовой деятельности студентов [5, 6].

Известно, что наиболее эффективным для развития двигательного потенциала и укрепления здоровья студенческой молодежи является применение в процессе физического воспитания средств спортивной тренировки.

С учетом направленности учебно-тренировочного процесса интерес представляет проблема разработки конкретных средств физической подготовки, изложенных не в традиционном виде отдельных физических упражнений, а в новой, более прогрессивной организационно-методической форме представления содержания тренировочного процесса – стандартных тренировочных заданий. Значение задания определяется в зависимости от его места в ряду других заданий, а их организация во времени предопределяет целостность занятия.

Целью данного исследования являлась разработка рационального содержания и методики построения тренировочных заданий для повышения оздоровительной эффективности учебных занятий по физической культуре в условиях творческого вуза.

Достижение поставленной цели исследования осуществлялось путем последовательного решения следующих основных **задач**:

- определить содержание и направленность процесса физического воспитания;
- выявить влияние занятий по разработанной методике на физическую подготовку студентов.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**:

1. Изучение и анализ литературных источников;
2. Педагогические наблюдения;
3. Метод педагогического тестирования;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Для определения состояния здоровья, уровня физической подготовленности и построения наиболее подходящей модели занятий физической культурой в сентябре 2008 года мы протестировали студентов, обучающихся на первом курсе факультета культурологи и социо-культурной деятельности Белорусского государственного университета культуры и искусств.

В качестве критериев оценки качества и результативности учебно-тренировочных занятий выступали контрольно-зачетные нормативы, которые предусматривают объективный и дифференцированный учет конкретных показателей физической подготовленности студентов, а также результатов их учебно-тренировочной деятельности.

С целью изучения текущего состояния физической подготовленности студентов и выявления динамики показателей, характеризующих ее, тестирование проводится два раза в год: один раз в осеннем и один раз в весеннем семестрах.

Повышение эффективности процесса физического воспитания следует искать не в прямом увеличении объемов нагрузки, а в оптимизации процесса тренировки за счет качественно новой организации занятий. На основании индивидуальных показателей физической подготовленности юношей и девушек нами были подобраны оптимальные физические нагрузки, средства и методы физического воспитания.

Учебный процесс осуществлялся на основе применения специально разработанных и каталогизированных стандартных тренировочных заданий с преимущественной направленностью на воспитание основных физических качеств, а важнейшим методическим приемом должен являться вариативный подход к применению.

В практике физического воспитания распространен метод вариативного упражнения, нагрузка в котором постоянно меняется в сторону увеличения или уменьшения. Варьируемой величиной может быть скорость передвижения, темп выполнения, величина отягощений и другие. В определенных случаях варьируются координационные связи между отдельными движениями или целостные формы выполнения действий.

Стандартизация разработанных и составленных в каталог тренировочных заданий в виде комплексов специально-подготовительных упражнений с преимущественной направленностью на воспитание основных двигательных качеств будет способствовать более целенаправленному их развитию и становлению рациональной техники. Вместе с тем, используя целевые установки на варьирование отдельных компонентов тренировочного задания, преподаватель имеет возможность дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния занимающихся в условиях каждого учебно-тренировочного занятия.

Применение тренировочных заданий методом вариативного упражнения позволяет снизить монотонность, увеличить диапазон целесообразных вариаций основного двигательного действия, создать условия к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности.

Первоначально были изучены более полутора тысяч упражнений и предлагаемые в литературных источниках комплексы упражнений, из которых для дальнейшей экспериментальной проверки на базе предварительно отобранных 450 упражнений были составлены 20 комплексов упражнений. При апробации в условиях занятий определялась продолжительность выполнения каждого упражнения в отдельности и всего комплекса в целом, дозировка и количество повторений, длительность интервалов отдыха, качество выполнения упражнений, отношение студентов к работе и их самочувствие. Учитывались организационные особенности реализации предложенных комплексов, их преимущественная направленность на воспитание основных физических качеств.

Была использована обязательная форма физического воспитания – учебно-тренировочное занятие, имеющее традиционную структуру и проводимое с учетом требований, предъявляемых к урочной форме. Подготовительная и заключительная части занятий проходили по общепринятой структуре. Основная часть занятия была разделена на два блока.

Первый блок – обучающий. Основной задачей в этом блоке являлось изучение и совершенствование техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также элементов спортивных и подвижных игр.

Второй блок – оздоровительно-развивающий. Основной задачей в этом блоке являлось оптимизация функциональных возможностей организма занимающихся, развитие двигательных качеств. Во втором блоке преимущественно использовался метод круговой тренировки с акцентом на наиболее низкие показатели физической подготовленности по результатам приема контрольных нормативов. Большое внимание уделялось игровому методу, который позволил поднимать эмоциональный тонус студентов и увеличивать интерес к занятиям физической культурой. При сдаче контрольных нормативов применялся соревновательный метод, что стимулировало студентов к достижению наилучших результатов.

В целях изучения динамики физического состояния занимающихся в конце учебного года (май 2009 г.) контрольные нормативы были приняты повторно. Анализ изменений средних показателей юношей и девушек по контрольным нормативам (таблица 1,2) в течение учебного года показал, что у обследуемых студентов произошла положительная динамика роста показателей физической подготовленности.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности девушек в течение учебного года

№ П/п	Контрольные нормативы	Начало учебного года, М±m	Конец учебного года, М± m	Прирост, %
1.	Челночный бег 4х9 м, сек.	10,91±0,07	10,69±0,06	2,06
2.	Бег 500 м, сек.	114,4±1,49	110,3±1,16	3,72
3.	Прыжок в длину с места, см.	170,5±1,57	173±2,08	1,44
4.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	43,4±1,6	47,8±1,2	9,2

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юношей в течение учебного года

№ П/ п	Контрольные нормативы	Начало учебного года, М± m	Конец учебного года, М+m	Прирост, %
1.	Челночный бег 4х9 м, сек.	10,28±0,05	9,98±0,04	3,01
2.	Бег 500 м, сек.	106,7±0,72	104,4±0,89	2,20
3.	Прыжок в длину с места, см.	193±1,08	200±1,75	3,5
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	8,4±0,4	9,6±0,3	12,5

Таким образом, на основании представленных данных можно сделать вывод о том, что тренировочные задания, сгруппированные по своей преимущественной направленности на воспитание определенных физических качеств, способствуют более эффективному решению задач по улуч-

шению здоровья, развитию физических и функциональных возможностей молодежи, а также содействует совершенствованию работы в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.

Выводы:

1. Теоретический анализ специальной научно-методической литературы и собственные данные подтверждают, что приоритетному использованию инновационных и рациональных средств, форм и методов физического воспитания студентов творческих специальностей не уделяется необходимого внимания. Это существенно ограничивает качество их двигательной и физической подготовленности для достижения профессионального мастерства, формирования и реализации основ здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья и высокой работоспособности.

2. Определена принципиальная методическая последовательность разработки структуры отдельного тренировочного задания, которая складывается из ряда последовательных операций, включающих отбор тренировочных средств, адекватных физической подготовленности студентов, коррекцию условий выполнения отобранных упражнений и расположение их в такой последовательности, которая обеспечивала бы постепенное нарастание сдвигов в физической подготовке.

Литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: Гардарики, 2007. – 218с.

2. Выдрин, В. М. Физическая культура студентов вузов: учебное пособие / В. М. Выдрин. – Воронеж, 1991. – 160с.

3. Григорович, Е.С. Физическая культура / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 224с.

4. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи / М. П. Желобкович. – Минск, 1997. – 112с.

5. Купчинов, Р.И. Комплексное воспитание двигательных способностей / Р. И. Купчинов. – Методические рекомендации. – Минск, 1993. – 52с.

6. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №3. – С. 19-21.