

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНОШЕЙ 15–17 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Д.А. Романенков

Смоленское областное государственное
бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Техникум отраслевых технологий»,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: zam.smolenskteh@gmail.com

Актуальность. Основной задачей среднего профессионального образования является подготовка квалифицированных рабочих, обладающих крепким здоровьем и высоким уровнем работоспособности. Важная роль в решении этой задачи принадлежит физическому воспитанию, которое способствует формированию культуры труда, быта, досуга, рациональному использованию свободного времени, искоренению вредных привычек, освоению основных правил общения.

Исследователи, изучающие проблему физического воспитания в образовании, подчеркивают, что оно должно занимать достойное место в обучении и профессиональной подготовке учащихся. Однако в настоящее время большинство выпускников средних профессиональных учебных заведений не обладают необходимым уровнем физической готовности к производительному труду. Двигательная активность и физическая подготовленность обучающихся находятся на низком уровне, учебные занятия не пользуются популярностью и не решают в полной мере задач физической подготовки.

В ряде исследований показана высокая эффективность спортивно ориентированного физического воспитания, использующего средства различных популярных видов спорта. В то же время при наличии обширного объема научной и методической информации о физической подготовке обучающихся, в практике среднего профессионального образования не наблюдается широкое их внедрение.

Очевидно, организация и содержание физического воспитания обучающихся профессиональных образовательных организаций требуют дальнейшей модернизации, а разработка методики спортивно ориентированного физического воспитания средствами футбола является актуальной.

Цель исследования – разработка и обоснование методики спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся среднего профессионального образовательного учреждения средствами футбола.

Материалы и методы. В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Антропометрия.
3. Функциональные измерения.
4. Педагогические наблюдения
5. Контрольно-педагогические испытания.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Результативность и обсуждение. Исследование проводилось на базе СОГБПОУ «Техникум отраслевых технологий» Смоленской области.

На основании анализа научно-методической литературы, опыта работы и педагогических наблюдений была выявлена недостаточная эффективность физического

воспитания в среднем профессиональном образовательном учреждении. В связи с этим была разработана методика спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся техникума на основе использования средств футбола.

Методика представляет собой интеграцию учебных занятий по физической культуре и занятий в спортивной секции по футболу.

Учебные занятия по физической культуре проводились в соответствии с учебной программой, согласно которой для всех обучающихся на первом курсе предусмотрен 121 академический час аудиторных занятий

Вторым компонентом физического воспитания в экспериментальной группе были секционные занятия по футболу, которые проводились в объеме 192 часов в год. Учебные занятия по физической культуре проводились в количестве 1,5 академических часа в неделю. Количество секционных занятий по футболу составляло 2,5 академических часа в неделю. Объем организованной двигательной активности еженедельно составлял 8 академических часов.

Объем, содержание и направленность учебно-тренировочного процесса обучающихся экспериментальной группы планировались на основе научно-методических рекомендаций для тренеров по футболу, периодизация соответствовала графику учебного процесса в техникуме.

Тренировочные занятия содержали основные разделы подготовки футболиста: общая и специальная физическая подготовка; техническая и тактическая; игровая подготовка; контрольные испытания.

Объем и интенсивность нагрузки при выполнении упражнений определялась уровнем подготовленности каждого обучающегося и направленностью тренировочного занятия.

Спортивная направленность проводимых занятий реализовывалась в условиях соревнований. Обучающиеся экспериментальной группы участвовали в соревнованиях, проводимых между учебными группами техникума, в городских и областных состязаниях. Студенты, показавшие высокие спортивные результаты, зачислялись в сборную команду техникума.

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в каждую из которых зачислено по 15 обучающихся 1 курса. Процесс физического воспитания в экспериментальной группе осуществлялся по разработанной методике, которая включала как учебные занятия по физической культуре, так и учебно-тренировочные занятия по футболу.

Испытуемые контрольной группы посещали учебные занятия по физической культуре, и дополнительно занимались в секции «Здоровый образ жизни», занятия в которой соответствовали по содержанию и направленности учебному программному материалу. Объем организованной двигательной активности у обучающихся двух групп был одинаковым.

Эффективность методики проверялась на основании сопоставления динамики показателей функционального состояния, физической и технической подготовленности, показанных обучающимися исследуемых групп.

Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что методика спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся техникума, основанная на использовании футбола, оказывает положительное влияние на рост функциональных параметров занимающихся. В экспериментальной группе отмечено существенное повышение индекса Кверга ($p < 0,05$), в то время как в контрольной группе прирост был не достоверен.

Темпы роста уровня функционального состояния, длины и массы тела в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной.

Физическая подготовка является важнейшим компонентом физического воспитания. Достаточный уровень развития физических качеств является условием успешного освоения программы физического воспитания в среднем профессиональном учебном заведении.

Для проверки влияния разработанной методики на динамику физической подготовленности проводилось педагогическое тестирование, которое показало, что у испытуемых экспериментальной группы произошло достоверное повышение результатов в беге на 30 метров, на 1000 метров, челночном беге, прыжке в длину с места, прыжках через скакалку, количестве подтягиваний и подниманий туловища из положения лежа.

У обучающихся контрольной группы наблюдалось достоверное повышение результатов в количестве подтягиваний и подниманий туловища из положения лежа.

Темпы роста результатов выполнения контрольных упражнений были выше у обучающихся экспериментальной группы. За исключением количества подтягиваний на перекладине.

Программа по физическому воспитанию для образовательных учреждений среднего профессионального образования направлена на освоение обучающимися основ базовых видов спорта, к которым относятся легкая атлетика, волейбол и баскетбол. Поэтому педагогический контроль включал тестирование специальной физической подготовленности в этих видах спорта.

В течение учебного года обучающиеся экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в метании теннисного мяча, количестве результативных подач и передач мяча в волейболе, штрафных бросков в баскетболе, по сравнению с результатами исходного тестирования.

У испытуемых контрольной группы прирост результатов в данных контрольных упражнениях был достоверен, однако темпы роста показателей ниже.

Наиболее существенным фактором, определяющим результативность игровых действий в футболе, является техническая подготовленность спортсменов. Поэтому анализ технической подготовленности является одним из основных критериев эффективности методики и качества тренировочного процесса

В экспериментальной группе выявлен достоверный прирост результатов вбрасывания, дальности ударов и их точности, а также результатов комплексного теста.

У испытуемых контрольной группы также наблюдалась положительная динамика результатов, однако их прирост был не достоверен.

Заключение. Таким образом, результаты исследования показали целесообразность использования спортивно ориентированного физического воспитания в учебно-воспитательном процессе обучающихся среднего профессионального образовательного учреждения.

Оно должно строиться на базе приоритетного использования наиболее популярных видов физической активности, среди которых ведущее место принадлежит футболу. Занятия футболом обладают высокой эмоциональностью, зрелищностью, многообразием проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей, способствуют воспитанию личностных качеств обучающихся.