

Использованная литература

1. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. – Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: - Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 61. – Ч. 4. – 334 с.
2. Золотова М.Ю. Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 2. – С. 61–66.
3. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учеб. пособие / И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: гос. социально-гуманитарный университет, 2016. – 82 с.

ВЕКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: gama79@yandex.ru

Актуальность. Злободневной проблемой в настоящее время является совершенствование физических возможностей учащейся молодежи. В данной работе изложена структура физкультурного занятия в вузе, направленная на модернизацию уровня физической подготовленности девушек – студенток. Прослежена положительная динамика развития основных двигательных качеств с использованием средств силовой подготовки в рамках учебной программы по физической культуре в вузе.

Для успешной организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении интерпретируется мотивационно-ценностный компонент обучающихся. Именно он отвечает за их идейность, систематическую причастность к практическим занятиям физическими упражнениями и спортом, их осознанное отношение к собственному здоровью. Только при стабильной мотивации и инициативности занимающихся учебная деятельность будет осуществляться наиболее благополучно.

Одним из ключевых компонентов физического воспитания в университете, который представлен в государственных документах как учебная дисциплина, относящаяся к базовой части учебного плана, является обеспечение пропорциональности физического и умственного долголетия, физического и психического здоровья, высокой трудоспособности и творческого потенциала. Любая соразмерная физическая нагрузка стимулирует деятельность мозга, поддерживает его тонус. Получается, что для успешной умственной деятельности молодого поколения нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Эти две стромы неразрывно взаимообусловлены и взаимосвязаны, т.к. непосредственно мыслительной деятельностью занято около 10–12% клеток мозга, а остальные направляют мышечную деятельность. Подтверждено, что студенты с высоким уровнем физического развития воспринимают, усваивают и обрабатывают теоретический материал гораздо быстрее и легче своих однокурсников. Физически подготовленные студенты меньше утомляются и быстрее восстанавливаются, работают намного эффективнее и продуктивнее сверстников.

Нередко, студенты неспортивных направлений подготовки, владея элементарными убеждениями необходимости занятий физической культурой, не тяготеют самостоятельно использовать физические упражнения во внеучебное время и прогуливают учебные занятия по физической культуре. Нам, как специалистам в этой области, необходимо донести до них важность систематических занятий, способных восполнить гиподинамию современности, увеличить уровень физической подготовленности, двигательной активности и, как следствие, укрепить здоровье [1, 2, 5].

В последнее время многие специалисты в области физической культуры и спорта изучили факт того, что наблюдается снижение уровня физической подготовленности и ухудшение состояния здоровья студентов, поступающих в высшие учебные заведения. Используемый в работе метод анализа и обобщения научно-методической литературы в области физического воспитания и собственный опыт работы в высшем учебном заведении (педагогический метод) подтверждают действительность данной проблемы и обеспокоенность педагогического состава несоответствием физических возможностей студенческой молодежи программным нормативным требованиям, ухудшением уровня здоровья, физической подготовленности и отсутствием мотивирования к регулярным занятиям физическими упражнениями [2, 3, 4].

Безусловно, что при корректном, методически правильном подходе, и соразмерной нагрузке, физкультурные занятия с преимущественным использованием целенаправленных упражнений силового характера приводят к плодотворным последствиям в коррекции нарушений в состоянии здоровья, совершенствуют общую и физическую работоспособность, обеспечивают высокую профессиональную доброкачественность молодых специалистов к будущей трудовой деятельности.

Организация и методы исследования. Для определения уровня физической подготовленности нами было образовано две группы студенток основной медицинской группы ГСГУ второкурсников педагогического факультета (отделения логопедия) и факультета математики, физики, химии и информатики (отделение физика, информатика) в общем количестве 43 человек. В опытной работе приняли участие 2 группы: контрольная группа (в количестве 23 человек) и экспериментальная (в количестве 20 человек). В начале исследования был проведен первичный контроль с целью определения уровня физической подготовленности студенток обеих испытуемых групп. В ходе опытной работы применялся следующий блок тестов: бег 100 м., сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, поднимание и опускание прямых ног под углом 90° к туловищу в висе на гимнастической стенке. По данным тестирования студенток контрольной и экспериментальной групп в начале опытной работы достоверных различий в показателях не обнаружено.

В процессе опытной работы в экспериментальной группе был введен, разработанный нами комплекс упражнений силовой направленности. Студентки контрольной группы занимались по традиционной структуре учебно-тренировочного занятия.

В первой половине основной части занятия в экспериментальной группе был введен блок силовых упражнений. Данный комплекс каждый месяц адаптировался и поправлялся, менялось содержание упражнений и увеличивалась их дозировка (от 8 повторов в начале эксперимента до 16 повторов в конце эксперимента; от 2 подходов в начале исследования, до 4 подходов в конце). Вариативность нагрузки, по нашему мнению, содействовала развитию одновременно силовых показателей, а также выносливости. Силовой блок распределенный на первый и второй семестры учебного года, включал в себя 6 упражнений от 8 до 16 повторений, в 2–4 подхода через 3 минуты отдыха.

Результаты исследования. По завершению опытной работы, проанализировав кинетику исследуемых показателей, характеризующих уровень физической подготовленности девушек-второкурсниц экспериментальной группы, можно обозначить статистически достоверное утвердительное изменение от аналогичных показателей студенток контрольной группы.

В процессе тестирования отмечено, что у экспериментальной группы студенток, достоверно улучшились показатели силовых способностей. Так, наибольшая зафиксированная кинетика в результатах тестирования силовых показателях была отмечена в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (силы мышц рук). Также в экспериментальной группе студенток, количество подъемов туловища из положения лежа на спине и поднимание – опускание прямых ног под углом 90° к туловищу в висе на гимнастической стенке достоверно улучшилось.

В оценке взрывной силы (прыжок в длину с места) и бега на короткие дистанции в процессе эксперимента значимого прироста в цифровых показателях в обеих группах студенток обнаружено не было.

Заключение. Вышеизложенные результаты опытной работы говорят о том, что в экспериментальной группе, независимо от уровня первоначальной подготовленности девушек первого курса, произошло статистически значимое улучшение силовых способностей по сравнению с контрольной группой. В связи с этим, можно констатировать, что использование средств силовой подготовки в рамках учебной программы по физической культуре, направленных на повышение физической подготовленности студенток вуза уместно и разумно.

Следует также подчеркнуть, что разработанный и апробированный комплекс с целенаправленным развитием силовых функций в рамках программы физического воспитания повысил уровень физической подготовленности, мотивационного элемента для регулярных занятий для девушек экспериментальной группы. Студентки отметили также утвердительною коррекционную составляющую строения своего тела. Данная опытная работа, начавшаяся с начала учебного года со студентками показала, что внедрение в учебный процесс средств силовой подготовки дает возможность достоверно повысить уровень физической подготовленности студенток.

Использованная литература

1. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях// Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: - Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып.61. _ Ч.4. – 334с.

2. Золотова М.Ю. Эффективность применения оздоровительных видов аэробики на занятиях физической культурой с девушками 17-20 лет с ослабленным здоровьем //Материалы XXIV международной научно-практической конференции «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». - Коломна, 2014. С. 204-208

3. Ковачева И.А. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие/ И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. – 82 с.

4. Перова Г.М. Совершенствование физкультурного образования студенток вузов / Г.М. Перова, С.В. Флоров// Методы обучения и организация учебного процесса в вузе: Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. – Рязань, 2015. - С. 78-79.

5. Чайченко М.В., Галанова Л.В., Галанов В.Ф. О некоторых компонентах содержания рабочей программы «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузе // Материалы IV Международнойнаучно-практической (очно-заочной) конференции «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации», ГГТУ, Орехово-Зуево, 2018.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА КАК ФУНДАМЕНТ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Л.Н. Чурикова, А.В. Докучаева

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт
физической культуры»,

г. Воронеж, Российская Федерация

e-mail: Churikoval@yandex.ru

Актуальность. Важным аспектом совершенствования методики тренировки в юниорском спорте является организация тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей лыжников.

Современное развития лыжного спорта характеризуется возрастающим уровнем результатов, более ранней спортивной специализацией будущих лыжников, совершенствованием всех форм и методики их многолетней подготовки [3, 5].