

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

М.В. Чайченко

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

Реальные преобразования в стране, и как следствие, в высших учебных заведениях отразились и на процессах пересмотра и переосмысления внутри системы высшего образования. В настоящее время высшее образование приобретает гуманистический, культурно-созидательный и творческий характер. В содержании Государственного образовательного стандарта удельный вес вузовской учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» значителен, конкретен и составляет 328 часов. Содержание базируется на современных исследованиях, формирующих физическую культуру, мотивирующие интерес к занятиям, представляющие возможность самопознания и самоконтроля. Мы старались в полном объеме использовать методики, направленные на овладение обучающимися теми двигательными умениями и навыками, которые необходимы для самостоятельных занятий, а также для умения использовать такие средства, методы и принципы, которые нужны при индивидуальной работе по развитию физической подготовленности. Программа предназначена для студентов высшей школы неспортивных направлений подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, нетрадиционные средства, студенты, мотивация.

Высшее профессиональное образование и его гуманитарная составляющая – физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту, в частности) – направлены на приоритетное совершенствование личностных способностей, развитие самообразовательной и самовоспитательной функций обучающихся [1,2]. Следовательно, элективные дисциплины по физической культуре и спорту как учебная дисциплина, не ограничена только решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области воспитания, этики и эстетики, морали.

Важнейшим условием самореализации любого человека во всех сферах его деятельности, аккумулирующим активность всех проявлений человеческой жизни, является здоровье. В последнее время в стране в след за экономическими и политическими преобразованиями существенно изменились нравственные устои молодежи, констатируется резкое снижение качества и продолжительности жизни населения, спровоцированные доступностью алкоголя, наркомании и рядом других социальных болезней. Повышенное внимание к использованию средств оздоровительных видов физической культуры как никогда актуально на сегодняшний день. Проблема совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе уже многие годы является предметом исследования ученых и специалистов [1; 3].

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту входят в вариативное число учебных предметов в ВУЗе и не может быть исключена из учебной программы, т.к. обладает мощным арсеналом средств, передовых оздоровительных, педагогических, информационных технологий, воздействуя не только на биологическую, но и социальную и духовную сферы жизнедеятельности обучающихся. Мышечная деятельность является естественной потребностью человека, разнообразные физические нагрузки необходимы для его здоровья постоянно. Когда естественная потребность в движении не удовлетворяется, в организме нарушается функциональное равновесие, отрицательное влияние которого сопровождается нервно-эмоциональными перегрузками [2; 4]. Одним из

основных документов, регламентирующих учебный процесс по физическому воспитанию в вузах, является рабочая программа, которая определяет объем знаний, умений, навыков, т.е. то, чем должны владеть обучающиеся по нашему предмету.

Накопленный в течение нескольких лет педагогический опыт свидетельствует о том, что исследования по проблемам формирования здоровья имеет успех в том случае, когда новые разработки базируются на данных существующей практики и потребностей исследуемых групп. Перед преподавателями кафедры физической культуры стоит главная задача – добиться эффективности нашей дисциплины, на фоне иногда существующей неудовлетворенности физической культурой как учебным предметом, предусмотреть освоение и воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта [3]. Недаром специалисты в области физического воспитания ведут интенсивные поиски увеличения пользы, приносимой нашей дисциплиной.

При обсуждении вопросов современного обучения необходимо главное внимание уделять мотивационной составляющей обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Подобрать интересные задания, повернуть известное неожиданной стороной – это на наш взгляд, является первостепенной целью, ведь именно от этого будет зависеть интерес обучающихся к занятию, их настроение и желание выполнять предложенные задания [3; 4].

Цель нашей работы состоит в том, чтобы на основе анализа научно-методической литературы выявить целесообразность применения нетрадиционных средств в процессе практических занятий элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Гипотеза. Мы предположили, что внедрение в рабочую программу по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в модуль «оздоровительные виды гимнастики» направления round-fitness будет способствовать не только повышению двигательной активности, но и увеличению уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных специалистов в области физического воспитания.

Результаты. Обучающиеся вуза составляют особый социальный слой населения, объединенный определенным возрастом, профессиональной направленностью, специфическими условиями обучения и образом жизни. И представленные в исследованиях данные о высоком уровне заболеваемости в этой среде усугубляются специфическими сложностями многогранной деятельности обучающихся: значительной учебной нагрузкой, высокой нервной и психической напряженностью и социальной ответственностью. Данные факты натолкнули нас на мысль о том, что следует пересмотреть содержание рабочей программы и внести в практические занятия целесообразность применения нетрадиционных методик, которые отчасти помогут в решении задач психического благополучия, поскольку возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга стягивает на себя более слабые очаги возбуждения в других частях мозга. Например, застойные психические напряжения, связанные с обыденной жизнью ведут к истощению отдельных нервных клеток из-за их постоянной активности, а выполнение физических упражнений снимает активность (тормозит) клеток мозга, кроме тех, которые отвечают за выполнение физических упражнений. Поэтому большинство клеток мозга отдыхают и восстанавливают свои силы. Одной из наиболее популярной системой оздоровления признается аэробика. Несомненно, что система «round-fitness» является прекрасным средством физического воспитания, обладающим оздоровительной эффективностью.

В фитнес индустрии данный вид получает широкое распространение.

Round – это сочетание фитнес упражнений и барабанной дроби. В процессе выполнения упражнений нужно стучать барабанными палочками в такт музыки. Под соответствующую зажигательную музыку группа обучающихся выполняет различные кардио-движения, что в сочетании с отбиваемым ритмом и синхронностью действий создает ощущение настоящего шоу. Каждая 3–4 минутная музыкальная композиция чередуется, то достигая интервальных пиков, то уходя на спад. Данная интервальность способствует повышению обменных процессов в организме и максимальной эффективности. Занятие насыщено изометрическими движениями и прыжками. К окончанию занятия обучающиеся выполняют большую кардиоработу, даже не осознавая этого.

В качестве опытной работы нами было опробовано включение данного вида фитнеса в практическое занятие по элективным дисциплинам физической культуре и спорту с обучающимися педагогического факультета направления подготовки «Начальное образование, иностранный язык». Вместо барабанных палочек были использованы кегли, т.к. данное направление фитнеса на сегодняшний момент в нашем вузе находится в стадии разработки и нет в наличии соответствующих приспособлений. Перед основной частью занятия, перед силовыми упражнениями проводилась обязательно разминка. В заключительной части занятия были использованы упражнения на растяжку и на восстановление дыхания.

Доказано, что организм человека растрчивает энергию для выполнения разнообразных движений различных количествах. Следует помнить, что чем большее количество мышц вовлекается в работу, тем выше нагрузка на сердечно–сосудистую систему и тем меньше времени требуется для того, чтобы достичь определенных затрат энергии. Данный вид физических упражнений характеризуется работой больших групп мышц (глобальной работой), которая оказывает значительную нагрузку на сердечно–сосудистую систему и систему дыхания. Этот вид требует развития общей и специальной выносливости, силы, иногда быстроты движений, но не требует особенно тонкой и точной координации движений (ошибка в координации может быть исправлена во время работы и не влияет существенно на результат). Регулярное использование подобного типа упражнений повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличить общий кровоток, доставляя кислород к тканям, увеличить скорость обменных процессов и содействовать более активному выводу продуктов обмена.

Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8–10 тыс. шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) – 3–4 тыс. шагов; а в каникулярный период 14–17 тыс. шагов [3]. Очевидно, что уровень двигательной активности обучающихся во время каникул отражает естественную потребность в движении, потому что в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, напрашивается вывод о том, что уровень двигательной активности в период учебных занятий составляет 65%, в период экзаменов – 18–22 % от биологической потребности. Все это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году. К сожалению, учебные занятия по физической культуре и спорту и элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (3 раза в 2 недели) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме до 6,5 тыс. шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю [2].

Заключение. Проведя опытную работу по внедрению нетрадиционного направления фитнеса в практические занятия элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в модуль «оздоровительные виды гимнастики» и анализу методической литературы, мы пришли к следующим предварительным заключениям:

– физическая культура и спорт (элективные дисциплины по физической культуре и спорту, как учебная дисциплина в частности) как часть общей культуры общества является основополагающей и специфической формой мышечной деятельности и общего

развития, потому что любая профессиональная деятельность, находится в прямой связи между возможностями личности и мышечной деятельностью в различных ее аспектах;

– физическая нагрузка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость;

– недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека;

– физические упражнения, выполняемые под музыку благотворно влияют на все системы и органы занимающихся;

– создается положительный эмоциональный настрой и повышается интерес к занятиям.

В дальнейшем планируется мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности обучающихся.

Литература:

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб. Пособие/ Ю.И. Гришина. – Ростов н/д: Феникс, 2019. – 283с.: ил. – (Высшее образование).

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близовский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 424с. – Серия Бакалавр. Прикладной курс.

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

4. Чайченко М.В. Применение нетрадиционных средств физической культуры на практических занятиях в ВУЗе // Чайченко М.В., Галанова Л.В., Галанов В.Ф. – Современные здоровьесберегающие технологии: материалы международной научно–практической конференции / под ред. Воронина Д.М. – Орехово–Зуево: ГГТУ, 2015. – 374 с.

СПЕЦИФИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ

С.В. Шинкарев, Т.В. Загной

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,

e-mail: serzcio.po@mail.ru

В статье рассматривается специфика планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки у девушек легкоатлеток, специализирующихся в прыжках в высоту. Эффективность планирования и распределения объемов тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в прыжках в высоту определяет результативность этапов учебно-тренировочного процесса. Исследовались продолжительность мезоциклов и количество макроциклов в зависимости от возраста и физической подготовленности юных легкоатлеток.

Ключевые слова: *тренировочные нагрузки, планирование, годичный цикл подготовки, прыгуны в высоту, спортивная тренировка.*

Как показывают исследования последних лет среди важных аспектов совершенствования подготовки спортсменов различных уровней определенная роль принадлежит поиску рациональных вариантов построения тренировочного процесса в циклах различной длительности, и в первую очередь в годичном, где как правило, отражены все основные структурные элементы тренировки. В специальной литературе достаточно подробно освещены вопросы периодизации спортивной подготовки, как в общетеоретическом