

4. Современные образовательные технологии: учебное пособие для студентов, магистрантов, аспирантов, докторантов, школьных педагогов и вузовских преподавателей / [Н. В. Бордовская и др.]; под редакцией Н.В. Бордовской. – Москва: КноРус, 2016. – 431 с.

РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Венкович Д.А., к. пед. н.,
Шатуха И.Г.,
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Физическое воспитание студенток – одна из главных задач физической культуры в Республике Беларусь. Повышение качества физического воспитания студенток заставляет специалистов различного профиля не только уточнять отдельные, устоявшиеся принципы существующей системы образования, но и формировать новые, часто нестандартные подходы и методы оценки в преодолении накопившихся в теории и методике преподавания учебных место в воспитании студенток. В настоящее время сохраняется тенденция, отражающая низкий уровень развития физических способностей студенток, особенно старших курсов [1,2].

Цель работы – оптимизация силовой подготовки студенток непрофильных специальностей на занятиях по физической культуре.

Материал и методы. Для изучения данного вопроса нами были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ протоколов сдачи контрольных нормативов в сгибании разгибании рук в упоре лёжа у студенток Витебского государственного университета имени П.М. Машерова показал, что более 40% студенток имеют отрицательные оценки, прыжок в длину с места – около 36%, поднимание туловища – более 30%.

Анализ сдачи контрольных нормативов показывает наличие проблем в силовой подготовки студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования. В связи с этим является актуальным поиск оптимальных путей повышения силовых способностей студенток для выполнения контрольных нормативов.

В начале педагогического эксперимента нами был определен уровень силовой подготовленности студенток (n=743), для объективного представления о подготовленности девушек.

Для определения уровня их силовой подготовленности результаты обрабатывались по 3 тестам: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Полученная динамика силовой подготовленности студенток свидетельствует о большом проценте студенток, которые не укладываются в положительную оценку выполнения по всем контрольным тестам.

На I курсе норматив сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на положительную оценку, выполнили 62,9% студенток, на отрицательную – 37,1%; прыжок в длину с места на положительную – 67%, на отрицательную – 33%; поднимание туловища из положения лёжа, на положительную – 72,6%, отрицательную – 27,4%.

На II курсе норматив сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на положительную оценку, выполнили 57,5% студенток, на отрицательную – 42,5%; прыжок в длину с места на положительную – 64,6%, на отрицательную – 35,4%; поднимание туловища из положения лёжа, на положительную – 67,5%, отрицательную – 32,5%.

На III курсе норматив сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на положительную оценку, выполнили 48,3% студенток, на отрицательную – 51,7%; прыжок в длину с места на положительную – 62,5%, на отрицательную – 37,5%; поднимание туловища из положения лёжа, на положительную – 65,5%, отрицательную – 34,5%.

На IV курсе норматив сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на положительную оценку, выполнили 45,1% студенток, на отрицательную – 54,9%; прыжок в длину с места на положительную – 58,9%, на отрицательную – 41,1%; поднимание туловища из положения лёжа на положительную – 62,7%, отрицательную – 37,3%.

Таким образом, по результатам видно, что с каждым последующим курсом, процент студенток, сдавших контрольные нормативы на отрицательную оценку, повышается.

В связи с полученными данными в основной части занятия по физической культуре, в экспериментальной группе применялась разработанная методика подготовки к сдаче контрольных нормативов по силовой подготовке студенток. Применение методики на основе круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием силовой подготовки студенток в условиях, когда организм ещё не устал и готов выполнить работу в большом объёме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью. Комплексы упражнений были составлены таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые упражнения носят характер общего воздействия, другие – целевой, направленный на развитие какой-либо группы мышц. Упражнения с большим напряжением чередуются с упражнениями, требующими меньших усилий.

Комплексы расписаны по занятиям, состоят из 15 станций. Время работы на станциях 2-3 минуты. Количество кругов 1-2. Отдых между кругами 3-5 минут. Время, планируемое на проведение круговой тренировки, определялось из расчёта всего объёма времени, выделенного для проведения общей физической подготовки, и колеблется от 30 до 45 мин. Комплексы круговой тренировки менялись один раз в две недели.

Результаты педагогического эксперимента в течении учебного года показали, что под воздействием академических занятий физической культурой в экспериментальной и контрольной группе у студенток произошли достоверные положительные изменения показателей в тестовых упражнениях, характеризующих силовую подготовленность девушек.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают, что разработанная нами методика подготовки к сдаче контрольных нормативов по определению уровня силовых способностей студенток непрофильных учреждений образования имеет ряд преимуществ по сравнению с другими подходами силовой подготовки студентов, прирост результатов выполнения контрольных упражнений оказались статистически достоверным ($P < 0,05$).

Заключение. Эффективность разработанной методики подготовки к сдаче контрольных нормативов по определению уровня силовых способностей студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля были проверены в педагогическом эксперименте и имеют ряд преимуществ: силовые показатели в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной а также повысилась моторная и эмоциональная плотность занятий. Прирост результатов выполнения контрольных упражнений – статистически достоверен.

Список использованных источников

1. Фурманов, А.Г. Теория и методика физического воспитания / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич. - Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

БЛОЧНО-МОДУЛЬНАЯ И БЛОЧНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМЫ КАК ВИД ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗРАБАТЫВАЕМЫЕ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА БГУ

*Веремейчик В. М.,
Минск, Белорусский государственный университет*

Современная наука достигла высокого уровня своего развития для оценки и прогноза формирования общефизического потенциала