

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ВУЗЕ

*О.В. Прокопов, А.Н. Вавилонский, Л.И. Марцинович
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Современные условия жизни и труда, повышение требований к будущей профессии, автоматизации и компьютеризации, определяют немалые нагрузки на организм. Повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большой мере определяются всем комплексом показателей здоровья человека [2].

По мнению многих авторов, уровень состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи в последнее время имеет тенденцию к постоянному ухудшению. Отсутствие у большинства из них необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями еще больше усугубляет создавшееся положение. Между тем, уровень проявления основных двигательных способностей вузовской молодежи, который достигается в процессе регламентированных занятий по физическому воспитанию, не отвечает запросам настоящего времени. Особую актуальность на современном этапе приобретают вопросы, связанные с развитием и совершенствованием основных физических качеств, в частности, с развитием выносливости и скоростно-силовых качеств [1].

Имеющиеся в литературе рекомендации о развитии и совершенствовании физических качеств у студентов имеют разобщенный и противоречивый характер. Методика развития выносливости и скоростно-силовых качеств зачастую копируется из спорта больших достижений, что не в полной мере учитывает цели и задачи физического воспитания студентов, специфику их учебно-трудовой деятельности. Легкая атлетика обладает наиболее объемным арсеналом средств для направленной физической подготовки занимающихся.

В этой связи, актуальной научной задачей является разработка рациональных форм организации и содержания физического воспитания студентов ВУЗа с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости на основе расширенного применения средств легкой атлетики.

Цель исследования – совершенствование системы физического воспитания студентов ВУЗа на основе расширенного применения средств легкой атлетики.

Материал и методы. Для решения задач исследования использовались следующие методы: анкетирование (роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, потребность в активных физических действиях занимаются (не занимаются) физическими упражнениями во внеучебное время и др.). Были проведены педагогические контрольные испытания (бег 100 метров, прыжок в длину с места, бег 3000 метров – юноши, бег 2000 метров – девушки, подтягивание на перекладине из положения виса – юноши, поднимание и опускание туловища из положения лежа – девушки). Экспериментальным фактором явилось расширенное применение средств легкой атлетики в занятиях по физическому воспитанию со студентами, имеющими низкий уровень развития скоростно-силовых качеств и выносливости. Проводилась математическая обработка материалов исследования.

Испытуемые – студенты вуза, не занимающиеся систематически физическими упражнениями. Юноши – 28 человек, девушки – 39 человек. Исследование проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова в 2012–2013 учебном году.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного анкетного опроса выявлен недостаток физкультурно-оздоровительной деятельности у большинства студентов. 90,7% опрошенных респондентов положительно оценивают роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, но не участвуют в ней 62% девушек и 49% юношей. Регулярную потребность в активных физических действиях испытывают лишь 42% юношей и 24% девушек. 65,2% опрошенных респондентов не

занимаются физическими упражнениями во внеучебное время из-за отсутствия свободного времени, 2% - считают такие занятия бесполезным делом

Прием контрольных нормативов физического состояния студентов младших курсов показал, что на оценку «неудовлетворительно» контрольные нормативы выполнили: бег 100 метров - 42% юношей и 50% девушек, прыжок в длину с места - 46% юношей и 56% девушек, бег 3000 метров - 64% юношей и бег 2000 метров – 68% девушек, подтягивание на перекладине из положения виса -30% юношей, поднимание и опускание туловища из положения лежа - 50% девушек.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что большинство студентов отличаются друг от друга по структуре физической подготовленности. Так, количество юношей и девушек, имеющих «хорошие» и «отличные» результаты в скоростно-силовых тестовых упражнениях и «неудовлетворительные» – в беге на 2000 и 3000 метров, составило 42,6% от общего количества занимающихся. Количество студентов, имеющих «хорошие» и «отличные» результаты в беге на 2000 и 3000 метров и «неудовлетворительные» - в скоростно-силовых тестах, составило 29,5%.

Результатами педагогического эксперимента обоснована эффективность экспериментальной методики применения средств легкой атлетики в физическом воспитании студентов. Итоговое тестирование уровня физической подготовленности показало, что контрольные нормативы с положительной оценкой выполнили 85% юношей и 77% девушек.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать ряд практических рекомендаций для преподавателей кафедр физического воспитания ВУЗов, занимающихся планированием и организацией учебного процесса по физическому воспитанию.

1. Преподаватель физической культуры должен осуществлять контроль за физическим состоянием студентов не менее двух раз в год (в начале и конце учебного года), а также выявлять и учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

2. Учебный процесс по физическому воспитанию студентов должен отличаться большим разнообразием физических упражнений, средств воздействия, направленных тренировочных нагрузок. Эти требования реализуются посредством рационального распределения физических нагрузок для студентов с различной структурой физической подготовленности.

4. Для формирования мотивации и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом должно осуществляться двумя путями:

– посредством развития потребности организма занимающихся к физическим упражнениям через сами упражнения и через сознание, постоянно формируемое и направляемое на осознание необходимости физического воспитания и физического совершенствования;

– каждое занятие физической культурой должно иметь профессионально-прикладную направленность с целью решения профессионально-педагогических задач;

– изложение информации на занятиях может иметь следующую последовательность: целостная структура упражнения; основные фазы и элементы; необходимые физические качества и основы их воспитания; оздоровительная направленность упражнения и реабилитационные средства; прикладное значение упражнения; профилактика предупреждения травматизма; организация соревнований и правила судейства [2].

Список литературы

1. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1991. – № 12. – С. 11–12.
2. Шуняева, Е.А. Методика применения средств легкой атлетики для развития и коррекции скоростно-силовых качеств и выносливости студентов: методические рекомендации / Е.А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2008. – 24 с.