

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

*Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом – это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей.

Спортивная подготовка, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

Спортивная тренировка представляет собой процесс управления функциями организма, имеющий целью перевести его из одного функционального состояния в другое, обеспечивающее новый, более высокий, уровень спортивных результатов. Для организации управления необходимо разработать индивидуальную программу и следить за ее выполнением. Для выполнения поставленных задач необходимо составить планы тренировки: на несколько лет, год, месяц, микроцикл. В плане предусматривают средства и методы подготовки и объем нагрузок. Несмотря на большое количество работ в этой области проблема планирования учебно-тренировочного процесса легкоатлетов остается актуальной. Цель работы – оптимизировать учебно-тренировочный процесс легкоатлетов-студентов.

Материал и методы. Для решения задач исследования проводился анализ спортивных дневников студентов (до поступления в университет и во время обучения), расписание практических учебных занятий (гимнастика, плавание, легкая атлетика и др.) и учебно-тренировочных занятий групп повышения спортивного мастерства факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова.

Испытуемые студенты-легкоатлеты, выпускники Витебского государственного училища олимпийского резерва. Спортивная квалификация – I разряд, кандидат в мастера спорта. Возраст 17–19 лет.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что подготовка спортсменов-легкоатлетов в условиях учебы на факультете физической культуры и спорта имеет ряд особенностей:

- количество тренировочных занятий в избранном виде спорта уменьшается в среднем на 30–40 процентов, что обусловлено учебными занятиями;
- уменьшается длительность тренировочного занятия в среднем на 30–40 процентов;
- тренировки проходят в вечернее время, один раз в день, на фоне утомления;
- помимо тренировок студенты занимаются на практических занятиях по плаванию, спортивным играм, легкой атлетике и др. 7 часов в неделю.

Заключение. С учетом выявленных особенностей оптимизация учебно-тренировочного процесса студенты-легкоатлеты факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова необходимо:

- строить тренировочные занятия в микроциклах учитывая практические занятия;
- уделять большое внимание проведению вводной части тренировки (разминке), т.к. после занятий, на фоне усталости, организм более подвержен травматизму;

- на тренировочных занятиях больше внимания уделять технической подготовке спортсмена;
- давать студентам большой объем теоретических знаний, чтобы они могли самостоятельно вести учет и анализ тренировочного занятия;
- придерживаться принципа «лучше недоработать, чем переработать»;
- обращать особое внимание на режим дня, питание студентов, занимающихся спортом.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ ПО МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ

*Е.Н. Слободняк, К.А. Дубовик
Минск, БНТУ*

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие студента, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие [2].

Оздоровительная ходьба является наиболее доступным видом аэробных упражнений. Она благотворно воздействует на организм, вызывая положительные эмоции, уменьшая стресс. Большое количество вовлеченных в работу мышц усиливает функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обмен веществ. Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей органов брюшной полости, таза [1].

Цель исследования – определить эффективность использования программ по оздоровительной ходьбе на функциональное состояние дыхательной системы студентов.

Материал и методы. Методы исследования: педагогическое тестирование, математическая обработка результатов. Тестовые методы включали функциональные пробы для определения состояния дыхательной системы студентов на разных этапах обучения. Функциональным показателем состояния дыхательной системы, в частности, и адаптационных возможностей организма в целом является показатель задержки дыхания. Функциональные пробы на задержку дыхания (проба Штанге – после вдоха, и проба Генчи – после выдоха) используются для оценки устойчивости организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии.

Проба Штанге – испытуемый, в положении сидя, после пяти минутного отдыха, делает глубокий вдох и выдох, затем субмаксимальный вдох и задерживает дыхание, закрыв рот и зажав пальцами нос. Регистрируется время задержки дыхания в секундах. Продолжительность задержки дыхания фиксируют по первому движению диафрагмы.

Проба Генчи – в положении сидя, после отдыха, испытуемый делает несколько глубоких дыханий и на субмаксимальном выдохе задерживает дыхание. Прекращение задержки фиксируется по первому движению диафрагмы[3].

В исследовании, проводившемся на базе БНТУ энергетического факультета с февраля по май 2013 года приняли участие 32 студента и 18 студенток третьего курса, отнесенных к основной группе здоровья. В ходе исследования испытуемые прошли функциональные пробы на задержку дыхания в начале и в конце второго семестра. Студенты посещали занятия физической культуры два раза в неделю в группах основного учебного отделения. Студентам была предложена модифицированная программа по оздоровительной ходьбе, основанная на разработках К.Купера, разработанная на 17 недель учебного процесса и адаптированная к показателям их физического состояния и месту проведения занятий.

Программа для юношей основного учебного отделения включала:

- прохождение дистанции без груза по ровной, гладкой дороге;