

УДК 796:799

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА С НИЗКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

К. Ю. Акулова
П. А. Филонюк

*Кандидат педагогических наук, доцент,
студентка,
Липецкий государственный педагогический
университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского,
г. Липецк, Россия*

PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS WITH A LOW LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES AND ENDURANCE BY MEANS OF LIGHT ATHLETICS

K. Yu. Akulova
P. A. Filonyuk

*Candidate of Pedagogical Sciences,
assistant professor,
student,
Lipetsk State Pedagogical University
named after P. P. Semenov-Tian-Shansky,
Lipetsk, Russia*

Abstract. This article observes the practical aspects of students' physical education through athletics exercises. Such exercises develop strength, speed, endurance and other qualities which are necessary for students with a low level of physical development. I have tried to examine the structure of sports lessons at university. The goal of the article is to find out the basic principles for improving the physical qualities of students.

Keywords: students; athletics; physical education; sport; exercises; university.

В публикации будут рассмотрены практические аспекты физического воспитания студентов посредством такого комплексного вида спорта, как легкая атлетика. В условиях, когда образ жизни современного студента обуславливается влиянием широкого диапазона факторов, таких как благоприятные условия жизнедеятельности, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенические навыки, укрепляющие и сохраняющие здоровье, а также сигнализирующие о развитии нарушений состояния здоровья, необходимость анализа таких аспектов становится все более актуальной. Вследствие чего, положение здоровья студентов

в последние годы имеет тенденцию к ухудшению, что не позволяет эффективно развивать и поддерживать уровень физической подготовленности.

Целями данной работы являются: анализ научно-методической литературы по совершенствованию физических качеств у студентов, на его основе выявление приоритетных положений, на которые необходимо обратить внимание в первую очередь для дальнейшего совершенствования основных физических качеств; определение роли воздействия индивидуального уровня развития двигательных качеств студентов, как выносливость и скоростно-силовые качества, а так же специфику их

рационирования; совершенствование системы физического воспитания студентов вуза на основе расширенного применения средств легкой атлетики; выявление комплекса средств, методов и организационных форм развития скоростно-силовых качеств и выносливости студентов вуза.

Снижение двигательной активности – это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной конструктивной жизнедеятельности человека. Легкая атлетика – общеизвестный вид спорта, благоприятствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Методичные занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразности, доступности комплекса упражнений, а также их прикладному значению. В процессе обучения в вузе физическое воспитание у студентов контролируется, дозируется и нормируется на протяжении всего курса обучения благодаря учебному плану по разделу «Физическая культура» всех высших профессиональных учебных заведений, а также составляется примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура». Различные виды бега и прыжков входят составной частью в каждое практическое занятие физической культуры образовательных учреждений и тренировочный процесс многих других видов спорта. Вопрос о физическом воспитании студентов с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости стоит чрезвычайно остро. Поэтому необходимо развивать и корректировать основные физические качества, обеспечивающие высокий уровень физической подготовленности студенческой молодежи. Это, в дальнейшем, обеспечит профессионально-прикладную физиче-

скую подготовку студентов с учётом особенностей их будущей трудовой и профессиональной деятельности.

Современная система подготовки студента с низкими показателями развития физических качеств является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие достижения студентом удовлетворительных спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки студента к контрольным нормативам.

В структуре учебного занятия выделяют:

- спортивную тренировку;
- спортивные соревнования;
- вне тренировочные и вне соревновательные факторы, влияющие на результативность тренировки.

Спортивная тренировка как ключевая составная часть системы подготовки студента представляет собой объединение физических упражнений с целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функционального потенциала студента [1, с. 47]. Достигнуть высот в физическом воспитании у студентов можно только в процессе круглогодичной тренировки при рациональном сочетании физических упражнений и отдыха, а также путем постепенного повышения тренировочных нагрузок, соблюдая оптимальное соотношение их объема и интенсивности. Большое внимание уделяется учету индивидуальных особенностей студента с низким уровнем развития физических качеств и специфики этих особенностей.

Содействие в разработке способов дальнейшего повышения эффективности занятий по физическому воспитанию студентов оказывает состояние здоровья и способности индивидуализации студентов на начальном этапе тренировки.

В качестве примера развития и совершенствования физического воспитания у студентов с низким уровнем развития скоростно – силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики мы взяли группу студентов младших курсов (1 курс обучения) Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России, состоящая как из юношей, так и из девушек (в количестве 23 человек), отличающиеся друг от друга по структуре физической подготовленности [3, с. 215]. Создание предпосылок к повышению уровня физической подготовленности студентов предполагалось путем устранения фактора, ограничивающего физические возможности студентов. В этой связи, для научного обоснования методического подхода, заключающегося в применении средств легкой атлетики, был организован педагогический эксперимент. Данный эксперимент заключался в том, что были разработаны экспериментальные учебно-тренировочные программы с элементами спортивной тренировки по легкой атлетике, направленные на развитие и коррекцию скоростно-силовых качеств и выносливости.

Поиск новых путей, повышающих эффективность процесса физического воспитания обучающихся, основывается на оптимизации занятий физической культурой студентов, которая заключается в подборе средств и методов спортивной тренировки, соотношения нагрузок и рациональное их распределение в учебно-тренировочном процессе [2, с. 29]. Именно на эти характеристики мы будем опираться в данном эксперименте. При этом необходимо соблюдать определенное соотношение между временем, отводимым для развития соответствующих двига-

тельных качеств, и временем, затраченным на совершенствование техники.

В качестве контрольных упражнений для обучающихся мы взяли три вида нормативов, с помощью которых решается задача всестороннего функционального развития организма, повышается общий уровень работоспособности и координации движений. Ими являются:

- Бег 100 м, с.
- Челночный бег, с. (10x10 м).
- Бег (кросс) на 3 км, мин.с.

На начальном этапе эксперимента мы взяли данные о результатах контрольных нормативов студентов из вступительных апробаций, которые данные студенты проходили при поступлении в вуз. Именно улучшая эти данные с течением определенного периода времени и при тренировочных нагрузках, мы приведем эксперимент в движение. Анализ имеющихся данных об уровне подготовленности студентов нацеливает нас на учет неоднородности способностей обучающихся, отличий их физических способностей: одни юноши и девушки характерны высокими скоростно-силовыми качествами, но низкой общей выносливостью, другие – с выраженной общей выносливостью, но низкими скоростно-силовыми качествами.

По окончании учебного года студентам было предложено повторное выполнение контрольных нормативов. Физические нагрузки с элементами спортивной тренировки по легкой атлетике, выполненные студентами младших курсов в течение учебного года, оказали положительное влияние на динамику основных физических качеств (рис. 1).

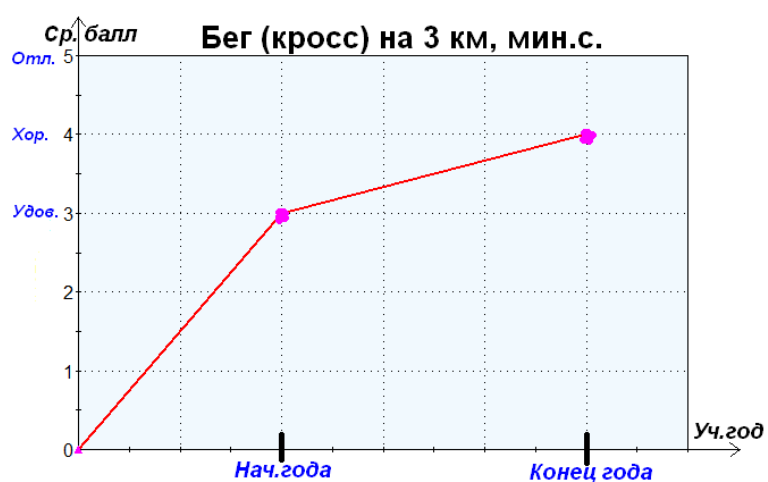
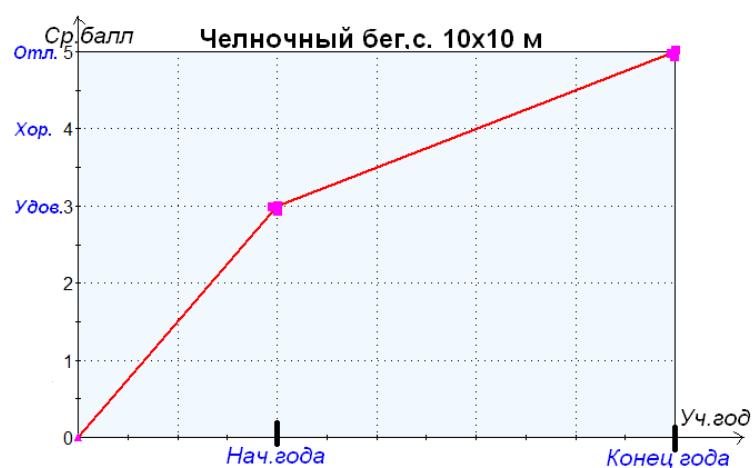
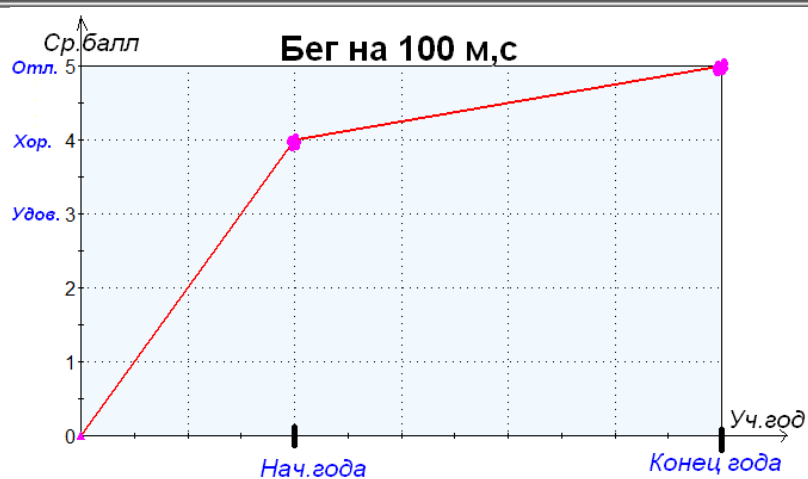


Рис. 1. Динамика развития основных физических качеств за время педагогического эксперимента

В качестве значений по выбранным видам упражнений указывалось среднее значение по экспериментальной группе за время педагогического эксперимента на основе результатов каждого обучающегося. Среднее значение показателей по группе на бег на 100 м. на начало года составило 14,6 с., на конец года – 14,0. Наблюдается улучшение роста показателей. Результаты челночного бега, с. 10x10 м: среднее значение показателей по группе на начало года составило 28,2 с., на конец года – 26,1 с. Наблюдается улучшение роста показателей. Среднее значение показателей по группе на бег (кросс) на 3 км, мин.с. на начало года составило 13,4 мин.с., на конец года – 12,4 мин.с. Наблюдается улучшение роста показателей [4, с. 126].

Таким образом, анализ динамики основных физических качеств студентов с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости по показателям контрольных нормативов показал положительные результаты экспериментальной деятельности. При условии индивидуализации и многократности учебно-тренировочного процесса физического воспитания студенческой молодежи, направленного на преодоление факторов, лимитирующих их физические возможности, они способны достигать более высокого уровня развития основных физических качеств. После чего следует создание условий для повышения эффективности адаптации организма к более высоким нагрузкам и увеличения двигательного потенциала на протяжении всего обучения в вузе. Разработана и экспериментально обоснована методика расширенного применения средств легкой атлетики для развития и регулирования скоростно-силовых качеств и выносливости студентов. Методика физического воспитания студентов с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости должна предусматривать следующую

структуру тренировочных средств на развитие выносливости – 60 %, совершенствование скоростно-силовых качеств и быстроты – 30 %, развитие ловкости и гибкости – 10 %.

Библиографический список

1. Гусельникова Е. В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / Гусельникова Елена Викторовна; ДВГАФК. – Хабаровск, 2000.
2. Ишухина Е. В., Шипилов Р. М., Соколов Е. Е. Курс лекций по физической культуре: методические рекомендации для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплинам (разделам). – Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2012.
3. Соколов Е. Е., Ишухина Е. В., Методические основы легкой атлетики: Учебно-методическое пособие (по дисциплине «Физическая культура» – Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2011.
4. Шуняева Е. А. Физическое воспитание студентов вуза с различной структурой физической подготовленности // Вестник спортивной науки – 2007.

Bibliograficheskiy spisok

1. Gusel`nikova E. V. Vozmozhnosti realizacii principa individualizacii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu v vuze: Avtoref. dis. kand. ped. nauk (13.00.04) / Gusel`nikova Elena Viktorovna; DVGAFK. – Xabarovsk, 2000.
2. Ishuxina E. V., Shipilov R. M., Sokolov E. E. Kurs lekcij po fizicheskoj kul`ture: metodicheskie rekomendacii dlya samostoyatel`noj podgotovki k zanyatijam po disciplinam (razdelam). – Ivanovo: OONI IvI GPS MChS Rossii, 2012.
3. Sokolov E. E., Ishuxina E. V., Metodicheskie osnovy` legkoj atletiki: Uchebno-metodicheskoe posobie (po discipline «Fizicheskaya kul`tura» – Ivanovo: OONI IvI GPS MChS Rossii, 2011.
4. Shunyaeva E. A. Fizicheskoe vospitanie studentov vuza s razlichnoj strukturoj fizicheskoj podgotovlennosti // Vestnik sportivnoj nauki – 2007.

© Акулова К. Ю.,
Филонюк П. А., 2019.