

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

¹В.А. Черенко, ²П.В. Квашук

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

²ФГБОУ СПО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы МО»,
Российская Федерация

Первоочередной задачей физического воспитания студентов является укрепление здоровья и повышение физической работоспособности с целью освоения в полном объеме учебного материала по избранной специальности в процессе учебы и в дальнейшем процессе производительного труда [1].

При выполнении программы обязательного курса физического воспитания, рассчитанного на основной контингент учащихся, наряду с выше перечисленными, требуется решить ряд общих задач:

- обеспечить в период завершения возрастного формирования организма развитие основных двигательных способностей;
- закрепить и усовершенствовать умение реализовать накопленный двигательный потенциал в разнообразных движениях;
- расширить запас двигательных умений и навыков, в том числе прикладных, необходимых для успешной трудовой деятельности в избранной профессии;
- овладеть основами знаний в области физического воспитания, здорового образа жизни, привить организаторские навыки и умения.

Наряду с фундаментальными положениями спортивной тренировки в системе управления физической подготовкой студентов, при разработке экспериментальной программы физической подготовки учитывались основные методические принципы организации учебно-тренировочного процесса.

1. Постепенность роста тренировочных нагрузок. Прогрессивное повышение функциональных возможностей организма и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетних занятий может быть обеспечено на основе поступательного увеличения объема и интенсивности физических нагрузок. Подготовленность занимающихся будет прогрессировать только в том случае, если планируемые средства будут реально выполнены во времени, а объем и интенсивность воздействий будут адекватны индивидуальным возможностям организма.

2. Соответствие объема нагрузок реальному времени, отводимому занятиям по физическому воспитанию в рамках обязательных и дополнительных тренировок.

3. Разносторонность физической подготовки. Комплекс тренировочных средств и методов, применяемых в течение учебного года должен обеспечивать всестороннее, соразмерное развитие двигательных способностей и рациональное взаимодействие физических способностей и двигательных навыков.

4. Оптимальное соотношение роста средств разносторонней и специальной физической подготовки, которое постепенно должно смещаться в сторону увеличения удельного веса последней. Тренировочные нагрузки для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности в большей степени должны изменяться за счет объема и в меньшей – за счет интенсивности.

5. Соблюдение принципов доступности и индивидуализации при возрастании тренировочных нагрузок. Воспитание двигательных способностей и формирование двигательных навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса происходит под воздействием условий жизни студентов, занятий физическими упражнениями, учебной и производственной деятельности. При этом следует учитывать уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся, способность к переносимости возрастающих нагрузок. Индивидуальная гетерохронность развития организма должна учитываться в процессе дозирования тренировочных нагрузок.

Экспериментально установлено [2], [3], что при развитии взрывной силы положительную кумуляцию дает такая последовательность, при которой вначале используются отдельные нагрузки с отягощением субмаксимального веса, а затем средства, стимулирующие проявление взрывных усилий. Обратная последовательность приводит к негативному эффекту. Важно отметить, что механизм

последовательной кумуляции имеет место только в том случае, если тренировочный эффект предыдущей работы приобретает относительно стойкий характер, на что необходимо не менее 4–6 недель. Именно данная продолжительность блока однонаправленных нагрузок использовалась в экспериментальной программе физической подготовки студентов, находившихся под нашим наблюдением. При смене средств различной направленности через более короткие промежутки времени (например, через 2 недели) организм не дифференцирует специфику их тренирующего воздействия и порядок следования разнонаправленных нагрузок не влияет на величину тренировочного эффекта.

При развитии специальной выносливости явление коммуляции тренировочного эффекта разнонаправленных нагрузок имеет более сложный характер. По данному вопросу существует несколько точек зрения. Одна из них исходит из целесообразности одновременного развития общей и специальной выносливости. Данная точка зрения проверена на юных спортсменах, не достигших вершин мастерства.

Другая точка зрения подчеркивает целесообразность последовательного развития выносливости к работе, начиная от малоинтенсивной (общая) до максимальной (алактатная выносливость).

Третья точка зрения, представляет собой компромиссное решение, объединяет в себе достоинства комплексного и последовательного варианта развития выносливости. Её суть в комплексном применении средств аэробной и анаэробной подготовки, но с последовательным переносом акцента в их преимущественном использовании от общей выносливости через развитие силовой выносливости к развитию скоростной выносливости. По-видимому, для практики физической подготовки студентов именно этот вариант чередования тренировочных нагрузок разной преимущественной направленности является наиболее подходящим. В этой связи мы взяли за основу при распределении тренировочных нагрузок в течение учебного года именно эти рекомендации [4]

Обобщая вышеизложенное можно говорить, что при развитии тех или иных двигательных способностей или их комплекса следует вначале планировать работу, обеспечиваемую более ёмкими источниками энергоснабжения (объем), а затем переходить к нагрузкам, выполнение которых связано с расходом малоемких, но более мощных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности (интенсивности).

Литература

1. Теория и методика физической культуры (курс лекций) [Текст]: учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб., 1999. – 324 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС., 1977. – 215 с.
3. Евстафьев, Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека [Текст] / Б.В. Евстафьев // теория и практика физической культуры. – 1986. – № 4. – С. 49–52.
4. Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов ВУЗов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук / В.А. Черенко. - М., 2011.- 26 с.