

В. А. Черенко, А. Г. Таргоня, М. И. Масло

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

Для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных и тренировочных занятий.

Важнейшей стороной физического воспитания учащейся молодежи является целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к двигательным возможностям, работоспособности и состоянию здоровья человека.

В специальной литературе [2] большое внимание уделяется проблеме совершенствования средств и методов развития физических качеств студентов в период обучения в вузе. При этом вопросы использования современных технологий спортивной тренировки в системе физического воспитания учащихся остаются недостаточно изученными и экспериментально обоснованными.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики физического воспитания студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности.

На развитие физических качеств программой по физической культуре Республики Беларусь (2008 г.) отводится 140 часов в год на каждом курсе обучения. Физическая подготовка осуществляется путем применения средств легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и других видов спорта при комплексном развитии физических качеств.

Изучение динамики физической подготовленности студентов, находящихся под педагогическим наблюдением в период обучения на 1–4 курсах, позволило установить, что, несмотря на некоторое улучшение результатов в тестах, отражающих уровень развития скоростно-силовых качеств, быстроты, силовой выносливости на втором курсе, в дальнейшем (на 3, 4 курсах) наблюдается снижение уровня развития этих физических качеств.

В практике подготовки высококвалифицированных спортсменов разработан и апробирован принцип суперпозиции в организации

тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности [3]. Данный принцип заключается в таком распределении нагрузок в годичном цикле, которое предусматривает последовательное наложение более интенсивных тренирующих воздействий на адаптационные следы предшествующей работы.

В практической реализации принцип суперпозиции нагрузок имеет некоторые особенности:

1) при изменении преимущественной направленности нагрузок рекомендуется следующая последовательность: развитие двигательных способностей, общей выносливости, развитие силы и локальной мышечной выносливости, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

2) принцип предусматривает постепенную замену (вытеснение) одних нагрузок другими на длительных этапах подготовки.

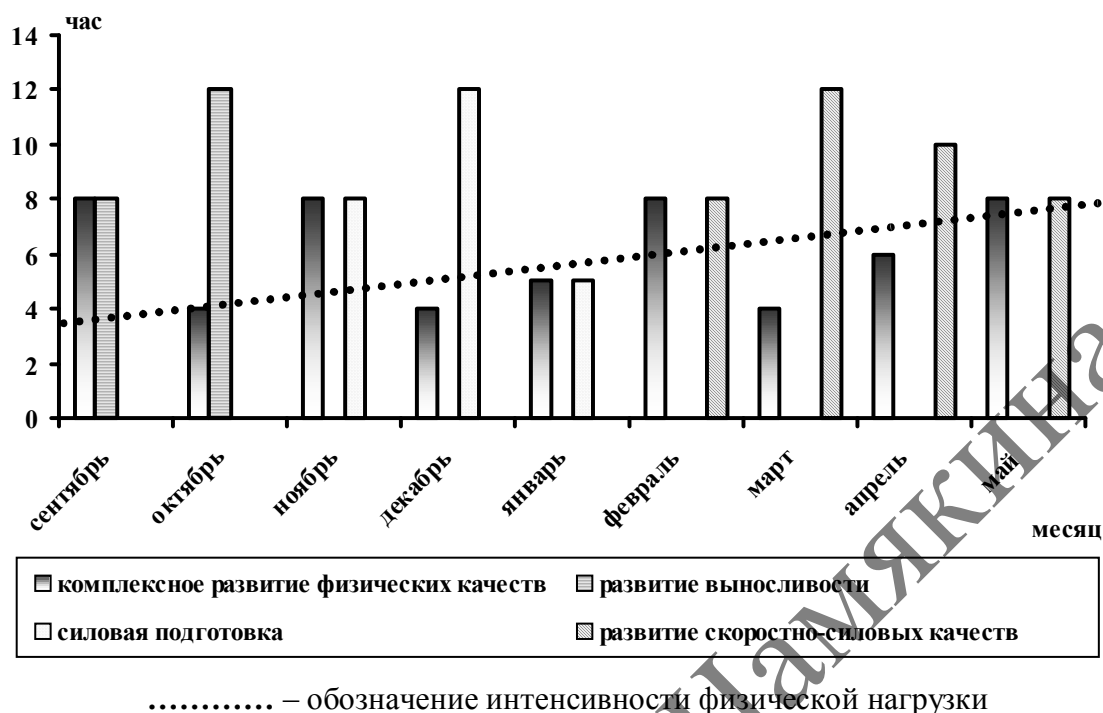
При этом предыдущие нагрузки обеспечивают функционально-морфологическую основу для эффективного воздействия на организм последующих нагрузок.

Вышеизложенный подход был апробирован в УО МГПУ имени И. П. Шамякина в процессе 4-летнего педагогического эксперимента, направленного на обоснование методики физического воспитания студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности.

Разработанный экспериментальный учебный план включал последовательное применение средств легкой атлетики для развития общей выносливости, гимнастики – для развития силы и локальной мышечной выносливости и спортивных игр – для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости (рисунок). Интенсивность применяемых средств физической подготовки в период эксперимента имела тенденцию к увеличению как в течение учебного года, так и в период с первого по четвертый курсы на 8–10% (2–2,5% в год), при этом общий объем учебной нагрузки по физическому воспитанию не увеличивался и, согласно программным требованиям, составлял 140 ч. в год. Таким образом, процесс физического воспитания в вузе в период педагогического эксперимента приобрел признаки спортивной тренировки.

В таблице 1 представлена динамика результатов выполнения контрольных упражнений участниками педагогического эксперимента в период обучения в вузе.

## К 10-летию факультета физической культуры



**Рисунок 1 – Динамика средств физического воспитания студентов в период учебного года**

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности студентов-участников педагогического эксперимента в период обучения в ВУЗе ( $X \pm \sigma$ )

Тесты	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Бег 100 м, с	14,18 ± 0,46	14,14 ± 0,38	14,21 ± 0,52	14,11 ± 0,24
Прыжок в длину с места, см	231,4 ± 14,61*	242,2 ± 16,83*	238,7 ± 24,62	234,3 ± 22,84
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7,4 ± 1,86*	7,9 ± 1,44	9,4* ± 1,62	8,8* ± 0,92
Бег 2000 м, с	519,5 ± 34,2*	510,2 ± 36,8	498,9 ± 24,3*	514,6 ± 26,5

\* – выделены достоверно значимые различия показателей ( $p < 0,05$ ).

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что разработанная методика способствовала повышению эффективности физического воспитания студентов в период обучения в вузе.

Так, результаты в тесте «Бег на 100 м», зарегистрированные в экспериментальной группе в период с первого по четвертый курсы

## К 10-летию факультета физической культуры

не имели достоверных отличий, что свидетельствовало о стабилизации уровня скоростных качеств студентов в период обучения в вузе. Наблюдалось достоверное увеличение в тесте «Прыжок в длину с места» с первого по второй курсы. С третьего по четвертый курсы уровень скоростно-силовой подготовленности существенно не изменялся. Динамика результатов в тесте «Подтягивание на перекладине» свидетельствовала о прогрессивном увеличении уровня силовой выносливости участников педагогического эксперимента с первого по третий курсы и его стабилизации на четвертом курсе. Аналогичная динамика наблюдалась в уровне развития аэробной выносливости. На третьем курсе студенты-участники эксперимента показали достоверно более высокие результаты в беге на два километра по сравнению с результатами, зарегистрированными в конце первого курса. На четвертом курсе наблюдалось некоторое снижение уровня общей выносливости до показателей, зарегистрированных на первом и втором курсах, что, по-видимому, связано с повышением напряженности учебного процесса.

Положительная динамика развития основных физических качеств студентов-участников педагогического эксперимента отразилась на уровне их успеваемости. Так, с оценкой «удовлетворительно» и выше выполнили контрольные нормативы подавляющее большинство студентов, причем наблюдался стабильно высокий уровень успеваемости в течение всего периода обучения в вузе (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика успеваемости студентов-участников педагогического эксперимента в период обучения в вузе (%)

Тесты	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Бег 100 м, с	82	84	82	85
Прыжок в длину с места, см	84	88	85	82
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	78	81	87	83
Бег 2000 м, с	74	77	82	76
Среднее значение	79,5	82,5	84,0	81,5

В результате выполненного исследования установлено, что разработанная методика физического воспитания студентов, основанная на реализации принципа суперпозиции в организации тренировочных средств

различной направленности в течение учебного года, позволила повысить эффективность физического воспитания в вузе.

Студенты-участники 4-летнего педагогического эксперимента достигли высокого и стабильного уровня разносторонней физической подготовленности и успеваемости по предмету «Физическая культура» в период обучения в вузе.

Методика последовательного включения в учебный процесс тренировочных средств, направленных на развитие общей выносливости, развитие силовых качеств, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости способствовали более эффективному развитию физических качеств и стабилизации показателей физической подготовленности у студентов 3–4 курсов по сравнению с традиционными методическими подходами к физическому воспитанию в вузе.

### Литература

1. Алькова, С. Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Ю. Алькова. – М., 2002. – 21 с.
2. Беспалов, Ю. В. Пути повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в вузе / Ю. В. Беспалов, М. Н. Тарасенко // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 1. – С. 67–68.
3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
4. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск, 1995. – 122 с.
5. Ермаков, В. А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Ермаков. – М., 1996. – 504 с.
6. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учебное пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Газько, Р. И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.
7. Масловский, Е. А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Минск, 1993. – 49 с.
8. Платонов, В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – Киев: Здоров'я, 1980. – 336 с.
9. Физическая культура: учебная программа для непрофессиональных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) / сост.: С. В. Макаревич, Р. Н. Медников, В. М. Лебедев [и др.]. – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.