

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

*В.А. Черенко<sup>1</sup>, П.В. Квацук<sup>2</sup>, С.В. Севдалев<sup>3</sup>, А.Н. Флерко<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина*

*<sup>2</sup>ФГБУ Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области*

*<sup>3</sup>Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины*

*<sup>4</sup>Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов*

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 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 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 наблюдается прогрессивное снижение уровня развития этих физических качеств (рисунок 1 (А, Б, В)). Уровень развития выносливости имеет тенденцию к стабилизации на первом и втором курсах обучения, а в период обучения на третьем и четвертом курсах наблюдается выраженная тенденция снижения уровня выносливости (рисунок 1 (Г)).

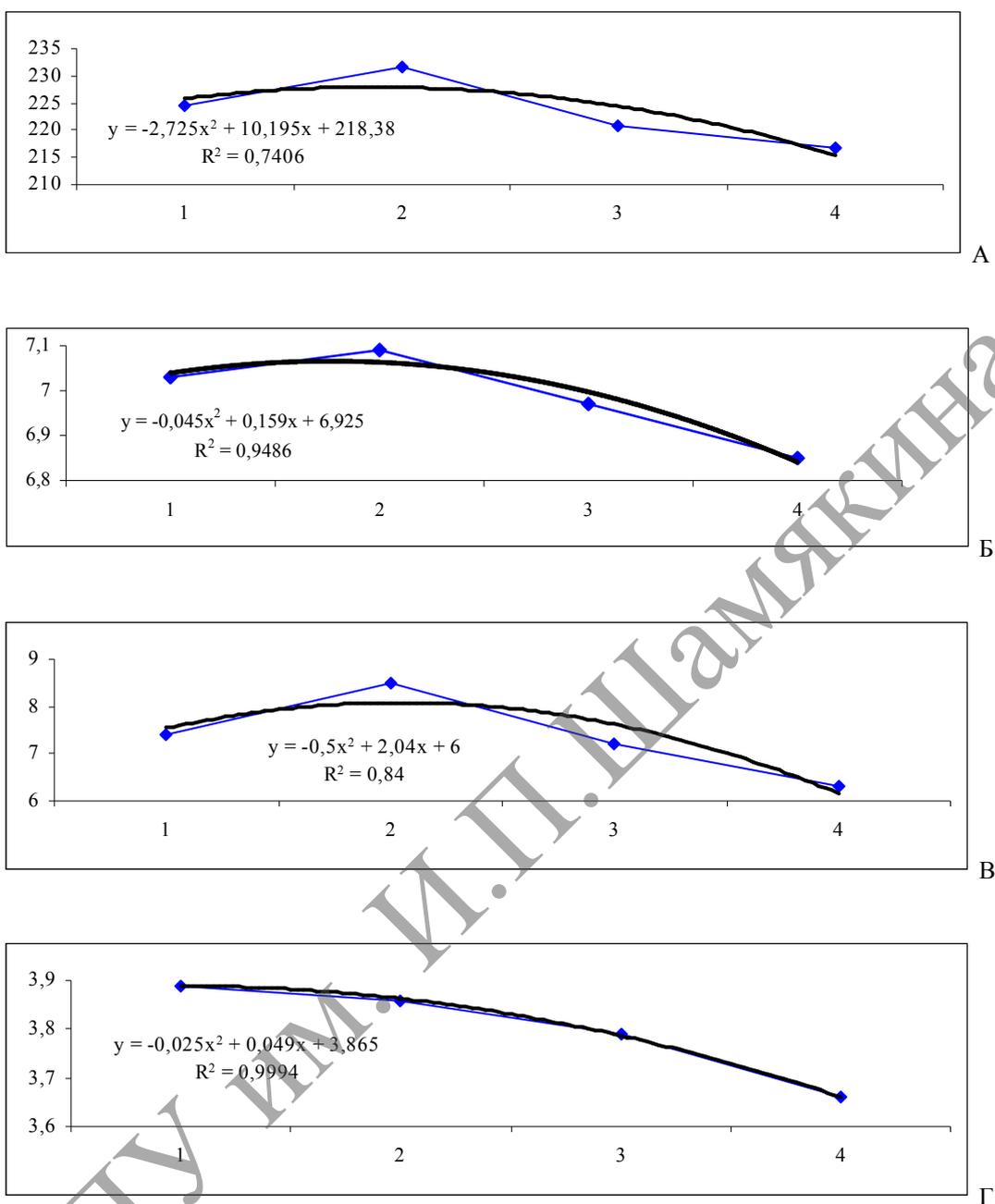
Таким образом, очевидно, что регулярное повторение одних и тех же внешних воздействий не позволяет осуществлять процесс физического воспитания в вузе эффективно. Практика показывает, что однотипные тренировочные нагрузки перестают быть активным раздражителем, процесс активного приспособления к ним прекращается, происходит «привыкание», организм отвечает на них строго определенной привычной реакцией, их тренирующее значение исчезает.

В практике подготовки высококвалифицированных спортсменов разработан и апробирован принцип суперпозиции в организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности (Ю.В. Верхошанский, 1985). 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 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.



**Рисунок 1.** – Динамика результатов в тестах: «Прыжок в длину с места» (А); «Бег на 100 м» (Б); «Подтягивание на перекладине» (В); «Бег 2000 м» (Г) у студентов в период обучения на 1–4 курсах

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

Вышеизложенный подход был апробирован 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 2). 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.

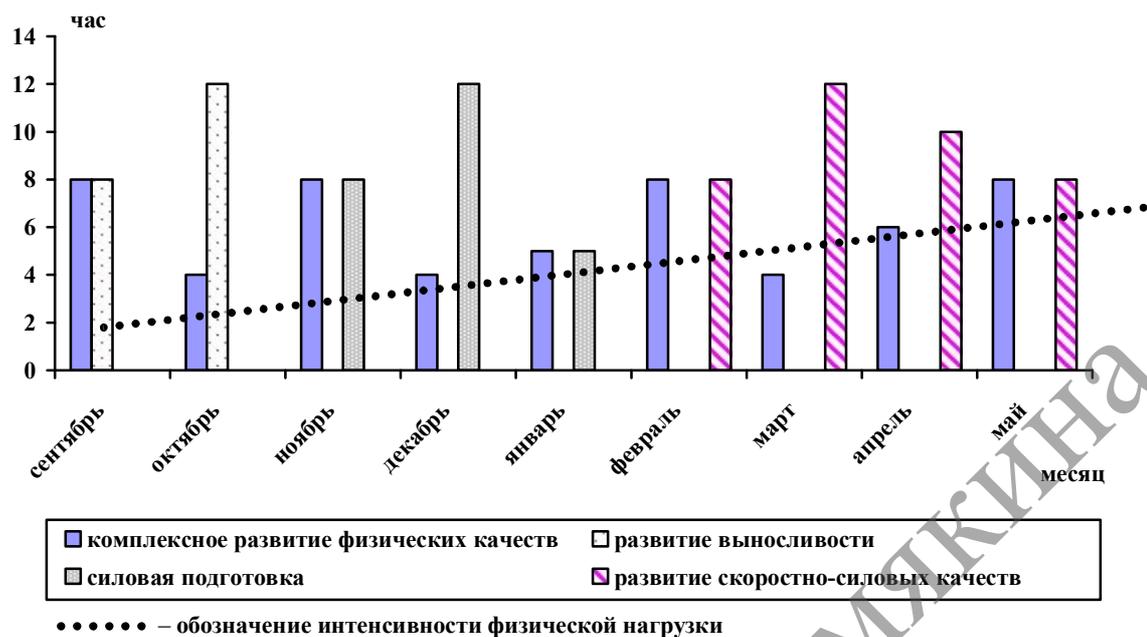


Рисунок 2. – Динамика средств физического воспитания студентов в период учебного года

В эксперименте приняли участие 136 студентов физико-математического факультета и факультета технологии Мозырского государственного педагогического университета (Республика Беларусь).

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

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 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 курс. 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 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

### **Заключение**

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, способствовала 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. Физическая культура: учебная программа для непрофессиональных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) / сост. С.В. Макаревич [и др.]. – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.