

ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ КЕРЛИНГОМ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

В.В. ПОНОМАРЕВ¹, О.В. ЛИМАРЕНКО², В.А. ГРОШЕВ¹

¹*Сибирский государственный технологический университет,
г. Красноярск, Российская Федерация*

²*Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь*

Введение. В настоящее время продолжается процесс интеграции России в Европейское образовательное пространство. В то же время многие образовательные направления и популярные спортивно–оздоровительные формы, культивируемые в ведущих европейских вузах, не получили своего внедрения в вузах России. Среди основных особенностей функционирования физической культуры и спорта в вузе выделяются самоутверждение и самореализация студенческой молодежи в период получения высшего образования как важнейшей социальной ценности.

В то же время для российских студентов занятия спортом направлены, прежде всего, на достижение физического (спортивного) результата, в зарубежных вузах студенты предпочитают получать от занятий физической культурой и спортом комфорт, удовлетворение личностно–физических потребностей, общение с друзьями и т.д. [1, 2].

Занятия спортом для европейских студентов являются важной составляющей личного имиджа и социального статуса. В зарубежных вузах среди студенческой молодежи культивируются различные современные формы и виды физических упражнений для спортивного досуга: софтбол, гольф, дартс, крокет, армреслинг, серфинг и др. Особой популярностью в Европе среди студентов пользуются занятия керлингом [4].

Как показывает практика, социальный заказ государства в физически крепких будущих специалистах не всегда согласуется с истинным уровнем их здоровья, мотивацией студентов на формирование личностной культуры занятий массовыми видами спорта и т.д. Подготовка компетентных специалистов и в то же время физически крепкой и спортивной молодежи является основной целью образовательного процесса современной высшей школы [3, 5].

Наиболее продуктивной формой организации физического воспитания современных студентов вуза являются занятия в спортивных секциях, где молодежь в свободное от учебы время может успешно реализовать свой индивидуальный двигательный потенциал, формировать спортивную культуру, повышать физическую и умственную работоспособность.

В ходе анализа учебно–методической и научно–исследовательской литературы были выделены противоречия между:

- необходимостью дальнейшего вхождения в Европейское спортивно–оздоровительное пространство студенческой молодежи страны и недостаточной научно–образовательной и материально–технической готовностью вузов России к данной интеграции;
- необходимостью укрепления и поддержания физического здоровья студентов через различные внеучебные организационные формы и технологии и недостаточной эффективностью использования потенциала Европейских молодежных двигательных культур и популярных видов спорта в современном физическом воспитании студентов вузов страны;
- необходимостью развития современных молодежных массовых видов спорта в физическом воспитании студентов вуза и недостаточной разработанностью организационно–педагогических условий вузов для культивирования разнообразных современных спортивных технологий и двигательных культур среди молодежи;
- необходимостью внедрения современных молодежных видов спорта для массовых занятий студентов в вузах и недостаточной разработанностью организационно–педагогических условий и материально–технической готовностью вузов для их культивирования;
- необходимостью культивирования занятий керлингом студентов вуза и недостаточной научной разработанностью программно–методического обеспечения данного процесса.

Выявленные противоречия позволили обозначить проблему исследования, которая заключается в поиске и разработке эффективных организационно–педагогических условий культивирования спортивных занятий керлингом студентов вуза во внеучебное время.

Обозначенная проблема определила цель исследования, которая заключается в теоретическом обосновании и разработке методики тренировки студентов в керлинге во внеучебное время на начальном этапе спортивной подготовки и проверке ее эффективности в педагогическом эксперименте.

Методика и объекты исследования. Анализ и обобщение научно–методической литературы по проблеме исследования; анкетирование, интервьюирование, беседа, опрос, медицинское обследование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование общей физической подготовленности студентов, тестирование специальной физической подготовленности студентов, тестирование технической подготовленности, математико–статистический анализ результатов педагогического эксперимента.

В проведении экспериментальной работы приняли участие студенты первого курса очной формы обучения ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», на базе которого и проводился педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с 2009 по 2013 гг., объем выборки составил 70 студентов юношей первого курса механического факультета (где 95% обучаются в основном юноши), из данного количества студентов были сформированы две группы: экспериментальная в количестве 30 человек и контрольная в количестве 40 человек. Экспериментальная группа занималась керлингом во внеучебное время два раза в неделю по два часа, а контрольная группа занималась по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая культура», также два раза в неделю.

Все студенты, участвующие в педагогическом эксперименте, прошли медицинский осмотр, было проведено предварительное тестирование физической подготовленности и специальной физической подготовленности, анкетирование и беседы.

Результаты и их обсуждение. Разработано организационно–педагогическое обеспечение спортивных занятий керлингом студентов вуза во внеучебное время, включающее: программное содержание методики тренировки студентов в керлинге, поэтапную педагогическую технологию культивирования спортивных занятий керлингом студенческой молодежи, первым этапом которой является информирование и мотивирование студентов о необходимости занятий массовыми и современными видами спортивных движений; методику диагностики и коррекции результатов спортивных занятий керлингом студентов вуза.

Обосновано содержание программного обеспечения методики спортивной тренировки в керлинге студентов вуза во внеучебное время и включающее следующие теоретические и практические блоки: общетеоретический (общие понятия, терминология, становление, формирование и развитие керлинга, как вида спорта, и т.д.), методический (общие и специальные методические основы занятий керлингом); диагностический (общий и специальный контроль различных сторон подготовки по результатам спортивных занятий керлингом студентов вуза).

Выявлены и выделены критерии диагностики результатов спортивных занятий керлингом студентов вуза на основе следующих педагогических блоков контроля: общефизический, специально–физический и мотивационный.

Доказана необходимость внедрения в содержание физического воспитания студенческой молодежи во внеучебное время современных и популярных видов спорта, как необходимого условия мотивирования студентов на активные занятия физическими упражнениями, культивирование различных видов спортивных движений.

Технология реализации теоретического содержания организационно–методического обеспечения студентов занятий керлингом.

Экспериментальная методика тренировки студентов игре в керлинг на начальном этапе спортивной подготовки в вузе включает следующий поэтапный алгоритм педагогических действий:

– первый этап – информационно–мотивационный (сентябрь–октябрь), включает знакомство студентов с керлингом как видом спорта, который очень популярен среди молодежи в зарубежных странах. Информация до студентов о керлинге доводится через показ видеофильмов, посещение спортивных секций по керлингу, которые культивируются в городе, предварительное опробование студентами упражнений из керлинга непосредственно на льду. Перед началом тренировочных занятий в первые две–три тренировки проводится тестирование общей физической подготовленности: бег на 100 м (юноши и девушки), бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места (юноши и девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туло-

вища из положения лежа на спине за 1 минуту (девушки), а также проводится тестирование специально–технической подготовленности (СТП), с помощью которого определяется предрасположенность студентов к занятиям керлингом: тест на оценку дифференциации мышечных усилий (напряжений) с помощью кистевого динамометра (в кг), частота движений щеткой (свивование) по полу за 20 секунд (инвентарь для занятий керлингом), динамическая точность движений, которая определяется по катанию баскетбольного мяча по линии длиной 15 метров (в см). По результатам тестирования ОФП и СТП выявлялся начальный общий уровень готовности студентов к спортивным занятиям керлингом. На первом курсе на учебно–тренировочных занятиях студентов керлингом уделялось больше внимания формированию мотивационной составляющей молодежи. С этой целью применялись различные игровые упражнения в сочетании с элементами подготовительных упражнений из керлинга, которые в целом формировали общую технику выполнения упражнений в керлинге (игра в городки, выбивание баскетбольным мячом предметов на расстоянии, броски в баскетбольное кольцо из различных дистанций мячей разных весов (баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные и др.)). Применялись блоки упражнений на укрепление мышц и связок, несущих основную нагрузку у занимающихся на занятиях керлингом в соревновательных условиях;

– второй этап – второй курс (обще базовый). На втором курсе занятия студентов керлингом носят уже более специализированный характер, где на общую направленность подготовки отводится 50% и 50% времени занятия содержат специализированную подготовку (непосредственно больше упражнений на техническую и специально–физическую подготовку для успешных тактико–технических действий в керлинге). На этом этапе студенты больше времени (до 50% от общего времени) уделяют отработке точности (дифференциации) мышечных усилий, точности динамических вложений усилий в снаряд в прямолинейном направлении, предугадыванию направлений движения камней при различных «рикошетах» и «столкновениях». В процессе занятий также много времени уделялось выполнению различных упражнений в статодинамическом режиме, тем самым поддерживалась и системно развивалась статодинамическая выносливость, которая имеет большое значение для успешного выступления керлингистов на официальных соревнованиях;

– третий этап – специально–технический (третий курс), в учебно–тренировочном процессе до 30% времени уделяется ОФП и 70% специальной физической и технической подготовке. Студенты до 70% от общего времени занимаются на льду, где отрабатывают технические элементы, тактические действия, проводятся контрольные тренировки, активно используется видеосъемка, на которой фиксируется содержание тренировочных занятий студентов и потом все это просматривается, анализируется и соответственно корректируются все увиденные недостатки в технике исполнения упражнений в процессе дальнейших учебно–тренировочных занятий в керлинге и др.

С помощью контрольных тестов по ОФП, СФП и анкетированию оценивался общий уровень готовности студентов соревноваться и тренироваться в керлинге, выступать на официальных соревнованиях, уметь обучать желающих заниматься керлингом, популяризировать его, использовать его как средство профессионально–прикладной физической подготовки, проецировать занятия керлингом в будущую социально–общественную и производственную деятельность.

Выводы.

1. Анализ научно–исследовательской и учебно–методической литературы показал, что недостаточно ведутся разработки по проектированию в содержание физического воспитания студентов вуза современных нетрадиционных видов спорта: софтбол, гольф, дартс, крокет, карбол, пляжный волейбол, стритбол, в том числе и керлинг. Данные направления очень популярны в зарубежных вузах, на основе которых европейская молодежь поддерживает свою социальную и физическую активность. В связи с этим назрела педагогическая проблема актуализации физического воспитания студентов в вузах страны на основе мотивации молодежи на занятия современными европейскими спортивно–досуговыми видами двигательной деятельности.

2. Разработана структура и содержание опытной методики тренировки студентов игре в керлинг, содержащая следующие учебно–тренировочные этапы: информационно–подготовительный (1 курс, сентябрь–октябрь), на данном этапе проводился отбор и формирование мотивации на занятия керлингом; обще базовый (1 курс, ноябрь–май), направлен на повышение физической подготовленности керлингиста; специально–технический (2 курс) – включает повышение специальной физической подготовленности и на фоне данной подготовки формируется начальная техническая подготовленность керлингиста; соревновательно–закрепляющий (3 курс), на данном этапе идет процесс закрепления и совершенствования специальной и технической подготовленности.

3. Разработано программное обеспечение методики тренировки студентов в керлинге, включающее следующий учебно–практический материал: теоретический (развитие керлинга в России, биомеханические основы двигательных действий в керлинге, материально–техническое обеспечение и др.), практико–методический (общая физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, психологическая и соревновательная подготовка), диагностический (контроль физической, специальной, технической и тактической подготовки студентов по результатам спортивных занятий керлингом).

4. Разработано содержание диагностики результатов учебно–тренировочных занятий студентов в керлинге в годичном цикле, включающее следующие блоки критериев: физической подготовки, специально–физической подготовки и уровень мотивации.

5. По результатам опытно–экспериментальной работы был проведен математико–статистический анализ эффективности экспериментальной методики тренировки студентов в керлинге: прирост физической подготовленности за два года спортивных занятий керлингом составил в среднем 24,2% ($p < 0,05$); специальной физической подготовленности 27,7 % ($p < 0,05$); частота простудных заболеваний снизилась с 2–3 раз в год до 1 раза. Уровень мотивации повысился с 1 балла до 5 баллов по 10–балльной шкале.

6. Положительные результаты проведенной опытно–экспериментальной работы подтвердили теоретические предположения и гипотезу исследования, что показывает высокую эффективность экспериментальной методики тренировки студентов в керлинге, которую можно рекомендовать в учебный процесс физического воспитания молодежи российских вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большова, Е.В. Функциональное состояние сердечно–сосудистой системы и физическая работоспособность у спортсменов–керлингистов при кратковременном использовании устройства «Гамма–7.Н–ИЗ» / Е.В. Большова, Д.С. Мельников, Ю.А. Поварещенкова // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. – 2011. – №9. – С. 20–23.

2. Вонзблейн, Ю.Н. Керлинг. Спортивная игра на льду / Ю.Н. Вонзблейн. – М.; Л.: Физкультура и Туризм, 1931. – 32 с.

3. Задворнов, К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта / К.Ю. Задворнов // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 12. – С. 17–22.

4. Конеева, Е.В. Керлинг как средство физического воспитания студентов / Е.В. Конеева, И.В. Пешкова // Ежемесячный теоретический и научно–методический журнал «среднее профессиональное образование», 2012. – №5. – С. 63–65.

5. Веневцев, С.И. Будем знакомы, спорт, организация занятий и соревнований по малоизвестным видам спорта. Методические рекомендации. / С.И. Веневцев, В.А. Грошев. – 2012. – 50с.

ORGANIZATIONALLY–METHODICAL PROVISION OF TRAINING CURLING UNIVERSITY STUDENTS

V.V. PONOMAREV, O.V. LIMARENKO, V.A. GROSHEV

Summary

The article describes the structure and content of the organizational–methodical provision of training curling students of university. Improving the content of physical education of students in the university has been discussed. The operating program has the certain regulated character in physical education of students. It does not allow motivating students to the active exercises and sports. The European universities cultivate different non–conventional motive forms like softball, golf, darts, croquet, carbol, beach volleyball, street ball and curling. Students of universities of Russia don't use modern sports movement that are popular in the world. The present research regards the integration of physical education students in Russia and Europe.

Key words (expressions): curling, physical education of students, the structure and content of the organizationally–methodical provision of training

© Пономарев В.В., Лимаренко О.В., Грошев В.А.
Поступила в редакцию 9 сентября 2013 г.