

УДК 378.172

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.И. ДРАЧУК, Н.С. СВИРЦУК

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского,
г. Винница, Украина*

Введение. Исследования последних лет доказывают, что при поступлении у высшие учебные заведения для молодежи характерным становится недостаточный уровень двигательной подготовленности. Реально предусмотреть, что необходимо компенсировать недостатки развития моторики в студенческие годы. Иначе до конца обучения государство может получить специалиста с высоким профессиональным уровнем знаний, но с низким уровнем физической подготовленности. Последнее может стать серьезным препятствием для эффективной реализации полученных в высших учебных заведениях знаний (И.Р. Боднар, 1998; С.М. Канишевский, 1999; А.В. Маглеваний, 1998). Вот почему значительный интерес вызывает анализ и оценка основных путей усовершенствования физической подготовки студентов, которые сформировались в процессе физического воспитания в высшей школе.

Наиболее широко в литературных источниках подаются сведения о двух направлениях проведения учебных занятий (рис.).



Рисунок – Пути усовершенствования физической подготовленности студенческой молодежи

Формы общей физической подготовки (ОФП) направлены, в первую очередь, на развитие и усовершенствование разных физических качеств и двигательных навыков. Большинство исследователей рассматривают возможность повышения эффективности учебного процесса за счет рационального планирования средств физического воспитания разной направленности. Вместе с тем, рекомендации, которые есть в литературе, носят противоречивый характер. Некоторые высказывают мнение, что наиболее эффективным является проведение занятий, на которых преимущество предоставляется упражнениям, которые развивают выносливость. Другие, напротив, предлагают уделять внимание преимущественно развитию скоростно-силовых качеств [10].

Следует отметить авторов, которые предлагают на основе определения сложности усвоения нормативов Государственных тестов и учебной программы дифференцировано использовать соответствующий набор средств и методов физического воспитания. Так, например, если «отстают» показатели, которые характеризуют выносливость, то основное внимание уделяется именно упражнениям на выносливость [5].

Такой, на первый взгляд, логический критерий на практике оказывается недостаточным для разработки системы педагогического влияния, направленного на повышение разносторонней физической подготовленности студентов. В этом случае становится непонятным, в каком соотношении использовать средства физического воспитания разной направленности, если за двумя или больше показателями обнаружено отставание.

Поэтому ряд исследователей [2, 11] предлагает подбор оптимального сопоставления средств и методов усовершенствования физической подготовки с учетом данных о структуре взаимосвязей показателей, которые характеризуют разные стороны моторики студентов. Считается, что такой подход на данное время рассматривается как основной резерв усовершенствования систем и управления учебно-тренировочным процессом.

Определенным кругом специалистов исследовалась эффективность программ физического воспитания с применением определенных средств разными методами физического воспитания. Установлено, что применяя одинаковые средства физического воспитания во время использования ряда методов, происходит неоднородное влияние на разные системы организма, в частности на центральную нервную систему. Равномерный метод дает возможность увеличить плотность занятий с 76 % до 83 %.

Есть рекомендации проводить круговую тренировку силовой направленности методом интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха 30-50 сек., где предпочтение отдается развитию силовой и скоростной выносливости. Для развития силы и скоростно-силовых качеств оптимальным является метод интервального упражнения с полным интервалом отдыха до 120 сек. после интенсивной работы [8].

Ученые предлагают в начале учебного года включать в академические занятия длительные циклические и интенсивные скоростные упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости, а также упражнения, направленные на совершенствование техники соревновательных упражнений. В дальнейшем – увеличивать объем подготовительных упражнений с включением круговой и интервальной тренировки. Таким образом, осуществлять постепенный переход от повторного метода упражнений на занятиях первого семестра до кругового и поточно-интервального – во втором.

Оптимальным объемом игрового материала на одно занятие, по мнению В.В. Ермоленко, является 30-минутный объем, при котором сосредоточенность внимания, объем памяти и самочувствие студентов достоверно выше, чем при 15-, 45- и 60-минутном объеме. Установлено, что применение игрового метода в 50% всех занятий позволяет сохранить высокий и устойчивый уровень заинтересованности игровыми занятиями, чем в 25, 75, 100%. Применение игрового метода в 75% и, особенно, в 100% занятий постепенно снижает интерес к его применению во всех разделах программы и ведет к так называемому игровому перенасыщению [6].

И.Р. Боднар считает рациональным в процессе физического воспитания студентов следующее:

- 1) концентрированное распределение учебного материала;
- 2) использование длительных невысоких нагрузок циклического характера в начале учебного года;
- 3) применение круговой тренировки;
- 4) увеличение годового объема теоретического раздела на 10% [1].

По мнению А.И. Мачиса, около 70% времени основной части занятия следует уделять развитию физических качеств. При этом около 40% из этого времени следует уделять развитию выносливости, 30% – на развитие других физических качеств, еще 30% – обучению технике физических

упражнений [7]. О.В. Дрозд считает, что 40% занятия со студентами следует уделять развитию силы, 60% – развитию быстроты, выносливости, гибкости и других физических качеств [3].

В.Л. Ермаков установил, что средства общей подготовки значительно влияют на «подтягивание» качественных показателей: на развитие «отстающих признаков» (сила выросла на 30,2%, выносливость – на 17,4%). Прирост по другим показателям составил 2,2-6,3%. Вместе с тем, указывает автор, разносторонний кумулятивный эффект обеспечивается преимущественным направлением физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и координации. Так, наряду с интенсивным ростом результатов и проявлением основных качеств (4,7-82,1%), значительно улучшились результаты в других видах моторики (на 27,6-34,0%) [4].

В.Н. Нестеров предлагает в течение четырех лет проводить занятия по спортивной специализации. При этом он считает оптимальным такое сопоставление средств общей и специальной физической подготовки, при котором общей физической подготовке отводится 50% общего времени [9]. Другими специалистами (Гавриленко В.М., 1981; Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л., 1997 и др.) экспериментально подтверждена эффективность организации занятий комплексного направления на первом курсе, которая предусматривает в основной части занятия развитие не более трех физических качеств. На втором курсе занятия должны носить выборочную направленность, при которой около 80% времени основной части отводится на развитие одного качества, но не более 4 занятий подряд.

Большое внимание в научно-исследовательских работах уделяется усовершенствованию системы педагогического контроля за физическим состоянием студенческой молодежи. Решение данного вопроса связано, в первую очередь, с выбором наиболее информативных тестов, которые характеризуют разные стороны моторики, и установления нормативной базы этих показателей. Для решения первого вопроса в практике физического воспитания и спорта широко используются методы математической теории тестов многомерного статистического анализа.

Результаты и их обсуждения. Общеизвестно, что качество учебно-педагогического процесса, а в конечном итоге и уровень физической подготовленности, во многом определяются эффективностью использования методик, а также наличие учебных баз, которые отвечают современным требованиям. Этим можно объяснить то, что на кафедрах физического воспитания вуза проводились и проводятся исследования, которые связаны с последующей разработкой эффективных средств и методов усовершенствования физической подготовленности студентов. При изучении данного вопроса по литературным источникам нами выделены следующие основные направления, за которыми идет этот поиск:

- методы подготовки студентов к усвоению нормативов Государственных тестов и учебных программ;
- усовершенствование физической подготовленности в разных видах спорта;
- для полноценного решения заданий физического воспитания студентов предлагается такое сопоставление материала учебной программы, как упражнения для обеспечения разносторонней физической подготовки – 30 %, материал базового вида спорта – 60 %. теоретическая подготовка – 10 %;
- нетрадиционные методы, которые включают тренажерные устройства, машинную диагностику и управление развитием физической подготовленности студентов, организацию занятий на открытом воздухе на протяжении года и некоторые формы самостоятельной работы;
- рациональное распределение времени в недельном цикле, определение оптимальных параметров физической нагрузки, проведения занятий с комплексной и выборочной направленностью.

При всем позитивном значении занятий в группах ОФП необходимо отметить и некоторые присущие им недостатки. К ним в первую очередь следует отнести недостаточную заинтересованность студентов и, как правило, невысокий эмоциональный фон занятий.

Указанные недостатки не характерны для тех занятий, где используется методика проведения занятий спортивной направленности. Созданные по принципу спортивной специализации учебные группы, как показывает опыт, через два года занятий имели высшие показатели физического развития и физической подготовленности сравнительно со студентами, которые занимались по программе общей физической подготовки.

Чаще всего в этих группах применялись элементы спортивных игр, художественной и спортивной гимнастики, других видов спорта. Преимуществом такой формы организации занятий является высокий эмоциональный фон и возможность учета интересов студентов. Последнее имеет принципиальное значение по делу воспитания стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, что очень важно для продолжения самостоятельных занятий по окончании вуза.

Важную роль в улучшении физической подготовленности студентов имеют средства, которые используются на академических занятиях. Большое количество исследований посвящено изучению эффективности академических занятий, направленных, прежде всего, на развитие аэробной выносливости у студентов. Многими учеными высказывается мысль, что рациональное использование системы длительных нагрузок циклического характера, больших по объему и незначительных за интенсивностью, может значительно улучшить эффективность физического воспитания студентов.

Принимая во внимание специфику влияния определенных видов спорта на развитие двигательных и функциональных возможностей организма, необходимо переделывать учебные планы, включая в занятие дополнительные комплексы соответствующих физических упражнений.

Выводы. Подводя итог, можно сказать, что двигательная активность является основным средством решения комплекса проблем, связанных с развитием и здоровьем людей. Использование разнообразных форм физической культуры способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, продолжению жизни, обеспечивает активное творческое долголетие, организацию полноценного досуга, борьбу с вредными привычками, создает условия познания собственных возможностей.

Физическая подготовленность студентов высших учебных заведений характеризуется существенной неоднородностью и недостаточным, в целом, уровнем развития двигательных качеств, которые за период учебы в вузе от первого до 4 курса значительно снижаются.

Существующие на данное время методы физического воспитания не обеспечивают за период учебы в вузе повышения физической подготовленности значительной части студентов к уровню требований учебных программ и Государственных тестов, а прогрессивная форма организации занятий с конкретной спортивной направленностью не нашла широкого применения в практике работы кафедр физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондар, І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / І.Р. Бондар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Должункова, И.П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.П. Должункова. – Москва, 1991. – 22 с.
3. Дрозд, О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.В. Дрозд. – Луцьк, 1999. – 21 с.
4. Ермаков, В.Л. Кумулятивный эффект и устойчивость в проявлениях физической культуры студентов под воздействием упражнений разной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Л. Ермаков. – Москва, 1984. – 24 с.
5. Ермолаев, В.М. Зачетные требования по физическому воспитанию – на новую основу / В.М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры – 1989. – № 10. – С.52 – 53.
6. Ермоленко, В.В. Игровой метод как фактор повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студентов основного отделения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Ермоленко. – Омск, 1989. – 20 с.
7. Мачис, А.Й. Эффективность целенаправленной физической подготовленности в развитии и повышении устойчивости психических функций у студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Й. Мачис. – Вильнюс, 1986. – 29 с.
8. Михневич, О.А. Мотивация к занятиям физической культурой и национальное самосознание студентов / О.А. Михневич // Межд. науч. конгресс «Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ». – Минск: Тессей, 1999. – С.177 – 179.
9. Нестеров, В.Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах и направленности учебного процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Нестеров. – Ленинград, 1974. – 24 с.
10. Яворская, Г.Х. Практика повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в высшей школе / Г.Х. Яворская. – Одесса, ОИВД, 1995. – 100 с.
11. American College of Sports Medicine – The recommended quantity of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Med. Sci. Sports Exercise. 1990. – P. 265 – 274

WAYS OF INCREASING PHYSICAL FITNESS STUDENTS

A.I. DRACHUK, N.S. SVIRSCHUK

Summary

The article deals with the analysis and appraisal of the priority trends of raising physical training among students.

© Драчук А.И., Свирщук Н.С.

Поступила в редакцию 10 сентября 2011г.