

А.Н. ЯКОВЛЕВ, канд. пед. наук, доцент
заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной
физической культуры
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь

Статья поступила 11 октября 2017г.

ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОХОД

***Аннотация.** В условиях функционирования многоуровневого образования происходит переход к интеллектуальному развитию, что, несомненно, сказывается на телесном здоровье, которое является необходимым условием жизнедеятельности в аспекте успеха. Снижение качественных показателей физических и двигательных характеристик (в том числе развитие показателей скорости), их состояние наносит ущерб духовному потенциалу, неспособности действовать в борьбе со стрессом, основным условием интеграции социокультурных преобразований, затрагивающих общество и людей в сложный процесс.*

В связи с этим крайне необходимо найти эффективные способы обеспечения конкурентоспособности личности с точки зрения социального фактора, определяющего роль личности в обществе.

Введение. Физкультурно–спортивная деятельность в формировании телесно–двигательных характеристик ориентирована на «окультуривание» человека, при этом исключительная роль отводится интеграции, где науки о человеке и природе отражают синергию педагогического процесса как результат достижений науки и практики. Данные ученых свидетельствуют о том, что уровень физического развития и физической подготовленности школьников и студентов продолжает снижаться [1, С. 31–37; 2, С. 273 – 281].

Одним из путей повышения двигательной активности студенток является комплексная индивидуализация физкультурно–спортивной деятельности, которая позволяет конструктивно повысить эффективность учебного процесса с учетом особенностей научно–обоснованных подходов, которые характеризуются построением личностно–ориентированной методики, направленной на обеспечение единства и взаимосвязи биологического и физического развития при воспитании различных видов моторики.

Систематизация научно–методического обеспечения отрасли физическая культура и спорт позволит определить ценностные аспекты для дальнейшего развития личности в современном обществе.

Результаты и их обсуждение. Научная систематизация морфологических особенностей, соматотипирования и функциональных показателей под влиянием физических нагрузок, биомеханических характеристик и психолого–педагогических показателей, характеризующих личность в социуме, обеспечит интеграцию теории и практики в деятельность образовательных учреждений.

Это объясняется тем, что на сегодняшний день урок физической культуры в образовательных учреждениях, в том числе и высшей школе, проводится по стандартам, разработанным еще в советские годы (стандарты до- и послевоенных лет, когда стояла задача поддерживать людей в состоянии физической готовности к мобилизации, в том числе программа физической культуры в школе была направлена на подготовку детей для прохождения службы в армии, которая состоит из сдачи нормативов по подтягиванию, отжиманию, базовым элементам легкой атлетики и гимнастики), которые в большей степени не выполняются и смещены в сторону вариативного компонента.

Формирование устойчивого телесного здоровья в процессе занятий физкультурно–спортивной деятельностью на всех этапах образовательного процесса зависит от ряда факторов, которые негативно влияют на выполнение выше обозначенных ориентиров: большинство студентов не занимаются регулярно физической культурой и спортом, не ведут здоровый образ жизни; усиление глобальной конкуренции в спорте связано с международной конкуренцией, где «теневые» схемы

получения высокого спортивного результата на международной спортивной арене сводит на нет гуманный посыл олимпийского движения; недостаточный уровень развития детско-юношеского спорта связан с непопулярностью системы отбора и подготовки спортивного резерва, главным образом, из-за отсутствия финансового обеспечения; внедрение новых технологических изменений в развитии физкультурно-спортивной деятельности затруднено отсутствием должной инфраструктуры или несовершенством юридической базы.

Необходимо модернизировать систему физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях в контексте широкого применения базовых видов спорта с приоритетом региональных особенностей и сложившихся спортивных традиций, интересов студенческой молодежи; внедрить систему мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях, врачебно-педагогического контроля за осуществлением процесса физического воспитания и др.

В настоящем исследовании, применяя системный подход, рационализация процесса силовой подготовки студенток Полесского государственного университета (ПолесГУ) и Владивостокского государственного университета экономики и сервиса (ВГУЭС) на занятиях по физическому воспитанию с общефизической направленностью (группы ОФП) рассматривается, с одной стороны, как система, включающая следующие подсистемы: мотивационно-социологическую, физическую, техническую, психологическую, состояние физического здоровья (реакция ССС и НМА на функциональные нагрузки), наследственность и предрасположенность к выполнению конкретных физических упражнений (соматотип), уровень физического развития (бальная оценка по комплексу параметров), физиологические особенности женского организма (учет протекания ОМЦ), а также демографический фактор. С другой стороны, физическое воспитание студенток рассматривается как система, состоящая из семестров и годовых циклов.

Годичный цикл подразделяется на осенне-зимний (сентябрь-декабрь) и зимне-весенний (февраль-май) периоды, периоды – на этапы, этапы – на микроциклы, микроциклы – на занятия, занятия – на тренировочные задания. Курс физического воспитания охватывает четыре годовых цикла, в меньшей степени – три и два годовых цикла.

При рассмотрении возможностей рационализации силовой подготовки студенток на каждом уровне структуры иерархической организации были выделены те элементы, которые могут решить поставленные задачи. При этом исследованиям подвергались не только элементы, но и связи между элементами внутри каждого уровня и между уровнями, объединяющие систему этих звеньев в единое целое.

Связь между уровнями процесса физического воспитания студенток (в частности, ее общефизической составляющей – силовая подготовка) определяются общими принципами процесса обучения и тренировки, характерной структурой и содержанием, представленными в типовых программах по физическому воспитанию в вузах. В целом это и составляет методологию настоящего исследования, где выбраны наиболее важные и отвечающие специфике данного исследования компоненты.

Структура физкультурно-оздоровительных интересов студенток в выборе средств силовой подготовки предполагала изучение четырех вариантов средств общего и специального воздействия: 1-й вариант – средства комплексного воздействия (ритмическая гимнастика, гидроаэробика, круговая тренировка); 2-й вариант – средства избирательного воздействия (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, кроссовая и лыжная подготовка); 3-й – средства гармоничного воздействия на скелетную мускулатуру (атлетическая гимнастика, шейпинг, гиревой спорт); 4-й вариант – средства регионального и локального воздействия с использованием: а) резиновых жгутов и амортизаторов; б) блочных устройств; в) веса партнера и небольших отягощений; г) гимнастической стенки и гимнастической скамейки; д) матов и ковриков (лежа на животе, спине, на боку, стоя на коленях); е) лазаний, перелезаний, подтягиваний; ж) гантелей.

Дополнительно изучался рейтинг популярности в преимущественном развитии основных мышечных групп (мышцы рук, плечевого пояса, живота, поясничной области, передней и задней поверхности бедра, сгибатели и разгибатели голени, тазобедренной области ягодиц, голеностопного сустава) на занятиях по физическому воспитанию в группах с общефизической направленностью.

Изучались также факторы, снижающие активность студенток к занятиям с преимущественной направленностью и на силовую подготовку.

Рассмотрим структуру физкультурно-оздоровительных интересов студентов в выборе средств силовой подготовки избирательного воздействия. К средствам избирательного воздействия были

отнесены такие виды физических упражнений, как легкая атлетика, гимнастика и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, кроссовая и лыжная подготовка.

Вышеназванные средства способствуют развитию специфических мышечных групп, ответственных за рабочие движения конкретного вида спортивной деятельности. Так, гимнастика и акробатика фундаментально решают проблему разносторонней физической подготовки, особенно мышц верхнего плечевого пояса, живота и поясничной области.

Средства легкой атлетики преимущественно развивают мышцы нижних конечностей, особенно мышцы-антагонисты бедра, голени и стоп. Средства спортивных и подвижных игр, а также средства кроссовой и лыжной подготовки преимущественно развивают мышцы ног.

По преимущественному проявлению силовых способностей представленные виды спортивной деятельности также существенно отличаются друг от друга.

Таким образом, лишь средства гимнастики и акробатики разносторонне развивают как мышцы верхних и нижних конечностей, так и мышцы туловища. Средства легкой атлетики в виде метаний также развивают мышцы верхнего плечевого пояса.

Доказано, что данные виды спорта играют существенную роль в развитии силовых способностей человека, однако при их развитии следует придерживаться принципа избирательного подхода в зависимости от конкретного вида спорта.

С этих позиций вполне понятны завышенные интересы студенток относительно спортивных и подвижных игр.

Следует отметить, что гиревой спорт не используется лицами женского пола для развития силовых способностей.

Однако предварительно проведенная разъяснительная работа, что гиревой спорт полезен для женщин, если гири резиновые и небольшого веса (2,3 и 4 кг) и не противопоказаны в отношении здоровья, позволили участницам анкетного опроса выразить свое отношение к такому нетрадиционному средству, как гиря.

Шейпинг как средство силовой подготовки студентками вузов также воспринимается положительно.

К средствам регионального и локального воздействия были отнесены: 1) использование резиновых жгутов и амортизаторов; 2) использование блочных устройств; 3) использование веса партнера и небольших отягощений; 4) использование гимнастической стенки и гимнастической скамейки; 5) использование матов и коврик (лежа на животе, спине, на боку, стоя на коленях); 6) с использованием лазаний, перелезаний, подтягиваний; 7) использование гантелей.

Для развития силовых качеств у лиц женского пола специалисты выделяют использование следующие средств на занятиях по физвоспитанию: резиновые жгуты и амортизаторы; блочные устройства; вес партнера и небольшие отягощения; гимнастическую стенку и гимнастическую скамейку; маты и коврики; лазания, перелезания, подтягивания; гантели.

Вышеперечисленные средства силовой подготовки позволяют моделировать различные условия выполнения упражнений. С другой стороны, все эти упражнения являются наиболее доступными для их практического использования на занятиях.

Исходя из практики групп ОФП, они занимают основную долю силовых упражнений и могут применяться как в подготовительной, так и в основной частях занятия. Интересы студенток, не зависимо от места учебы, относительно некоторых видов средств регионального и локального воздействия достигают наивысших значений среди всех средств комплексного, избирательного, гармоничного воздействия – до 35% уровня.

Игнорирование техногенных условий обитания человека приводит к снижению адаптационных механизмов организма, который включает в себя всю совокупность социально приобретенных и транслируемых в череде поколений материальных и духовных ценностей. Систематизация знаний о физкультурно-спортивной деятельности сопрягается с накоплением все большего объема знаний в сфере физической культуры и спорта с позиций системы ценностей (аксиологии) и кинезиологии.

На современном этапе развития науки общепринятым подходом к изучению различных проблем является системное исследование объекта. Это позволяет рассматривать объект как определенную систему с множеством взаимосвязанных элементов. Такой подход дает возможность применять в исследованиях общую теорию систем, которая ставит своей задачей выявление и обоснование закономерностей строения, поведения, функционирования и развития систем.

Список литературы

1. Акчурина, Б.Г. Телесность как проявление человеческого потенциала / Б.Г. Акчурина. – Социально–гуманитарные знания. – 2004. – № 2. – С. 31–37.

2. Яковлев, А.Н. Систематизация ценностей телесности и взаимосвязь тела с объектами культуры и процессом воспитания физической культуры личности (Физическая культура и спорт в системе высшего образования) / А.Н. Яковлев, В.В. Маринич. – М.: Издательство «Перо», 2012. – С. 273 – 281.

YAKOVLEV A.N.

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL EXPEDITION

In the conditions of the functioning of a multi-level education, there is a shift towards intellectual development, which undoubtedly affects bodily health, which is a necessary condition of life activity in the aspect of success. Decrease in the qualitative indicators of physical and motor characteristics (development of speed-strength indicators, including), their condition damages the spiritual potential, inability to act in the fight against stress, the main condition for integrating sociocultural transformations that affect society and people in a complex process.

In connection with this, it is urgent to find effective ways to ensure a competitive personality from the standpoint of a social factor that determines the role of the individual in society.

Keywords: pedagogical system, innovation, integration, sports and athletic activities.

References

1. Akchurin B.G. *Telesnost' kak proyavlenie chelovecheskogo potentsiala* [Corporeality as Display of Human Potential]. *Sotsial'no–gumanitarnye znaniya*, 2004, no. 2, pp. 31–37. (In Russian)

2. Yakovlev A.N. *Sistematizatsiya tsennostey telesnosti i vzaimosvyaz' tela s ob"ektami kul'tury i protsessom vospitaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti (Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya)* [Systematization of Corporeality Values and Body Interconnection with the Cultural Objects and the Education of Individual's Physical Culture]. Moscow, Pero Publ., 2012, pp. 273 – 281. (In Russian)

Received 11 October 2017