

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITY

S. Sevodin

Summary. The article presents the results of a study on the application of the program for independent work of students to develop physical qualities and improve the level of physical fitness of students. The levels of physical fitness of students are determined and the factors determining the effectiveness of the development of physical fitness are identified.

Keywords: independent work, the development of physical qualities, physical fitness, physical activity.

Севодин Сергей Васильевич

*К.п.н., доцент, Казанский Государственный
энергетический университет
sevodins@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по применению программы для самостоятельной работы студентов по развитию физических качеств и повышению уровня физической подготовленности студентов. Определены уровни физической подготовленности студентов и выявлены факторы, определяющие эффективность развития физической подготовленности.

Ключевые слова: самостоятельная работа, развитие физических качеств, физическая подготовленность, физическая нагрузка.

Введение

Экономические преобразования в стране, рост экономического состояния и благополучия населения, изменение условий и мест проживания, а также и ряда других субъективных факторов привело к снижению физической активности и росту гиподинамии среди населения. Поэтому в последнее время у общества повысилось внимание к здоровому образу жизни, особенно у молодого поколения — школьников, студентов.

Выпускники школ поступают в вузы с разным уровнем физической подготовленности. Поэтому со слабой физической подготовленностью студентов решение учебных задач не приводит к получению желаемых результатов.

Основной формой физической подготовки студентов является самостоятельная работа. Для организации самостоятельных занятий необходимо определить на каком уровне физических возможностей находится студент. В данной работе предлагается таблица видов оздоровительных факторов. В каждом из разделов — видов даются три уровня по степени подготовленности человека. В каждом виде легко проверить их возможности. Упражнения в них просты и доступны для всех: слабый и средний уровень физической подготовленности, а также со спортивной направленностью. Постепенный переход в тренировках от одного уровня к другому и может быть основой занятий физическими упражнениями. Занятия должны основываться на принципах: от простого

к сложному, от легких программ к спортивному уровню. Во второй колонке табл. 1 указан оздоровительный фактор или вид спорта, а в следующих трех — контрольные упражнения. По этим упражнениям легко проверить, к какому уровню подготовки можно отнести студента. Колонки расположены по восходящим физическим данным: слабый, средний, спортивный (таблица 1).

Все выше сказанное свидетельствует о том, что необходимо искать новые, качественные подходы к повышению уровня физической подготовленности студентов.

С целью выявления и ранжирования факторов, определяющих эффективность повышения уровня физической подготовленности, был проведен опрос 79 студентов первого курса. Результаты ранжирования представлены в таблице 2.

Основываясь на теоретических положениях, была разработана программа самостоятельной спортивной работы для студентов. Эффективность разработанной программы самостоятельной спортивной работы проверялась в ходе педагогического эксперимента. Для этого были отобраны две группы студентов: контрольная и экспериментальная, состоящие из студентов первого курса. У обеих групп студентов была проверена физическая подготовленность и они равномерно распределены по группам в зависимости от уровня их подготовленности.

Контрольная группа занималась, согласно учебной программе.

Таблица 1. Виды оздоровительных факторов и уровни физической подготовленности

№ п/п	Оздоровительный фактор	I-втягивающий	II-поддерживающий	III-спортивный
1	2	3	4	5
1	Обычная и спортивная ходьба	Обычная дозированная, 3–6 км. Пульс 120–140 уд/мин, иногда быстрая. Освоение спортивной ходьбы на отрезках 100–200 м, чередуя с обычной ходьбой.	Обычная, быстрая и спортивная ходьба, 6–10 км. Спортивная ходьба со скоростью 10 км/ч на отрезках до 1 км (6 мин на 1 км). Пульс до 160. Включать пологие подъемы.	Скорость 10 км/ч и быстрее. Прогулка, тренировка до 15–20 км. Выполнение III разряда на 5 или 10 км. Пульс 140–170 и выше.
2	Бег	В медленном темпе, чередуя с ходьбой, 4–6 км. Пульс не выше 150. При непрерывном беге 2–4 км без остановок, 140–160 уд. пульса. После пробежки не останавливаться резко, а переходить на ходьбу в течение 3–5 мин.	Кроссовый бег от 45 мин. До 1 ч. Пульс 150–170. Иногда участие в соревнованиях (3–5 км кросса или 8–10 км в оздоровительном пробеге). Тест Купера: Мужчины — 2,8–3,0 км, Женщины — 2,4–2,6 км.	Регулярный бег до 1 ч и более, 10–20 км легкого бега или III разряд на средних или длинных дистанциях. Пульс допустим до 170–180, а иногда и более. Регулярные тренировки и выступление в соревнованиях и пробегах.
3	Лыжи	Прогулки не менее 1 ч при пульсе не выше 150 по слегка пересеченной местности.	Тренировка от 1,0 до 1,5 ч. Пульс до 160, иногда и выше, слегка пересеченная местность.	Лыжи — регулярное участие в соревнованиях до 10–15 км. Пульс до 180, иногда и выше. Выполнение III разряда в одном из видов.
4	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения на осанку и ослабления группы мышц. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.	Больше упражнений на плечевой пояс, пресс, спину. В висе подъем прямых ног к перекладине (8–10 раз), прямой угол в висе на перекладине (5–10 сек.)	В висе подъем прямых ног к перекладине (10–15 раз), переворот в упор не менее 8–10 раз. Упражнения на пресс и мышц спины.
5	Плавание	Легкое плавание довести до 150–200 м непрерывного. При каждом купании увеличивать дистанцию до 10–15 м.	Плавать, а не купаться. Довести (пусть не быстрое, но непрерывное) плавание до 500–600 м. Ныряние на 15–25 м в длину.	Проплыть 100 м не медленнее 1 мин. 40 с. До 1,0–2,5 км — свободное проплавание. Ныряние на 25–40 м в длину.
6	Силовая подготовка	Упражнения с гантелями для ослабленных групп мышц. Отжимание от пола и подтягивание на перекладине. Жим штанги (40–60% от своего веса).	Подтягивание на перекладине 12–15 раз. Отжимание от пола 30–45 раз. Жим штанги (60–80% от своего веса).	Жим своего веса в штанге, 18–20 подтягиваний на перекладине. До 70 раз отжимание от пола. Далее индивидуально.
7	Подвижные спортивные игры	Любая спортивная игра при владении техникой (до 30–40 мин).	Игра до 1 ч и более.	Игры разрядных уровней. Участие в соревнованиях невысокого уровня.
8	Аэробика (шейпинг)	До 140–150 ударов пульса. По 20 мин непрерывно, 40–50 мин в сумме.	До 160–170 ударов пульса. До 1 ч и более в сумме.	Занятия в официальной группе под наблюдением тренера.

Таблица 2. Ранговая структура факторов, определяющих эффективное повышение физической подготовленности студентов вуза (n=79)

Значимость (ранговое место)	Факторы, определяющие эффективное повышение физической подготовленности студентов	Ранговый показатель (в %)
1	Подбор индивидуальных программ для самостоятельных занятий студентам.	33,6
2	Наличие учебно-материальной базы	25,4
3	Методическая помощь и контроль результатов.	21,2
4	Развитие мотивации у студентов к занятиям по физической культуре и к здоровому образу жизни	14,6
5	Применение метода повышающейся сложности заданий на занятиях	5,2

Таблица 3. Показатели физического развития, функционального состояния, физической подготовленности у студентов экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Результаты проверки		Изменение %
		до эксперимента	после эксперимента	
1	Вес, кг	68,5±1,1	67,7±0,8	6,7
2	ЧСС, уд, мин	72,4±5,1	69,8±3,8	3,7
3	Подтягивание на перекладине	8,7±4,4	14,1±3,5	62,1
4	Бег на 100 м, с	15,6±1,4	14,3±0,8	9,1
5	Бег на 2000 м, мин, с	9,47±0,51	8,56±0,34	26,1
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	32,8±7,6	39,5±5,2	20,4
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	106,3±22,7	127,1±13,4	19,6

Экспериментальная группа кроме учебных занятий использовала на самостоятельных занятиях упражнения для комплексного развития физических качеств. При этом постепенно повышалась как физическая нагрузка, так и ее объем.

Проведенные исследования показали, эффективность развития физических качеств у студентов определяется правильным подбором физической нагрузки. В зависимости от уровня физической нагрузки осуществляется избирательная адаптация функциональных систем организма студентов.

Под воздействием отдельной физической нагрузки в организме вырабатывается срочная адаптация. Затраты энергии восстанавливаются с превышением первоначального уровня. Именно снижение энергетического потенциала под воздействием физических нагрузок является основным условием избыточного восстановления и перехода на новый уровень. Период срочной адаптации наблюдается в течении 0,5–1 часа после тренировки.

При постоянных физических нагрузках развивается долгосрочная адаптация. В процессе систематических занятий с постепенным ростом физических нагрузок в организме происходят функционально-структурные изменения, развивается тренированность и повышается физическая подготовленность студентов.

В ходе проведенного эксперимента были определены факторы, влияющие на величину физической нагрузки. К ним относятся: количество повторений упражнения; скорость упражнения; амплитуда движений; темп выполнения упражнений; продолжительность пауз отдыха между повторениями.

По результатам проведенного эксперимента видно, что контрольная группа, занимающаяся по учебной программе, когда в равной мере развивались все физические качества, не было достигнуто столь положительных сдвигов в физическом развитии, как это произошло в экспериментальной группе (табл. 3).

Объективной оценкой положительного результата программы самостоятельной работы студентов вуза является качественное изменение физической подготовленности студентов по уровням: с первого уровня 55,6% студентов перешли во второй уровень; со второго уровня — 33,3% в третий уровень.

Вывод

В ходе проведенного исследования разработанная программа самостоятельной спортивной работы студентов вуза показала высокую эффективность, что позволила повысить уровень физической подготовленности студентов вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Я. Виленский А. Г. Горшков. — 4-е изд. стереотип. — Электрон. текстовые дан. — М.: Кнорус, 2016. — 240 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>
2. Илюшин О. В. Организация теоретической и практической деятельности по физической культуре в вузе [Текст]: учебное пособие для вузов / О. В. Илюшин. — 2-е изд. — Казань: КГЭУ, 2010. — 83 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2006. — 208 с.
4. Холодов, А. К. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учеб. Пособие для студ. Вузов. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 480 с.