

УДК 796.011.3

Обоснование методики физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО

Елена Васильевна Кувалдина

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, Российская Федерация
355035, Ставропольский край, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 43
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, капитан полиции
E-mail: elenasport_26rus@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные компоненты методики (средства, методы и методические приемы), оказывающие влияние на успешность физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО. В качестве основных средств рассматриваются аэробные циклические упражнения и силовые упражнения на основные мышечные группы. Аэробные циклические упражнения выполняются с использованием переменного метода. Силовые упражнения выполняются фронтальным методом в квазиизотоническом режиме с использованием веса собственного тела и силовых тренажеров. В качестве методических приемов рекомендуется использовать простейшие технические приспособления для формирования правильной амплитуды выполнения беговых упражнений. При выполнении силовых упражнений внимание акцентируется на мышечные ощущения. Упражнения выполняются до появления чувства «жжения».

Ключевые слова: методика; аэробные циклические упражнения; силовые упражнения; квазиизотонический режим; интенсивность нагрузки.

Введение. Указом президента России в 2014 году вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания населения. Возрождение комплекса ГТО (2014) обусловлено обеспокоенностью государства о снижении уровня физической подготовленности населения вообще и студенческой молодежи, в частности. Снижение уровня физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи, которое отмечается во многих исследованиях, оказывает существенное влияние на успешность сдачи отдельных нормативов комплекса ГТО. Значительная часть студенческой молодежи кроме регламентированных занятий физической культурой, в силу различных причин, в том числе и экономических, не имеет других форм двигательной активности [1, 2]. Поэтому, представляется достаточно актуальным, разработать методику повышения уровня физической подготовленности студентов в рамках регламентированных занятий физической культурой, к выполнению норм комплекса ГТО. Это в первую очередь относится к отстающим сторонам физической подготовленности студентов. Результаты собственных экспериментальных исследований и данные научной литературы, свидетельствуют о том, что студенты одной учебной группы, имеют разный уровень физической и функциональной подготовленности. При этом, следует отметить, что различные стороны подготовленности студентов так же имеют существенные вариации. Поэтому, планирование и организация регламентированных занятий по физической культуре вызывает определенные сложности, так как общим для всех студентов, является время занятий. Совершенствование и повышение эффективности регламентированных занятий по физической культуре может идти по пути управления величиной нагрузки при проведении регламентированных занятий, за счет внедрения авторских методик построения и организации занятий.

Материалы и методы. В качестве основных методов настоящего исследования использованы: анализ научно-методической литературы; педагогические тестирования и функциональные пробы; лабораторный и педагогический эксперимент. Использовались обязательные педагогические тесты, рекомендованные программой для вузов бег на 100 метров, бег на 3000 метров, подтягивание на высокой перекладине. Данные тесты совпадают с контрольными нормативами комплекса ГТО. В исследовании приняли участие

студенты первого – четвертого курсов Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России и студенты Сочинского государственного университета (n=122).

Обсуждение и результаты экспериментальных исследований. Анализ уровня физической подготовленности студентов свидетельствует о том, что существуют индивидуальные особенности в уровне физической подготовленности каждого студента. Одному студенту достаточно сложно выполнить норматив в беге на 100 м, а другому в беге на 3000 м. Поэтому существует необходимость повышения отстающих сторон физической подготовленности каждого студента. Это вызывает определенные сложности, которые обусловлены тем, что с одной стороны, время занятий регламентировано учебной программой, с другой стороны, занятия проводятся с учебной группой и достаточно сложно индивидуализировать тренировочное воздействие, направленное на отстающие стороны физической подготовленности.

Предполагается, что разработка методики построения регламентированных занятий физической культурой со студентами вуза, направленная на решение конкретных и реальных задач улучшения всех сторон физической подготовленности студентов, окажет влияние на эффективность каждого конкретного занятия и на эффективность прохождения всего курса.

Цель исследования: разработка и обоснование методики комплексного использования аэробных циклических и силовых упражнений в рамках регламентированных занятий физической культурой со студентами вузов, обеспечивающих подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО, на основе индивидуализации направленности и величины нагрузки.

Методика повышения физической и функциональной подготовленности студентов, как способ подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, включает в себя: - средства физической культуры, которые будут использованы в рамках регламентированных занятий со студентами. В качестве основного средства направленного на улучшение результатов в беговых тестах комплекса ГТО, предлагается использование аэробных циклических упражнений (ходьба, степ, медленный бег и специальные беговые упражнения и т.д.), которые выполняются в подготовительной части занятия. Силовые упражнения на основные мышечные группы, предлагается выполнять в заключительной части занятия. Выбор этих средств обусловлен направленностью тестов ГТО и установленным эффектом [1, 2, 3, 5 - 10]. Основная часть учебного занятия решает задачи физического воспитания, согласно учебной программы, каждого конкретного вуза. Величина тренировочной нагрузки конкретизируется в парциальных объемах. Индивидуальные отличия в зависимости от уровня подготовленности имеются по интенсивности выполнения каждого конкретного двигательного задания. Продолжительность выполнения двигательных заданий одинакова для всех. Величина нагрузки повышалась, в начале, за счет увеличения времени выполнения каждого двигательного задания, затем, увеличивалась интенсивность нагрузки;

- методы проведения занятий направлены на повышение эффективности тренировочного воздействия каждого конкретного двигательного задания. При выполнении аэробных циклических упражнений используется фронтальный метод, когда студенты занимаются степ-аэробикой. Переменный, поточный и сопряженный методы, используются тогда, когда студенты выполняют бег и беговые упражнения. Силовые упражнения с весом собственного тела выполняются фронтальным методом. Круговой метод используется при занятиях на силовых тренажерах [6, 10]. Силовые упражнения выполняются студентами в квазиизотоническом режиме, как наиболее эффективном для увеличения количества миофибрилл в работающих мышцах [4];

- методические приемы, должны способствовать созданию условий для повышения эффективности выполнения каждого двигательного задания и в целом всего занятия. При выполнении аэробных циклических упражнений предлагается использовать простейшие технические приспособления, ориентиры для обеспечения оптимальной амплитуды выполнения упражнений. Интенсивность выполнения упражнений определяется опытным путем. При этом, регистрируется частота сердечных сокращений и скорость бега. Силовые упражнения выполняются с учетом собственных ощущений (до появления чувства тепла, «жжения» в работающих мышечных группах), что позволяет создать стрессовую величину нагрузки. Это будет способствовать выходу в кровь гормонов, как необходимого условия

достижения выраженного тренировочного эффекта.

Учет величины нагрузки осуществляется посредством контроля за суммарным объемом выполнения аэробных циклических упражнений. Контролируется время выполнения упражнений. Контроль величины нагрузки при выполнении силовых упражнений предполагает учитывать суммарное время выполнения студентами упражнений в квазиизотоническом режиме, а так же, суммарное количество подтягиваний на высокой перекладине. Контролируется количество отталкиваний, при выполнении прыжковых упражнений. Организованный контроль позволит определить объемы нагрузки, что в свою очередь, позволит перейти на выполнение рекомендованных объемов нагрузки, в качестве основного показателя успешности прохождения курса по физической культуре.

Заключение. Разработанная методика комплексного использования аэробных циклических и силовых упражнений в рамках регламентированных занятий физической культурой со студентами вузов, была положена в основу рабочей программы по физической культуре. Предполагается, что это позволит обеспечить подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО. Эффективность предлагаемой методики повышения физической и функциональной подготовленности студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО в настоящее время, проверяется в ходе педагогического эксперимента.

Примечания:

1. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2009. 24 с.

2. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения / А.А. Федякин, Г.Р. Авсаратов. LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121, Saarbrücken, Germany, 2012. 163 с. ISBN 978-3-8473-9453-2

3. Давыдов О.Ю. Влияние занятий атлетической гимнастикой на показатели умственной работоспособности студентов / Давыдов О.Ю. // Вестник Адыгейского государственного университета. Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. №4. С. 279-282.

4. Кортава Ж.Г. Срочный оздоровительно-тренировочный эффект воздействия на организм человека различных режимов выполнения силовых упражнений / Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 2 (25). С. 125-129

5. Kortava Z.G. Methodology of Weight Machines Use in the Course of Health-promoting Activities of Mature Aged Men / Zhanna G. Kortava, Lidia K. Fedyakina // European Researcher. 2012. № 11-2 (34). С. 1952-1957

6. Матвеев Л.П. Опыт использования «круговой тренировки» в занятиях по общефизической подготовке с людьми зрелого возраста / Л.П. Матвеев, С.Г. Егиков // Теория и практика физической культуры. 1986. № 5. С. 8-10.

7. Федякин А.А. Влияние учебных занятий на умственную работоспособность студентов / А.А. Федякин, В.А. Каданев // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Проблемы, инновационные подходы и перспективы развития Российского Причерноморья». Сочи: СГУТиКД, 1998. С. 271-275.

8. Федякин А.А. Эффективность комплексного использования средств физической культуры в санаторно-курортных условиях / Федякин А.А., Кортава Ж.Г., Федякина Л.К. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 6 (64). С. 96-99.

9. Федякин А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 2 (25). С. 133-136.

10. Федякина Л.К. Обоснование методики применения тренажеров в процессе регламентированных занятий со студентами ВУЗа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 1 (83). С. 146-152.

UDC 796.011.3

**Substantiation of the Method of Students' Physical Preparation
for Filling of Sports Law at the GTO**

Elena V. Kuvaldina

Stavropol Affiliate of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Kulakova Ave., 43, Stavropol, Stavropol region, 355035

Lecturer, police captain

E-mail: elenasport_26rus@mail.ru

Abstract. The work is concerned with the major components of method (instruments, methods and techniques), having impact on the success of physical preparation for filling of sports law at GTO. Aerobic cyclic and power exercises, involving major muscle groups are considered as major means. Aerobic cyclic exercises are performed, using variable method. Power exercises are performed, using frontal method in quasi-isotonic regime with the help of sole weight and weight machines. For the correct performance of running exercises, the use of elementary facilities is recommended as technique. While power exercises performance, attention should be attached to the muscle sensations. Exercises are performed till muscle start burning.

Keywords: method; aerobic cyclic exercises; power exercises; quasi-isotonic regime; load intensity.