

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

---

М. В. Чайченко, В. Ф. Галанов, Л. В. Галанова

---

*Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, г. Коломна.  
gama79@yandex.ru*

Анализируется система физического воспитания в вузе, рассматривается уровень физической культуры, физического развития и физической подготовленности молодежи.

The system of physical education in the University, in our opinion, must be configured to ensure quality physical education, physical development and physical fitness of youth.

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** физическая культура; качество образования; формы занятий; круговая тренировка; самоуправление.

**Keywords:** physical education; quality of education; forms of employment; circuit training; self-government.

**Введение.** Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в организации физического воспитания в вузе. Кардинально меняющаяся социальная ситуация в России, становление гражданского общества и переоценка роли личности в нем привлекли внимание к проблеме молодых специалистов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Первые шаги к профессионализму работника начинаются с его обучения профессии. Связь будущей профессиональной деятельности и состояния здоровья означает, что физическое здоровье будет отражать такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которые позволяют наиболее полно реализовать его творческие возможности. Физическое здоровье не просто желательное качество будущего специалиста, а необходимый элемент его личностной структуры, необходимое условие построения и развития общественных отношений.

Физическое воспитание как предмет играет немаловажную роль в формировании общекультурных и профессиональных компетенций выпускника современного вуза. В педагогической деятельности недопустимо наличие узкоспециальной компетенции, профессионализм выпускника определяется сочетанием всех видов профессиональной компетенции (специальная, социальная, личностная и индивидуальная).

Изменения, происходящие сейчас в обществе, связанные с ними интенсификация труда с усложнившимся техническим оснащением и компьютеризация современного производства предъявили новые повышенные требования как к физическим, так и психическим качествам человека (концентрация, объем и переключение внимания, эмоциональная устойчивость, необходимость принимать ответственные решения, быстрота в действиях, силовая выносливость, ловкость и др.), которые могут быть усовершенствованы в процессе занятий физической культурой.

Согласно мнению исследователей, неравномерность развития физических качеств происходит в 16–17 лет. Физические качества имеют следующие темпы прироста: умеренно возрастает сила, средне – скоростно-силовые качества и выносливость, максимальные темпы имеют статическая выносливость, равновесие.

Силовая подготовленность – одна из первостепенных сторон жизнедеятельности человека, обусловленная не только ростом производительности вегетативных систем, но и повышением мощности мышечного сокращения. Высокий уровень силовой подготовленности положительно влияет на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам.

Поиск путей повышения эффективности физического воспитания обусловлен следующими **противоречиями** между:

- занятиями физической культурой как важным фактором укрепления здоровья и всестороннего развития личности;
- система физического воспитания оценивается многими специалистами как недостаточно эффективная, что подтверждается количественными данными, свидетельствующими о том, что негативная тенденция продолжает усугубляться.

Таким образом, встала необходимость разработки организационно-методической формы развития силовых качеств студентов, проявляемых в физических упражнениях, составляющих основу программы по физической культуре в вузе.

В процессе круговой тренировки комплексно и во взаимосвязи решаются различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Круговая тренировка предполагает применение достаточного

по количеству оборудования и инвентаря, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Для определения эффективности разработанной методики развития силовых качеств студенток был проведен педагогический эксперимент в условиях учебного процесса на педагогическом факультете ГСГУ. В эксперименте участвовало две группы по 25 человек. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе. В экспериментальной группе в основной части занятия 30 мин выполнялись специальные упражнения по методу круговой тренировки.

В процессе круговой тренировки комплексно и во взаимосвязи решались различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. При разработке учитывались задачи, связанные с закреплением и совершенствованием двигательных умений, навыков и развитием двигательных качеств студентов, именно от этого зависел подбор упражнений на «станциях». Используемые в комплексах круговой тренировки упражнения были предварительно освоены студентами для того, чтобы они выполнялись свободно, самостоятельно и с удовольствием.

Разработанная методика включала в себя выполнение четырех серий упражнений по методу круговой тренировки. На каждое упражнение отводилось 30 сек. Интервал отдыха между упражнениями составлял 30 сек и 60 сек между сериями упражнений. Продолжительность применения данной методики составляла 4 мес при двух 1,5-часовых занятиях еженедельно.

Комплекс круговой тренировки включал следующие упражнения:

1. Отжимание из положения упор лежа.
2. Прыжки через скакалку.
3. Отжимание от скамейки из положения упора лежа сзади.
4. Из положения виса на гимнастической стене поднимание согнутых ног до уровня груди (прямых ног до 90°).
5. Приседания с отягощением (боди-бары, набивные мячи).
6. Поднимание туловища из положения лежа на мате, ноги согнуты в коленях врозь, руки за головой.
7. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной методики для развития силовых качеств студентов. Выявлено, что в начале эксперимента показатели силовой подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп находились на одном уровне.

Контроль за силовыми показателями студентов на протяжении всего педагогического эксперимента показал преимущество занятий с использованием физических упражнений по методу круговой тренировки по сравнению с традиционными способами проведения занятий.

**Выводы.** Использование круговой тренировки способствовало положительной динамике показателей, характеризующих физическое состояние студентов, что выражается в улучшении результатов во всех двигательных тестах.

Сравнивая между собой эффективность разработанной и традиционной методик по развитию силы у студентов, необходимо отметить, что по результатам педагогических тестов разработанная методика оказала более тренирующее воздействие на студентов педагогического факультета.

Применение круговой тренировки в основной части предусматривает развитие двигательных качеств студентов в оптимальных условиях нагрузки развивающей направленности.

Многократное повторение предложенной методики не снижало интереса студентов к занятиям физкультурой.

Повышение уровня здоровья будущих специалистов – важное направление работы кафедр физической культуры. Но без убеждения студентов в необходимости самостоятельных занятий проблема не будет решена. Перевод занимающихся из состояния управления в самоуправление – одна из важнейших задач физического воспитания. При работе со студентами, обучающимися на неспортивных факультетах, следует особое внимание уделять взаимосвязи здоровья со способностью организма к адаптации в меняющихся условиях окружающей среды. Такой подход, с нашей точки зрения, позволяет осознать молодым специалистам, которые в данный момент «здоровы», неразрывное единство успешной будущей профессиональной деятельности и систематических занятий физическими упражнениями.

### **Библиографические ссылки**

1. *Золотова М. Ю., Артюшин С. А., Прокудин Б. Ф., Перова Г. М.* Совершенствование силы и выносливости у девушек-студенток на уроках физической культуры // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XIX конф. Коломна, 2009. С. 206–211.

2. *Перова Г. М., Флоров С. В.* Совершенствование физкультурного образования студентов вузов // Методы обучения и организация учебного процесса в вузе : IV Всерос. науч.-практ. конф., 2015.

3. *Чайченко М. В., Галанов В. Ф.* Методика развития силовых качеств в процессе занятий физической культурой в вузе. Методы обучения и организация учебного процесса в вузе : IV Всерос. науч.-практ. конф., 2015.