

Комплексный подход к физической реабилитации студенток, имеющих заболевания ЖКТ, осуществленный в учебном процессе с помощью оздоровительно-профилактической программы, позволил решить общие и специальные задачи в процессе физического воспитания, повысил долю самостоятельных занятий, способствовал повышению уровня мотивации и сознательности.

Внедрение программы в образовательный процесс по физическому воспитанию улучшило функциональную и физическую подготовленность студенток. В конце эксперимента отмечено, что кардиореспираторная система адекватно реагирует на предлагаемую физическую нагрузку, а показатели, характеризующие ее функциональное состояние, имеют положительную тенденцию к улучшению. Исследования в данном направлении продолжаются.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т.А. Глазко [и др.]. – Минск: МГЛУ, 2017. – 300 с. (гриф Министерства образования Республики Беларусь).

THE LITERATURE

1. Physical education for the students with health deviation: tutorial for students; specialty: Physical education / Glasko T.A. [and other] – Minsk: MSLU, 2017 – 300 p.

УДК 796

МОНИТОРИНГ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ НА ВОЕННУЮ КАФЕДРУ

*Лазарев Игорь Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет правосудия
г. Москва, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы тренировочных программ различной направленности для студентов юридических вузов при подготовке к экзаменам на военную кафедру.

Ключевые слова: физическая подготовка, бег силовые показатели, выносливость, оптимизация тренировки.

Abstract. Article contains theoretical and methodical materials on a problem of training programs of various kinds for law students in preparing for exams to the military Department. *Index terms:* physical training, running, strength, endurance, optimization of exercise.

Введение. Экзамены по физической подготовке на военную кафедру РГУП принимаются на основании документа: «Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической под-

готовке в Вооруженных Силах Российской Федерации"С изменениями и дополнениями от: 31 июля 2013 г.» [2]. Экзамены принимаются по трем видам: бег 100 м, подтягивание на перекладине, бег 3000 м. Каждый из видов оценивается от 0 до 100 баллов. Сумма более 170 баллов – «Отлично», 150-169 – «Хорошо», 120-149 баллов – «Удовлетворительно». Оценка менее 120 баллов, либо менее 30 баллов в любом упражнении – «Неудовлетворительно». Физическая подготовка военнослужащих является неотъемлемой частью программы обучения во всех армиях мира [4].

Не случайно в состав экзаменов на военные специальности включаются испытания абитуриентов в быстроте, силе и выносливости. Количество студентов юридических вузов, желающих поступить на военную кафедру, значительно превышает количество мест, поэтому успешная сдача экзаменов по физической подготовке, является решающим фактором для поступления на военную кафедру. Программа практических занятий по предмету «Физическая культура» не позволяет целенаправленно готовиться к экзаменам из-за недостаточного количества часов, отводимых на предмет [3]. Поэтому особое значение имеет самостоятельная подготовка по специальным индивидуальным программам.

Вопросы подготовки абитуриентов военных кафедр по физической культуре в рамках обязательных практических уроков и самостоятельных занятий практически не изучались.

Цель работы поиск индивидуальных тренировочных программ на основе анализа уровня подготовленности студентов и его двигательных предпочтений. Задачи работы: определить уровень начальной физической подготовленности студентов, выявить двигательные предпочтения студентов, предложить различные программы тренировок и оценить их эффективность.

Оптимизация учебно-тренировочного процесса абитуриентов позволит им максимально использовать индивидуальные физические качества при достижении наилучшего результата по сумме экзаменов. Мы предполагаем, что более рационально выбирать такую направленность тренировки, которая дает наибольшую индивидуальную прибавку в баллах.

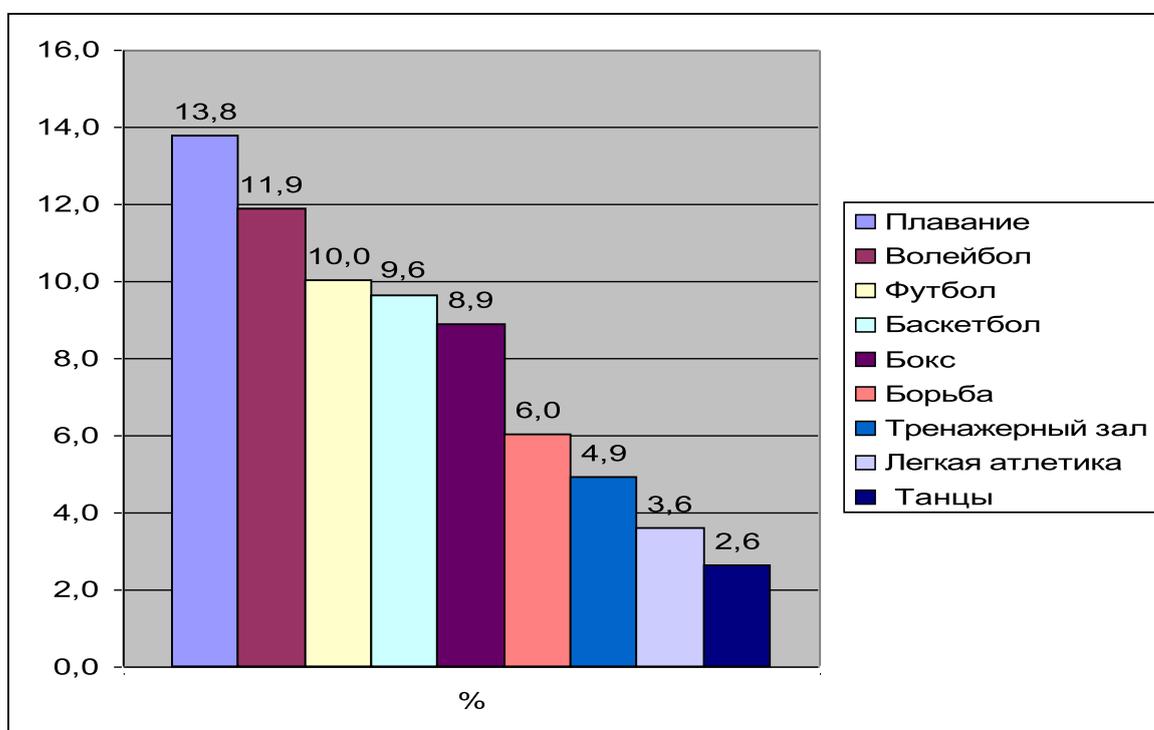
Организация исследования. На занятиях по предмету физическая культура со студентами 1 курса РГУП изучались индивидуальные предпочтения к различным видам физической активности, методом анкетирования. Проводилось предварительное тестирование силы, быстроты и выносливости. В исследованиях приняли участие 84 студента мужского пола возраста 18-19 лет. Результаты обрабатывались методами математической статистики. На основании обработки результатов были предложены четыре направления тренировки. Комплексная программа с равноценным соотношением средств на воспитание быстроты силы и выносливости. Программа преимущественного развития лидирующих сторон подготовленности (до 70% от общего объема). Программа преимущественного воспитания отстающих сторон подготовленности

(до 70% от общего объема). Программа сопряженного парного воспитания физических качеств, включающая три различных сочетания: беговая направленность, направленность на быстроту и силу, направленность на силу и выносливость.

Результаты исследования. Исследование двигательной активности студентов показало значительную вариативность в выборе предпочтений. Открытое анкетирование выявило более 20 видов спорта как основу двигательной деятельности во внеурочное время. 70 % студентов отдавали предпочтения 9 видам спорта (Рис 1) в процентном соотношении в порядке убывания.

Средний уровень физической подготовки абитуриентов, на этапе предварительного тестирования составлял 120-125 баллов, то есть на нижней границе удовлетворительной оценки. При этом уровень выносливости находился ниже границы порогового уровня, а силовые показатели на уровне 50 баллов. Сумма по лучшим результатам составила 249 баллов, при этом наибольший вклад в сумму за счет бега на 100 м и подтягиваний. Таким образом, наиболее отстающее физическое качество у студентов РГУП – выносливость.

Для абитуриентов, имеющих средний и низкий уровень развития физических качеств (от 30 до 50 баллов), но с разницей не более 10 баллов между лучшим и худшим видом была предложена комплексная программа, направленная на равномерное развитие физических качеств. Индивидуальная прибавка после года тренировок составляла от 17 до 24 баллов.



Двигательные предпочтения 70% студентов РГУП

Программа развития сильных сторон испытуемых дает наибольшую прибавку в показателях силы и выносливости. При этом уровень развития физических качеств у испытуемых этой группы находился на уровне от 60 до 90 баллов. Эта программа наиболее приемлема среди абитуриентов, но требует от них значительной самостоятельной работы, либо занятий в секциях специализированной направленности. Индивидуальная прибавка после года тренировок составляет от 12 до 19 баллов, причем 50% в «своем виде», и 50% в двух других.

Программа, предполагающая преимущественное развитие отстающих сторон подготовленности наиболее приемлема для абитуриентов имеющих результаты в отстающих видах на уровне около 30 баллов и ниже или разницу между сильными и слабыми видами более 20 баллов. Выполнение этой программы тренировок дает индивидуальную прибавку от 10 до 21 балла.

Обработка результатов 84 испытуемых позволила выявить корреляционные связи между тестируемыми видами. Корреляция между результатами в беге на 100 м и в подтягивании на перекладине составила – 0,54. Испытуемые, имеющие лучшую силовую подготовку – быстрее бегут 100 м. Корреляция между бегом на 100 м и бегом на 1000 м ниже и составила 0,43, что указывает на умеренную взаимосвязь между беговыми видами.

Самая низкая взаимосвязь наблюдается между уровнем силовой подготовки и выносливостью – 0,42, то есть, кто больше подтягивается – тот быстрее бежит 100 м. Изучение корреляционных зависимостей позволило определить возможности сочетания сопряженных тренировок для парного развития физических качеств.

Данная программа предполагала три направления развития физических качеств.

Беговая подготовка включала в себя кроссовый бег, бег на отрезках, спринт. Эта программа приемлема для абитуриентов преимущественно астенического телосложения, имеющих хороший уровень развития опорно-двигательного аппарата ног (в частности стопы). Индивидуальная прибавка после года тренировок составляет от 13 до 25 баллов.

Программа сопряженного развития силовых способностей и быстроты предполагает увеличение объема бега на коротких отрезках и силовой подготовки с использованием упражнений максимальной интенсивности. Эта программа дает от 12 до 22 баллов индивидуальной прибавки к результатам. Программа сопряженного развития силовых способностей и выносливости предполагает выполнение объемных силовых упражнений с числом повторений от 15 до 30 в одном подходе в сочетании с кроссовым бегом по сильнопересеченной местности и бегом на длинных отрезках. Выполнение этой программы дает индивидуальную прибавку от 15 до 26 баллов.

В ходе выполнения учебно-тренировочных занятий проводилось тестирование испытуемых и сравнение результатов, показанных перед началом эксперимента и на экзаменах на военную кафедру.

Обсуждение результатов. Оптимизация тренировки предполагает не только увеличение часов двигательной активности студентов во внеурочное время, но еще и соответствие индивидуальной направленности тренировки. Преподаватели ВУЗов могут использовать результаты тестирования и двигательные предпочтения студентов для составления индивидуальной программы тренировки. Дальнейшее углубленное изучение этого вопроса позволит создать индивидуальное моделирование результатов тренировочного воздействия в годичном цикле.

Заключение. В результате исследований были определены четыре разнонаправленные программы тренировок студентов, дающие наибольшую прибавку результатов.

Комплексная программа, направленная на равномерное развитие физических качеств, главным образом методом круговой тренировки.

Программа, предполагающая преимущественное развитие сильных сторон испытуемого (силы, или быстроты или выносливости) и поддержание исходного уровня развития других сторон физической подготовленности.

Программа, предполагающая преимущественное развитие отстающих сторон подготовленности.

Программа, предполагающая сопряженное развитие физических качеств: силу и быстроту, беговую подготовку (быстроту и выносливость), силу и выносливость.

Однако, при выборе программы направленной подготовки абитуриент должен рассчитывать на систематичность занятий, уровень своей индивидуальной подготовленности и индивидуальные психологические предпочтения в выборе направленности тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.: илл.

2. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" С изменениями и дополнениями от: 31 июля 2013 г.

3. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: учебник для курсантов института / под ред. проф. В.В. Миронова, А.А. Обвинцева. – СПб.: ВИФК, 2013. – 297 с.

4. Утенко В.Н. Физическая подготовка вооруженных сил НАТО. - Л.: ВДКИФК, 1986. 116 с.

THE LITERATURE

1. Workshop on track and field athletics: A manual for students of pedagogical educational institutions. I.V. Lazarev, V.S. Kuznetsov, G.A. Orlov. - Moscow: Publishing Center "Academy", 1999. - 160 p .: ill.

2. Order of the Minister of Defense of the Russian Federation on April 21, 2009 N 200 "On the approval of the Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation" With and amended from: July 31, 2013

3. Theory and organization of service and physical training, physical training and sports: a textbook for cadets of the Institute / ed. prof. V.V. Mironova, A.A. Obvintsev. - SPb .: WIFC, 2013. - 297 with.

4. Utenko V.N. Physical training of the armed forces of NATO. - L .: VDKIFK, 1986. 116 p.

УДК 378.172

ОТНОШЕНИЕ И ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗЕ

*Андреевко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент*

*Ткачева Елена Георгиевна
кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственный социально-
педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Аннотация: Нами было проведено анкетирование, целью которого являлось изучение отношения к физической культуре студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Ключевые слова: студент, здоровье, физическая культура, упражнения.

Abstract. We carried out a survey whose purpose was to study the attitude to physical training students of Volgograd state socio-pedagogical University.

Index terms: student, health, physical education, exercise.

Введение.

Сохранения и укрепление здоровья студентов во время обучения в вузе и подготовка их к профессиональной деятельности является важной основой высшего образования. [1,2].

Целью нашего исследования является определение отношения к физической культуре студентов.

Задачи исследований:

1. Обзор и анализ научно-методической литературы по данной теме;
2. Социологическое исследование (анкетирование);
3. Статистическая обработка полученных данных.

Методы исследования: метод опроса (анкетирование и беседы), метод математической статистики.

Результаты исследований. Анкетный опрос проводился на студентах первокурсниках, после окончания двух семестров.