

**Добровольская Людмила Ивановна**

магистр пед. наук, старший преподаватель

**Кутовенко Олег Андреевич**

студент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **СПОРТИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ВУЗЕ**

***Аннотация:** в статье показана возможность интенсификации учебного процесса по физической культуре путем заимствования практик спорта высших достижений. Использование в новых условиях методик, разработанных в спорте высших достижений, в разумных пределах, позволяет сделать процесс преподавания предмета физическая культура и спорт значимым, важным и интересным явлением социализации современного студента и интеграции его в жизнь общества.*

***Ключевые слова:** интенсификация учебного процесса, физическая культура, спорт.*

Спорт, как феномен XX века, получил достаточно мощное обоснование содержания подготовки спортсменов высокого класса. От экстенсивного подхода в тренировочном процессе, до второй мировой войны, ученые, специалисты и тренеры во второй половине века стали искать разнообразные пути интенсификации тренировочного процесса в целом, и физических нагрузок в частности. В конце концов, наступил естественный порог ограниченности возможностей человека тренироваться много часов в день на протяжении длительного времени. Поиск путей интенсификации тренировочного процесса продолжается по сей день. Фармакологические и медицинские службы, разработка и совершенствование современного спортивного инвентаря, процессы восстановления организма спортсменов, психологическое сопровождение, это и многое другое используется сегодня в практике спорта в полной мере. Более того, сегодня спорт стал

поистине мультиплицирующим фактором социальной жизни общества. В отрасль привлечены специалисты из других областей теории и практики знания. Соответственно, и результаты спортсменов поражают воображение, причем не только спортивные результаты сами по себе, но и, что особенно важно, способность выдающихся атлетов сохранять спортивное долголетие на протяжении длительной и напряженной спортивной карьеры.

Успехи науки и практики спорта высших достижений не могли не стать драйвером физкультурно-спортивной жизни людей, ведущих активный, здоровый образ жизни, но не помышляющих о громких победах. Студенты неспециализированного вуза, в массе своей ориентированные на получение профессиональных знаний в избранном виде деятельности, не могут тратить слишком много времени на тренировки в избранном виде спорта, но, тем не менее, многие имеют амбиции индивидуального характера, реализация которых невозможна без научно обоснованного подхода к построению учебно-тренировочного процесса с учетом специфики учебы в вузе.

Одним из наиболее доступных аспектов, который можно смело импортировать из практики спорта высших достижений в область физкультурного движения, является концепция и технология построения больших тренировочных циклов [3; 4]. Разработка обоснования системы планомерной подготовки спортсменов в годичном цикле (шире в олимпийском цикле) была представлена в работах отечественных и зарубежных ученых, таких как Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов и др. Эти специалисты, на основе многочисленных эмпирических и экспериментальных данных, сформулировали действие основных механизмов, обеспечивающих спортсменам высокие результаты в нужное время и спортивное долголетие.

В нашей работе со студентами неспециализированного вуза, после введения в действие новых стандартов по физической культуре (ФГОС 3+), появилась реальная возможность осуществлять планирование учебной работы по предмету физическая культура и спорт по модели блоковой периодизации нагрузки. В качестве большого цикла (макроцикла) был взят один учебный семестр, это

18 учебных недель, с общей учебной нагрузкой 72 часа. Макроцикл определял общий вектор развития физических качеств и совершенствование технических умений и навыков. Несомненно, тренировочный процесс не ограничивался 72 часами, но именно эти занятия, в специально отведенное время в сетке расписания учебного времени, под руководством опытных наставников, были определяющими для решения поставленных задач.

Новое поколение стандартов по физической культуре дает возможность преподавателю сформировать гомогенную по интересам и предпочтениям учебную группу. Так как студенты самостоятельно выбирают вид спортивной специализации, возможность унификации нагрузки на занятиях возрастает. Важным мотивационным аспектом в этом случае служит заинтересованность студентов не только в конечном результате учебно-тренировочного процесса, но и сам по себе процесс совершенствования физических и технических навыков. Переход на новые стандарты позволил повысить посещаемость учебных занятий и сделать их важной составляющей учебного процесса в вузе в целом.

Перед семестровым макроциклом ставилась задача выявить динамику изменения результатов за четырехмесячный период подготовки. В начале семестра проводилось контрольное тестирование уровня развития физических качеств. В тестировании использовались простейшие контрольные упражнения, давно зарекомендовавшие себя средства оценки, описанные в специальной литературе как валидные [1]. К предлагаемым тестовым упражнениям относились – прыжок в длину с места, челночный бег, тест Купера, подтягивание на перекладине, держание угла в упоре и др. Полученные данные заносятся в индивидуальный дневник студента. Макроцикл разделялся на четыре более мелких цикла, называемых по аналогии с макроциклами – мезоциклами. Каждый из четырех мезоциклов решал свои, локальные задачи, учитывая при этом и задачи макроцикла. В свою очередь мезоциклы подразделялись на микроциклы, обычно длящиеся одну учебную неделю. В этой статье нами не ставится задача подробно описывать содержание учебно-практической деятельности в отдельных циклах подготовки, мы хотим показать, что сам принцип планирования учебно-

тренировочной деятельности, заимствованный из практики спорта высших достижений, может служить эффективным средством интенсификации учебно-тренировочного процесса по физической культуре для студентов неспециализированного вуза.

Предмет физическая культура и спорт в вузе является достаточно проблемным учебным предметом и связано это с большим количеством факторов: искусственная встроенность физической активности в принципиально иной ритм учебной деятельности, необходимость дополнительно в дни занятий носить спортивную форму, особенности питания и восстановления после физических нагрузок и т. п. [2]. Далеко не все молодые люди сегодня сознательно относятся к предмету физическая культура и спорт по разным причинам. Введение в действие новых стандартов по физической культуре переворачивает ситуацию в учебных группах радикально. Использование в новых условиях методик, разработанных в спорте высших достижений, в разумных пределах, позволяет сделать процесс преподавания предмета физическая культура и спорт значимым, важным и интересным явлением социализации современного студента и интеграции его в жизнь общества.

### *Список литературы*

1. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 10–15.
3. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа / Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 169 с.
4. Таранов В.Ф. «Блочное» построение и программирование полугодичных циклов подготовки к соревновательным сезонам в скоростно-силовых беговых и прыжковых видах легкой атлетики / В.Ф. Таранов, В.П. Черкашин // Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания: Сб. науч. тр. – Волгоград: ВГИФК, 1994. – С. 25–29.