

Белкина Наталья Васильевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МУЖСКИМ СТУДЕНЧЕСКИМ КОНТИНГЕНТОМ В ВУЗЕ

Аннотация: основная цель настоящего исследования заключается в обеспечении оздоровительной эффективности практических занятий по физической культуре с мужским студенческим контингентом в условиях дальневосточного региона России. В статье определены негативные геоклиматические и учебные факторы, воздействующие на функциональные системы организма студентов; разработана структуры учебно-тренировочных занятий в годичном вузовском образовательном цикле по физической культуре с мужским студенческим контингентом, доказана её эффективность.

Ключевые слова: физическая культура, планирование учебно-тренировочных занятий, годичный образовательный цикл, геоклиматические факторы, студенты вуза.

Одной из проблем современного физического воспитания является оптимизация учебного процесса в высших учебных заведениях. Это обосновано тем, что не смотря на усилия специалистов различных направлений для профилактики нарушений здоровья и содействия его укреплению, эффективность их не высока.

Очевидно, что без углублённого изучения и творческого использования опыта работы преподавателей кафедр физической культуры и других специалистов, ведущих исследования в этом направлении, реальные успехи в изменении уровня здоровья студенческой молодёжи, их психофизической подготовленности в ближайшем будущем представляются маловероятными [2, с. 18].

Подтверждением необходимости проведения настоящего исследования явились результаты многолетних врачебно-педагогических наблюдений студентов Тихоокеанского государственного университета, которые свидетельствуют о неуклонном снижении уровня их здоровья и физической подготовленности. Одной из причин, существенно влияющих на снижение функциональных резервов организма в процессе обучения, являются довольно экстремальные условия проживания и жизнедеятельности в дальневосточном регионе России [4, с. 32].

В связи с вышеизложенным целью исследования являлось в обеспечение оздоровительной эффективности практических занятий по физической культуре с мужским студенческим контингентом в условиях дальневосточного региона России.

Среди ряда факторов, определяющих эффективность учебного процесса в вузе, многие авторы приводят данные, которые подтверждают большую значимость в организации процесса физического воспитания как спортивного, так и оздоровительного направлений [3, с. 106–108]. Однако единого мнения по данному вопросу пока не существует. В связи с недостаточным количеством аудиторного времени для занятий физической культурой, низким уровнем физической подготовленности и состояния здоровья студентов, возникла необходимость в разработке и использовании поэтапной структуры специализированного учебно-тренировочного процесса (в объеме времени, отведенного на предмет).

Предполагалось, что внедрение концепции спортивной тренировки в педагогическую систему формирования физической культуры студенческой молодёжи, в методику физического воспитания, рациональное распределение средств и методов в годичном образовательном цикле является существенным резервом для целенаправленного потенциала вузовской молодёжи, укрепления их здоровья [1, с. 233–234]. В задачи исследования входило определение негативных геоклиматических и учебных факторов, воздействующих на функциональные системы организма студентов; разработка структуры учебно-тренировочных занятий в годичном вузовском образовательном цикле и обос-

нование её эффективности. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: антропометрия, пульсометрия, хронометрия, педагогическое тестирование физической подготовленности, опрос, педагогический эксперимент, математико-статистические. С целью выявления однородных по физическому развитию и подготовленности групп студентов применялся метод кластерного анализа.

Организация исследования включала несколько этапов. В начале учебного года проводилось углублённое врачебно-педагогическое обследование с целью комплексной оценки состояния здоровья и физической подготовленности студентов с использованием программы АСУ «Здоровье». Одновременно разрабатывалась структура учебно-тренировочных занятий: их последовательность, количество этапов, постановка специфических задач, планирование средств и методов. Учебный процесс в группах планировался в пределах времени, предусмотренного рабочей программой дисциплины «Физическая культура» для вузов. Далее на протяжении учебного года проверялась эффективность предложенной структуры учебно-тренировочных занятий, которую определяли по величине изменений в результатах, показанных при тестировании студентов контрольной и экспериментальной групп. В процессе учебных занятий в обеих группах решались задачи повышения функциональных возможностей организма и уровня развития физических качеств, увеличения объёма двигательных умений и навыков. Кроме этого, у студентов формировались медико-биологические и специальные знания в области физической культуры.

При разработке структуры учебно-тренировочных занятий в годичном вузовском образовательном цикле учитывались климато-географические особенности Хабаровского края. К ним относились: большая продолжительность зимнего сезона, наличие периода с недостаточной напряжённостью ультрафиолетовой радиации, большой процент экстремальных (жёсткоморозных) температур зимой, в летнее время сочетание высоких температур с высокой относительной влажностью, большая контрастность смены погоды в переходные сезоны года; наличие периода с выраженным дефицитом весового содержания кис-

лорода в воздухе, при котором максимальное его содержание отмечается в январе и минимальное в июле [4, с. 30–33].

Для исследования степени напряжённости учебной деятельности в вузе, а также её динамики в течение учебного года проводилось анкетирование. Студентам предлагалось самостоятельно определить интенсивность и затраты времени на учебную деятельность по месяцам учебного года. Напряжённость оценивалась по пятибалльной системе.

Выявленные негативные факторы учебной деятельности определили необходимость совершенствования всех функциональных систем организма и преимущественного развития выносливости. При выборе средств для построения учебно-тренировочных занятий в годичном вузовском образовательном цикле основной акцент делался на циклические виды спортивной деятельности (легкоатлетический бег и бег на лыжах, плавание), силовые виды (атлетическую гимнастику) и спортивные игры.

В процессе педагогического эксперимента контрольная группа выполняла программу по физической культуре, где на лёгкую атлетику и плавание приходилось – 36 часов, лыжную подготовку – 26, спортивные игры – 34 часа. Экспериментальная группа в рамках того же годового объёма часов занималась следующими видами спортивной деятельности: лёгкая атлетика и плавание – 30 часов, лыжная подготовка – 22 часа, атлетическая гимнастика – 30 часов, спортивные игры – 14 часов.

Все исследования проводились в Тихоокеанском государственном университете. В них приняли участие 220 юношей второго курса основной медицинской группы. Занятия проводились преимущественно на свежем воздухе. Интенсивность и объём физических упражнений дозировались на основании данных оперативного и текущего контроля. Структура учебно-тренировочных занятий делилась на три основных этапа, направленных на решение конкретных задач.

Первый этап (сентябрь, октябрь, до середины ноября) – втягивающий, базовой и специальной подготовки. В этот период выполнялась основная подго-

товительная тренировочная работа, планировались преимущественно равномерный метод тренировки и разные варианты переменного метода. Применялись беговые нагрузки равномерной интенсивности, бег по пересечённой местности (кросс), свободное плавание, общеразвивающие упражнения, спортивные игры (футбол, баскетбол).

Второй этап (с 15 ноября по апрель) – развивающий, углублённой подготовки. В этот период планировался равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный методы тренировки. Применялись беговые нагрузки, свободное плавание, упражнения с отягощениями и на силовых тренажёрах, ходьба и бег на лыжах, спортивные игры.

В период максимального напряжения учебной деятельности (экзаменационной сессии), который совпадает с неблагоприятным сезонным периодом, студенты самостоятельно занимались в спортивных залах, плавательном бассейне университета. Объём и интенсивность практических занятий снижались, а больше внимания уделялось упражнениям, снижающим психологическое напряжение (спортивным и подвижным играм).

Третий этап (апрель, май, первая декада июня) – результирующий, дальнейшего повышения физического развития и подготовленности студентов. В этот период планировался преимущественно повторный, интервальный и соревновательный метод тренировки. Применяли равномерный бег и бег по пересечённой местности (кросс), фартлек (игра скоростей), скоростно-силовые (прыжковые упражнения), свободное плавание, спортивные игры.

В ходе врачебно-педагогического обследования студентов второго курса ТОГУ по программе АСУ «Здоровье» в начале учебного года выявлено, что 22% юношей по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, а у 56% обследованных уровень физической работоспособности соответствует низкому и ниже среднего уровням. В результате анкетного опроса студентов установлено, что динамика напряжённости учебной деятельности своими максимальными значениями приходится на неблагоприятные гео-климатические периоды (декабрь, январь и май, июнь): у 38% студентов – на

декабрь и январь, у 42% – на май-июнь месяцы и 20% юношей испытывают напряжение на протяжении всего учебного года.

В настоящем исследовании выявлено, что занятия по физической культуре в университете, построенные с учётом предлагаемой структуры, позволяют достичь более значимых и достоверных ($P < 0,05$) приростов уровня показателей физической подготовленности студентов. Наибольшая разница между контрольной и экспериментальной группами наблюдалась в пользу последней в показателях силовых тестов (подтягивании на перекладине, отжимании от брусьев), что в среднем составило 37,8%. Что же касается уровня развития выносливости (бег на 3000 м и бег на лыжах 5000 м), то студенты экспериментальной группы достоверно ($P < 0,05$) превзошли своих сокурсников на 10,2% и 10,8%, а в скоростно- силовых тестах (прыжок в длину с места) – на 9,8%.

При оценке аэробной работоспособности, который определялся по уровню максимального потребления кислорода [4, с. 59] выявлено, что 6% студентов университета имели низкий, 58% – средний и 36% высокий уровни МПК. Предложенная поэтапная структура занятий по физической культуре позволила достоверно повысить уровень аэробной работоспособности 54% испытуемых.

Одновременно нами выявлен низкий уровень заболеваемости среди студентов экспериментальной группы – (0,5% дней трудопотерь) по отношению к контрольной (1,3% дней трудопотерь) в перерасчёте к общему числу учебных трудопотерь студентов университета.

Таким образом, предложенная трёхэтапная структура учебно-тренировочных занятий по физической культуре в годичном образовательном цикле вуза обеспечивает сбалансированность физических нагрузок и средств их обеспечения; учитывает климатогеографические особенности дальневосточного региона (Хабаровского края в частности) и годичную динамику напряжённости учебного процесса. Всё это позволяет студентам осваивать нормативные показатели учебной программы по дисциплине «Физическая культура» и нормативы комплекса ГТО с более высокой результативностью.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Гончарук С.В. Совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе / С.В. Гончарук, И.Н. Никулин, В.А. Стрельцов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С. 18–20.
3. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
4. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования: учебное пособие. / В.А. Нестеров. – 3-е изд. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2009. – 81 с.