

## ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

<sup>1</sup>В.А. Черенко, <sup>2</sup>С.К. Городилин, <sup>1</sup>В.Н. Будковский

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup>УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»

Изучение дисциплины «Физическая культура» на основании Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю в течение всего периода получения высшего образования и определяется количеством учебных недель, отводимых на курс, без учета времени прохождения практики. Примерное количество часов на первых курсах составляет 140 часов, включая шесть часов лекционных занятий.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Многочисленные исследования двигательных способностей и их компонентов у студентов различных специальностей показали, что успешность овладения программным материалом в первую очередь определяется уровнем развития выносливости и ее разновидностей. Вторым по уровню значимости стояли силовые, скоростно-силовые способности и быстрота, далее идут координационные способности, и незначительные требования предъявляются к гибкости. На протяжении первого года обучения нами осуществляется контроль физической подготовленности студентов педагогического университета.

Программа обследований включала оценку скоростных способностей (бег 100 м), скоростно-силовых (прыжки в длину с места), выносливость (бег 1000 м), силовой выносливости (подтягивание на перекладине), а также челночный бег 4 x 9 м. Показатели физической подготовленности студентов снимались в начале и в конце учебного года. Данные тестирования в первом семестре показали, что выносливость является более слабым звеном в структуре подготовленности студентов. По-видимому, быстрота и скоростно-силовые качества являются более консервативными качествами. Результаты исследований путей оптимизации процесса физической подготовки позволили предположить необходимость применения направленного воздействия на отдельные двигательные способности учащихся. Учитывая относительно небольшой объем двигательной активности студентов в рамках обязательных занятий физической культурой, использование нагрузок одной преимущественной направленности видятся вполне оправданными. Этот прием заключается в создании акцентированного тренирующего воздействия на организм с помощью однонаправленных нагрузок. Основой для этого подхода служит представление о закономерностях долговременной адаптации к мышечной работе, которая формирует относительно устойчивую приспособительную морфофункциональную перестройку организма, результатом и внешним выражением которой, выступает повышение уровня физической работоспособности студентов-первокурсников (таблица).

Контрольные нормативы	Первый семестр, X ± mx n = 68	Второй семестр, X ± mx n = 68
1	2	3
1. Бег 100 м, с	14,4 ± 0,5	13,9 ± 0,6
2. Бег 1000 м, мин	3,47 ± 0,4	3,42 ± 0,4
3. Прыжок в длину с места, см	228 ± 2,3	2,31 ± 2,4
4. Подтягивание, кол-во раз	6 ± 0,8	8 ± 0,8
5. Челночный бег, 4 x 9 м, с	9,9 ± 0,5	9,8 ± 0,5

В пользу применения однонаправленных нагрузок свидетельствует положение о том, что занятия избирательной направленности способствуют преимущественному воздействию на конкретную функциональную систему, обеспечивающую проявление определенной двигательной способности.

Степень нарушения гомеостаза в таких тренировках более выражена, чем при смешанном комплексном воздействии на организм.

При распределенном варианте организации нагрузок, тренирующие воздействия вызывают лишь кратковременные функциональные реакции, которые не обеспечивают условий к развитию долговременных адаптационных перестроек в организме. Как правило, вначале при таком подходе наблюдается повышение функционального уровня, но затем, в связи с быстрой адаптацией организма, он утрачивает свой тренирующий эффект. При планировании нагрузок необходимо учитывать взаимовлияние тренировочных нагрузок различной направленности. На занятиях комплексной направленности, когда применяются упражнения, развивающие различные двигательные способности, учесть взаимодействие тренировочных эффектов весьма непросто. На практике, это приводит к ликвидации положительного влияния одного воздействия другим. С учетом вышеуказанного и лимитированным временем, отведенным на учебно-тренировочные занятия в вузе, можно говорить о необходимости их равномерного распределения в течение недели.

В рамках периодизации занятий представлялась возможность планировать программный материал, значительный по объему и интенсивности, без риска срыва адаптации, так как все нагрузки выполняются на фоне достаточно полного восстановления от предшествующей работы. При планировании программного материала учитывались основные методические принципы организации учебно-тренировочного процесса.

1. Постепенность роста тренировочных нагрузок.
2. Соответствие объема нагрузок реальному времени, которое отводится на занятие по физическому воспитанию.
3. Разносторонность физической подготовки. Комплекс тренировочных средств и методов, должен обеспечивать всестороннее развитие двигательных способностей и рациональное взаимодействие физических способностей и двигательных навыков.
4. Соблюдение принципов доступности и индивидуализации при выполнении тренировочных нагрузок. Воспитание двигательных способностей и формирование двигательных навыков на протяжении всего учебно-тренировочного процесса происходит под воздействием условий жизни студентов, занятий физическими упражнениями, учебной и производственной деятельности.

Важное значение при распределении программного материала имела последовательность включения нагрузок преимущественной направленности, так как тренировочный эффект нагрузок во многом зависит от воздействия последующей работы на предыдущую. В том случае, если предыдущая работа создаёт благоприятные условия предпосылки для последующей работы, имеет место положительная последовательная кумуляция их тренировочных эффектов. Известно, что в развитии взрывной силы положительную кумуляцию дает такая последовательность, при которой вначале используется отдельные нагрузки с отягощением субмаксимального веса, а затем средства, стимулирующие проявления взрывных усилий. Обратная последовательность приводит к негативному эффекту. Необходимо отметить, что механизм последовательной кумуляции имеет место только в том случае, если тренировочный эффект предыдущей работы приобретает относительно стойкий характер, на что необходимо не менее шести недель. Именно данная продолжительность блока однонаправленных нагрузок использовалась в программном материале физической подготовки студентов. При смене средств различной направленности через более короткие промежутки времени (например, через 1–2 недели) организм не дифференцирует специфику их тренировочного воздействия и порядок следования разнонаправленных нагрузок не влияет на величину тренировочного эффекта. При развитии специальной выносливости явление кумуляции тренировочного эффекта разнонаправленных нагрузок имеет более сложный характер.

По-видимому, практика физической подготовки студентов заключается в комплексном применении аэробных и анаэробных средств подготовки, но с последовательным переносом акцента в их преимущественном использовании от общей выносливости через развитие силовой выносливости к развитию скоростной выносливости. Обобщая вышеизложенное можно говорить, что при развитии тех или иных двигательных способностей или их комплекса следует вначале планировать работу, обеспечиваемую более емкими источниками энергоснабжения, а затем переходить к нагрузкам, выполнение которых связано с расходом маломощных, но более мощных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

#### • Литература

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2016. – 38 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.
3. Физическая культура студента: учебник; под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. – 448 с.