

О ДИНАМИКЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. в статье рассматривается процесс физической подготовки студентов вузов сферы физической культуры с позиций теории непрерывного образования, основу которого составляет их физическая подготовка. Представлены результаты многолетнего мониторинга состояния силовой подготовленности студентов в процессе их обучения, а также изложен ряд взглядов и позиций по преодолению сложившейся отрицательной динамики силовых способностей.

В настоящее время в теории и практике физической культуры учёными выделяются пять основных физических способностей человека: сила, выносливость, гибкость, быстрота, координационные способности (ловкость) [7, с.53]. Важным обстоятельством считается то, что показатели проявления физических способностей человека в процессе жизнедеятельности постоянно находятся в динамическом состоянии вне зависимости от его воли и связаны с различными факторами: временем суток, погодой, настроением, тонусом организма и др. Одна из закономерностей развития всех физических способностей проявляется в обратимости показателей их развитости. К примеру, даже относительно небольшой перерыв в занятиях физическими упражнениями приводит к снижению уровня функциональных возможностей и показателей развитости определённых физических способностей. Известно, что в первую очередь снижаются скоростные способности, затем силовые и далее выносливость [3, с.226]. Важность оптимальной физической подготовленности студента учебного заведения сферы физической культуры как будущего преподавателя в этой области трудно переоценить. Это связано, прежде всего, с тем, что его профессиональная подготовка носит в своей основе двухкомпонентный характер и включает в себя две основных составляющих: интеллектуальную подготовку и физическую подготовку [2, с.108]. Физическая подготовка предполагает в профессиональном аспекте развитие у студента, как будущего преподавателя, способности образцовой демонстрации своим ученикам изучаемого физического упражнения, обусловленного программами учебного плана вуза и среднего общеобразовательного учреждения. Эффективное проявление отмеченного предполагает целенаправленное развитие физических способностей, необходимых и достаточных для осуществления профессиональной двигательной деятельности, в частности образцовой практической демонстрации преподавателем техники программного физического упражнения [5, с.203].

Как отмечалось ранее, даже небольшой перерыв в занятиях физическими упражнениями негативно сказывается на состоянии физической подготовленности человека, и в частности на проявлении каждой способности. Таким образом, целесообразно полагать, что процесс профессиональной подготовки студента в период его обучения в учебном заведении сферы физической культуры должен быть подчинён основному принципу теории непрерывного образования: непрерывности процессов и явлений как условию их развития. В нашем частном случае под непрерывностью целесообразно понимать особого рода процесс или свойство объекта, характеризующееся отсутствием промежутков в его протекании, переходе от одного качественного состояния в другое. Такой процесс выступает как противоположность прерывности (дискретности), то есть пространственно-временной разграниченности элементов и состояний объекта [6, с.73].

Исходя из вышеизложенного, можно полагать, что наиболее эффективными являются процессы образования, воспитания, развития, характеризующиеся непрерывностью своего воздействия на человека, более того, это такое воздействие, которое должно продолжаться практически всю жизнь. В противном случае, если влияние этих процессов ограничено, к примеру, только периодом обучения в учебном заведении, результат их действия заметно снижается и даже нивелируется, поскольку нарушается базовый принцип непрерывности развивающего воздействия.

Сила является основополагающей физической способностью человека, так как, проявление любой другой одной из четырёх способностей требует обязательного проявления и силы [4, с.106]. Целенаправленное развитие силовых способностей юношей должно осуществляться, не только в период общего среднего образования, что в определенной степени предполагает программа предмета «Физическая культура», но и в период высшего профессионального образования, а для будущего преподавателя физической культуры это особенно актуально.

В ходе исследования был проведён анализ физической подготовленности двух групп студентов пятого курса факультета физической культуры Северо-Кавказского федерального университета на основе индивидуальных карточек планового медицинского осмотра в краевом центре лечебной физической культуры и спортивной медицины. Данный медицинский осмотр проводится два раза в год, по одному разу в каждом семестре. Целью анализа было определение тенденции изменения физической подготовленности студента в период его обучения в вузе. Для определения динамики силовых способностей студентов обработке подверглись результаты выполнения становой тяги. Становая тяга является одним из основных упражнений в силовых видах спорта [1, с.109]. К примеру, в пауэрлифтинге это упражнение является одним из трёх соревновательных. В атлетической гимнастике, тяжёлой атлетике и

бодибилдинге оно является базовым тренировочным упражнением, так как с одной стороны его выполнение требует движений в нескольких суставах, а с другой стороны задействует в работе более 75% мышечных тканей организма. Таким образом, результат выполнения этого упражнения достаточно достоверно свидетельствует о комплексной силовой подготовке организма.

В соответствии с отмеченным выше, основываясь на положении теории непрерывного образования, полагаю, что показатели развития силы студентов должны повышаться от курса к курсу. Это обусловлено естественными возрастными изменениями и тем фактом, что нагрузка в процессе учебных занятий, особенно практических по характеру, должна способствовать их активному развитию.

Анализ результатов четырёх лет наблюдений свидетельствует о том, что показатели становой тяги за это период для двух групп студентов уменьшились в среднем на 4,2 кг (Табл. 1).

Таблица 1



Таким образом, к завершению обучения на факультете, показатели становой тяги студентов, а значит и показатели их общей силовой подготовленности ниже, чем в момент поступления. Пик результатов приходится на время второго и четвёртого осмотра, именно в этот период количество аудиторных занятий по практическим дисциплинам в учебном плане максимально. Далее основную нагрузку составляют самостоятельные формы занятий. Пути решения выявленной проблемы должны быть определены и обоснованы в специально организованном педагогическом исследовании. Одним из гипотетически эффективных способов решения проблемы может быть максимальная интеллектуализация и интенсификация процесса физической подготовки в рамках аудиторных занятий, а также разработка курса проблемных лекций, что в совокупности призвано формировать постоянно действующую мотивацию в сознании студентов, которая будет стимулом для организации регулярных самостоятельных занятий физической подготовкой.

Список литературы

1. Дворкин Л.С., Ахметов С.М. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология): монография. – Краснодар, 2009. – 688 с.
2. Денисенко В.С. Развитие двигательных способностей будущего специалиста в области физической культуры как проблема формирования его профессиональной компетентности // Сборник материалов международной студенческой научно-практической конференции 31.03.11. – 02.04.11. г. Ростов-на Дону. – ПИЮФУ. – 2011. – С. 106–111.
3. Курсы В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н. Курсы. – М.: Советский спорт, 2013. – 368 с.: ил.
4. Курсы В.Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
5. Курсы В.Н., Денисенко В.С. Физическая подготовка будущего бакалавра физической культуры как условие его эффективной учебной и будущей профессиональной деятельности // Вестник СКФУ: научный журнал / гл. ред. В.Н. Парахина. – 2013. – №6 (39). – С. 202–205.
6. Римарева И.И. Непрерывное образование определение, структура, специфика, проблема Текст. / И.И. Римарева // Методист. – 2004. – № 4. – С. 72–77.
7. Теория и методика спортивной подготовки (гимнастика): учебное пособие / А.И. Яцынин, Е.В. Титаренко, О.В. Горбатых, Д.Н. Безлепкин, Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: Ставролит, 2010. – 284 с.