

«Сейфуллин окулары – 12: Ғылым жолындағы жастар-болашақтың инновациялық әлеуеті» атты Республикалық ғылыми-теориялық конференция материалдары = Материалы Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения-12: Молодежь в науке - инновационный потенциал будущего" . – 2016. – Т.1, ч.3 – С.211-213

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

*А.Л. Надыров А.С. Шкурко ,
Ж.М. Абайдильдин, А.Ж Елемесов*

Здоровье и физическая подготовленность молодого поколения является важной составной частью учебного процесса в вузе по дисциплине физическая культура.

В последнее время отмечается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов [1]. Все повышающая интенсивность учебного процесса в вузах приводит к тому, что студенты все больше времени проводят в библиотеке, за компьютером и т.д., что значительно снижает их двигательную активность.

В связи с этим в мнение специалистов в области физической культуры сводится в признании, необходимости перестройки системы физической культуры студенческой молодежи на основе принципов гуманистической педагогики, этики и психологии, направленной на саморазвитие личности занимающихся [2].

Академические занятия по физической культуре в вузе, в рамках учебного расписания, призваны не только закрепить сформированные за школьные годы физические качества студентов и создать условия для дальнейшего их развития, но и дополнить знания, закрепить умения, навыки повышения функциональных возможностей, улучшить физическую подготовленность, увеличить адаптационный резерв организма.

Существуют множество средств для улучшения составляющих здоровья студентов, одним из которых является система упражнений с отягощениями, при помощи которой можно добиться положительных сдвигов в развитии силовых качеств и улучшить здоровье студентов.

В настоящее время в нашей стране у молодежи получили большой размах силовые виды спорта такие как: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг и гиревой спорт. Популярность этих видов спорта объясняется простотой и доступностью. Этому способствуют открытие многочисленных тренажерных залов, фитнес клубов и большая реклама здорового образа жизни, а также успехи казахстанских атлетов на международной арене.

Казалось бы, кафедре физического воспитания для повышения привлекательности плановых занятий по физической культуре и формирования устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями необходимо внедрить в процесс физического

воспитания силовые виды спорта. Однако, малый объем часов отведенных на занятия по дисциплине «Физическая культура» не позволяет широко использовать средства силовой подготовки. В тоже время для массового проведения занятий необходимы специальные спортивные комплексы, оснащенные соответствующим оборудованием.

Одним из способов решения этой проблемы является расширения самостоятельных занятий силовыми видами спорта. Для этого, студентов необходимо вооружить определенным объемом знаний, формировать у них некоторые умения и навыки выполнения базовых упражнений, а также ознакомить основными принципами и методами спортивных тренировок.

Как показывают исследования ряда авторов [3] с целью улучшения содержания самостоятельной работы студентов и приобщения их к здоровому образу жизни необходимо повышения их физкультурного образования используя элективные курсы по некоторым разделам дисциплины «Физическая культура». Исследования указанных авторов показывают, что по окончании элективного курса студенты смогли самостоятельно методически правильно использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, а также овладели понятийным аппаратом в сфере культуры здоровья личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных резервов организма, социальной и профессиональной адаптации, умениями самокоррекции состояния организма и самоконтроля за своим состоянием.

Нами для повышения уровня физической подготовленности студентов и укрепления и их здоровья путем самостоятельных занятий с отягощениями в Центре «Здоровье и образования студенческой молодежи» при кафедре физического воспитания КазАТУ им. С Сейфуллина была поставлена цель: разработать программу образовательного курса по методике тренировки с отягощениями. Для решения поставленной цели были проведены анализ и обобщение данных учебно-методической литературы, устный опрос желающих заниматься и занимающихся студентов силовыми видами спорта.

Исследования проводились на спортивной базе КазАТУ им. С. Сейфуллина на студентах 1-2 курсов в 2014-2015 учебному году.

Результаты опроса студентов, желающих заниматься и занимающихся видами спорта с использованием отягощений показали необходимость улучшения их физкультурного образования. В частности, повышения их теоретической и методической подготовки по спортивной тренировки с использованием отягощений. Нами на основе анализа знаний по методике тренировки с отягощениями у студентов и данных учебно-методической литературы [4, 5,7,8,9] разработана программа образовательного курса теории и методики тренировки силовыми упражнениями.

Основными задачами курса были:

Воспитание:

- морально-волевых качеств;
- потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- способности снятию стрессов и раздражительности;
- быть готовым к высокопроизводительному труду;
- коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Образовательные:

- Пополнить знания по современным силовым видам единоборства: штанге, атлетизму (бодибилдингу), пауэрлифтингу, армрестлингу, кроссфиту, гиревому спорту;
- дать сведения о принципах тренировки силовыми видами спорта;
- обучить технике выполнения базовых упражнений по силовым видам спорта;
- дополнить их знания по анатомии и физиологическим основам физического воспитания; ознакомить с основами методики развития физических качеств с использованием отягощений;

Оздоровительные:

- приобщить студентов к здоровому образу жизни;
- развить силовые и основные физические качества;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ознакомить с основами самоконтроля за состоянием своего здоровья и воздействием тренировочных нагрузок на организм.

Содержание программы

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Силовые единоборства: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт и кроссфит.
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
4. Мышечная система человека
5. Основы техники тяжелоатлетических упражнений
6. Методика работы с гантелями, гириями, штангой и на тренажерах.
7. Методика развития физических качеств.
8. Особенности развития силовых способностей.
9. Особенности тренировки женщин в силовых видах спорта.
10. Планирование спортивной тренировки.
11. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
12. Место занятий, оборудование и инвентарь.
13. Меры предупреждения травматизма при занятиях силовыми видами спорта.
14. Врачебно-педагогический контроль, Оказание первой помощи.

Список литературы

1. Горанько М.И., Иванов Г.Д. Значение спорта в воспитании современной молодежи. – Материалы Международной научно-практической конференции «Молодежь-Спорт-Здоровье» (6-9 ноября 2002 года), Алматы, 2002.-С.118-120.

2. Оплетин А.А. Создание педагогической системы творческого саморазвития личности средствами физической культуры.-Теория и практика физической культуры.- Москва. 2015 №1. /Электронный ресурс/ Поступило в редакцию 18.09.2014. opletin.a@yandex.ru.

3. Болгов В.Н. Организация физкультурного образования студентов ехнического вуза на начальном этапе обучения: Авторев. Дисс. канд. пед. наук.- Набережные Челны, 2002. 22 с.

4. Загревская А.И., Загревский О.И., Шилько В.Г. Технологическая концепция общего физкультурного образования студентов вуза.- Вестник Томского государственного университета. 2010. №340 . с. 176-179.

5. Харре Д. Учение о тренировке (пер.с нем.). –М: «Физкультура и спорт», 1971. – 328 с.

6. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Атомия силы. –М.: Физкультура и спорт, 1980. -176 с.

7. Джо Вейдер Система строительства тела по системе Джо Вейдера. – М.: Физкультура и спорт, 1992. -112 с.

8. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». – Ростов н/Д: Феникс, 2001 -334 с.

9. Бодибилдинг для начинающих. – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2003 – 480 с.