

теории трезвости, морали трезвости. Именно знания и сформированная мораль трезвости помогают формировать стойкие убеждения в том, что основой здорового образа жизни, в первую очередь, является трезвость.

Список литературы

1. Зверев А. А. Программа утверждения и сохранения Трезвости в России - основа формирования морали Трезвости / А. А. Зверев // Трезвость и проблемы современной России : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции общественного движения "Союз утверждения и сохранения Трезвости "Трезвый Урал", Южноуральск, 23–24 февраля 2019 года / Ответственный редактор Р.В. Распопов. – Южноуральск: Тюменская городская общественная организация утверждения и сохранения Трезвости "Трезвая Тюмень", 2019. – С. 9-15.
2. Ключникова Е. А. От рождения до утверждения. Основы теории трезвости / Е. А. Ключникова. – Тюмень : 2021. – 163 с.
3. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года (утв. Минпросвещения России 15.06.2021)// Консультант Плюс : [сайт] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_408453/ (дата обращения: 24.02.2022).
4. Малаховский А. В. Важнейшая ценность человека здоровый образ жизни - основа успеха суворовца / А. В. Малаховский // Вестник военного образования. – 2018. – № 5(14). – С. 115-119.
5. Толибова М. Ф. К. ЗОЖ: сущность, методология формирования / М. Ф. К. Толибова // NovaUm.Ru. – 2019. – № 17. – С. 313-315.

УДК 796.4:378

МОДЕЛЬ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

**Ковальчук Оксана Геннадьевна,
Павлютина Лионелла Юрьевна,
Костикова Лидия Геннадьевна**

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос планирования учебно-тренировочных занятий студентов – легкоатлетов нефизкультурного вуза на основе модели блоковой периодизации их подготовки. Сущность данного планирования заключается в двухцикловой годичной подготовке. Структура двухцикловой годичной подготовки студентов – легкоатлетов состоит из трех мезоцикловых блоков: подготовительного, формирующего и реализационного, что повышает ее эффективность. Использование модели блоковой периодизации оптимизирует учебно-тренировочный процесс студентов – легкоатлетов вуза на современном этапе.

Ключевые слова: учебно-тренировочные занятия, студенты – легкоатлеты, нефизкультурный вуз, модель блоковой периодизации.

MODEL OF BLOCK PERIODIZATION IN THE ORGANIZATION OF TRAINING LESSONS OF STUDENTS - ATHLETES OF A NON-PHYSICAL UNIVERSITY

Kovalchuk Oksana G.,

Annotation. The article considers the issue of planning training sessions for students - athletes of a non-physical institution of higher education based on the model of block periodization of their training. The essence of this planning is a two-cycle annual training. The structure of the two-cycle annual training of student athletes consists of three mesocycle blocks: preparatory, formative and implementation, which increases its effectiveness. The use of the block periodization model optimizes the educational and training process of students - athletes of the university at the present stage.

Key words: training sessions, student athletes, non-athletic university, block periodization model.

Актуальность. В «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года», особое внимание уделяется физическому воспитанию молодежи [2]. В настоящее время среди студенческой молодежи наблюдается тенденция к ухудшению уровня физической подготовленности, что требует постоянного совершенствования и корректирования форм организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в вузе.

В настоящее время организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту студентов учебной специализации «Легкая атлетика» находится на недостаточно высоком уровне, что свидетельствует о несоответствии современным требованиям. При этом легкая атлетика занимает одно из ведущих мест по всестороннему развитию физических качеств у студентов.

В научной литературе недостаточно данных об особенностях построения годового цикла академических занятий (средств, методов, параметров нагрузок) для студентов - легкоатлетов нефизкультурных вузов. При этом особое внимание отводится использованию современных технологий подготовки, адаптированных к условиям и специфике физкультурно-спортивной деятельности в данном вузе.

Целью исследования является теоретическое обоснование модели блоковой периодизации в планировании учебно-тренировочных занятий студентов – легкоатлетов нефизкультурного вуза.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись методы: обобщение и анализ научной, педагогической литературы. На первом этапе исследования рассматривалось состояние проблемы в научно-педагогической литературе на современном этапе, определялась цель исследования. На втором этапе исследования обобщались сведения о модели блоковой периодизации процесса подготовки студентов - легкоатлетов. Разрабатывалось планирование учебно-тренировочных занятий студентов – легкоатлетов нефизкультурного вуза на основе двухциклового годичной подготовки. На третьем этапе исследования формулировались выводы исследования.

Результаты исследования. Вопросу построения круглогодичной подготовки студентов-легкоатлетов в современной теории физической культуры уделяется большое внимание. При организации процесса физической культуры и спорта в высших учебных заведениях допустимо использование модели блоковой периодизации, позволяющей исключить длительную монотонную работу, не влияя на общее количество академических занятий.

Особенное значение имеет система скоростно-силовой подготовки легкоатлетов. Это предлагает выведение организма студентов на новый уровень специальной работоспособности. Специальная подготовленность требует для своего развития сильных и, желательно, концентрированных тренирующих воздействий. Данная подготовка предполагает нахождение эффективных тренирующих воздействий и оптимального распределения их в рамках того или иного этапа или мезоцикла, чтобы достичь требуемого повышения работоспособности при минимизированном до оптимального предела количестве тренировочной работы.

Блоковое построение тренировочных нагрузок считается основным альтернативным способом организации учебно-тренировочного процесса в годичном цикле студентов – легкоатлетов нефизкультурного вуза.

Особенностью курса физической культуры и спорта в вузе является организация учебного процесса по семестрам с установленными сроками экзаменационных сессий и каникул.

Основой учебной деятельности студентов, занимающихся по направлению легкая атлетика, является микроцикл, представленный неделей с одним, двумя занятиями в течение 90 минут, что обусловлено режимом учебной деятельности, лимитирующим количество занятий в неделю и относительно стандартную величину интервалов между занятиями. При планировании микроцикла принимаются во внимание его направленность (развивающая, соревновательная, восстановительная) и особенности средств легкой атлетики, которые определяют необходимость академических занятий, направленных на развитие физической и технической подготовленности. Необходимо, чтобы планируемый микроцикл был логично связан с предыдущим и последующим микроциклом. Правильная комбинация используемых микроциклов позволяет решать поставленные задачи в мезо - и макроциклах.

Авторами предложено планирование учебно-тренировочных занятий на основе двухциклового годичной подготовки студентов - легкоатлетов нефизкультурного вуза [1]. *Первый цикл* охватывает занятия первого семестра: сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь. *Второй цикл* – занятия второго семестра: февраль, март, апрель, май.

Построение каждого цикла в двухциклового годичной подготовке студентов – легкоатлетов предполагает последовательную смену трех мезоциклового блоков: подготовительного, формирующего и реализационного. Необходимо использовать подходы блочной периодизации:

- длительность мезоциклового блоков следует определять

продолжительностью остаточных тренировочных эффектов (приблизительно один-два месяца);

- деффицинировать специализированные нагрузки силовой и скоростной направленности в формирующем мезоцикловом блоке;

- определять восстановительные микроциклы.

Циклы, следуя один за другим, сохраняют преемственность между этапами, создавая волнообразный ритм подготовки с выходом на пик формы во время сдачи тестов и контрольных нормативов. В каждом последующем цикле весь учебный процесс должен проходить на несколько более высоком уровне, что связано с нарастанием подготовленности студентов.

Подготовительные блоки каждого семестра (около 5-ти недель) направлены на развитие аэробных и анаэробно-аэробных возможностей.

Формирующие мезоцикловые блоки каждого семестра должны включать специальные микроциклы различной преимущественной направленности, сочетаясь с микроциклами втягивающего и восстановительного характеров.

Формирующий мезоцикловой блок каждого из семестров начинается со специальных микроциклов силовой направленности (ее развитию в формирующем мезоцикловом блоке посвящается около 3-х недель). В результате остаточного тренировочного эффекта на развитие аэробной выносливости в подготовительном мезоцикловом блоке, специальные занятия на силу формирующего мезоциклового блока проходят на фоне оптимального уровня развития выносливости. Специальные занятия на развитие быстрой силы вызывают относительно долгие остаточные явления (около 35-ти дней).

Продолжается формирующий мезоцикловой блок каждого из семестров специальными микроциклами скоростной направленности (около 3-х недель) и осуществляется на фоне сохраняющегося остаточного силового эффекта.

Заканчивается формирующий мезоцикловой блок восстановительным микроциклом. Реализационному мезоцикловому блоку каждого из семестров отведены последние занятия (2 микроцикла), которые направлены на сдачу контрольных нормативов, осуществляющихся в виде внутри групповой соревновательной деятельности.

В целом модель блоковой периодизации в учебно-тренировочных занятиях студентов – легкоатлетов нефизкультурного вуза имеет целостную структуру, элементы которой характеризуются последовательностью и взаимосвязью.

Выводы. Таким образом, анализ современной научной литературы позволил обосновать модель блоковой периодизации в организации учебно-тренировочного процесса студентов – легкоатлетов нефизкультурного вуза. Основой данной периодизации является двухцикловая годовичная подготовка. Структуру каждого цикла представляет последовательная смена трех мезоцикловых блоков: подготовительного, формирующего и реализационного, что определяет эффективность данной подготовки. Следовательно, применение модели блоковой периодизации оптимизирует учебно-тренировочный процесс

студентов – легкоатлетов вуза и в дальнейшем благоприятно отразится на их спортивных результатах.

Список литературы

1. Ковальчук, О.Г. Блочная технология подготовки студентов технического вуза в беговых видах легкой атлетики / О.Г. Ковальчук, Л.Г. Костикова, Т.Ю. Белова, П.А. Скрипников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 5 (195). – С. 160-166.
2. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. - URL: <https://base.garant.ru/71057260/> (дата обращения 10.10.2022).

УДК 378.172

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ: ПОИСКИ ПУТЕЙ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Конькова Светлана Ивановна

Национальный Исследовательский Томский Государственный
Университет г. Томск, Россия

Аннотация. В статье затрагивается современное состояние здоровья студентов, уровень развития их координационных способностей; обобщаются сведения о необходимости развивать двигательные способности; обосновывается необходимость поиска видов физической активности, улучшающих координацию движений с помощью методов, использующих ровное диафрагмальное дыхание на основе китайской гимнастики тайцзицюань.

Ключевые слова: координация, координационные способности, здоровье студентов, тайцзицюань, китайская гимнастика

COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS: THE SEARCH FOR DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT

Svetlana Ivanovna Konkova

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. The article deals with the modern state of health of students, the level of development of their coordination abilities; generalizes the information about the necessity of developing motor abilities; substantiates the necessity of finding the ways of physical activity that can improve coordination of movements, using methods of even diaphragmatic breathing on the basis of Tai Chi chuan Chinese gymnastics.

Key words: coordination, coordination abilities, students' health, Taijiquan, Chinese gymnastics

Здоровье студента определяется не только как состояние, характеризующееся отсутствием болезней, но и как ресурс, необходимый для качественного обучения в вузе. В данный момент этот вопрос рассматривается не только с медицинской, педагогической, но и социальной точек зрения. Сегодняшние студенты – это завтрашние квалифицированные кадры, будущие родители, граждане, защитники нашей страны, продуктивная жизнь которых во многом будет определяться уровнем здоровья, развитием качественных сторон