

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИФК В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ЕДИНОБОРСТВА»

Т.Г. Котова, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет», г.Тюмень, Россия

В последнее десятилетие в системе высшего профессионального образования произошли значительные изменения, связанные с необходимостью подготовки социально и профессионально компетентного, творчески активного и мобильного выпускника, обладающего способностью к конструктивному взаимодействию и самосовершенствованию в течение всей жизни. Подготовка компетентных специалистов отрасли физической культуры и спорта, способных к профессиональному росту является приоритетной линией системы высшего спортивно-педагогического образования.

В связи с этим спортивный педагог должен обладать большим спектром общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, не только для организации пользующегося популярностью у школьников, молодежи и взрослого населения спортизированного физического воспитания, но и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Одной из приоритетных задач ВФСК ГТО является повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

Целью данного исследования является изучение физической подготовленности студентов ИФК средствами ВФСК ГТО в рамках дисциплины «Единоборства».

Обучение на дисциплине «Единоборства» осуществляется с опорой на личностный опыт двигательной деятельности (ЛОДД), который определяется нами как результат практического освоения и выполнения физкультурно-спортивной (спортивная специализация) деятельности, опирающийся на приобретенные знания, умения и физические кондиции человека, а также сформированное отношение к данной деятельности, ориентированной на самосовершенствование.

Организация исследования. В 2014-2015 учебном году нами была проведена исследовательская работа с привлечением 64 студентов дневного обучения Института физической культуры, обучающихся на первом курсе по дисциплине «Единоборства». Данная группа студентов в соответствии с правилами ВФСК ГТО относится к 6 ступени. В ходе исследования мы выделили группы студентов, соответственно с принадлежностью к виду спорта по классификации движений в спорте В.С. Фарфеля: Гр-1 – циклические виды спорта, Гр-2 – ациклические, Гр-3 – ситуационные, причем данную группу мы разделили на две подгруппы в первую (Гр-3-А) вошли студенты, занимающиеся спортивными играми, во вторую (Гр-3-Б) – единоборствами; выделили упражнения, определяющие степень готовности студентов выполнять нормативы физкультурно-спортивного комплекса, применяемые в рамках дисциплины «Единоборства» (подтягивание на перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук

(девушки); наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двух ног); определили отстающие физические качества студентов; подобрали средства и методы, компенсирующие развитие отстающих физических качеств с учетом ЛОДД.

Результаты исследования. На начало исследования мы выявили, что в рамках дисциплины у спортсменов во всех сформированных группах (юноши, девушки) уровень развития физических качеств соответствовал – высокому, специальных физических качеств – в основном среднему уровню. Сравнивая полученные результаты с требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО, мы отметили, что студенты справились с выполнением выбранных испытаний на золотой значок.

Однако качество выполнения и эффективность обучения технике спортивных единоборств в большей степени зависят от уровня развития специальных физических качеств студентов, таким образом, следует развивать те группы мышц, которые необходимы для выполнения бросков в стойке и приемов в партере, комбинаций. В процессе обучения мы определили, что в Гр-1 отстающими специальными физическими качествами были координация, гибкость, сила мышц пояса верхних конечностей. В Гр-2 юноши (тяжелая атлетика) западающими физическими качествами – координация, скоростно-силовые способности, гибкость. Девушки (гимнастика) – отстающими физическими качествами – скоростно-силовые способности, сила мышц спины. В Гр-3-А не достаточно развитые физические качества – сила мышц верхних конечностей и туловища, гибкость, координация. Именно с учетом полученных результатов исследования нами были определены средства для развития специальных физических качеств с опорой на ЛОДД.

Состав упражнений формировался с учетом особенностей борьбы, обеспечивая их прочное усвоение, но приоритетной системой подготовки являлся – кроссфит, основанный на интервальном методе выполнения упражнений. Основные различия в обучении в сформированных группах заключались в постановке и реализации задач техники обучения студентов (сложность двигательных действий, темп и уровень освоения, количество повторений, режимы работы и отдыха) в связи со специфическими требованиями, которые предъявляются к составу необходимых технических действий в единоборствах.

Кроссфит соединяет в себе тренировочную работу на силу, выносливость, скорость. Одна серия комплекса состоит из 12 упражнений, которые выполняются по 10 секунд, 4 серии, отдых между сериями 3 минуты.

Упражнения для развития отстающих физических качеств подбирались с учетом ЛОДД студентов (различные исходные положения, направление, сложность, темп). Для студентов Гр-1 комплексы упражнений состояли из средств, направленных на развитие координации, гибкости, силы мышц верхних конечностей (перекаты в группировке вперед и назад в стороны; кувырки вперед и назад; челночный бег; бег лицом и спиной вперед; сгибание и

разгибание рук в упоре лежа; махи руками; в парах: стоя ноги врозь напротив друг друга, руки вперед хватом за предплечья партнера, поочередно сгибание и разгибание рук вперед и назад с сопротивлением; передвижения в различных стойках; прыжковые упражнения (выпрыгивания из приседа, прыжки вверх, прыжки вперед и назад влево и вправо); наклоны ноги врозь и ноги вместе из различных исходных положений; гимнастический и борцовский «мост»; из упора на коленях поворот туловища налево, правую руку влево, с касанием ковра правым плечом (то же с поворотом туловища направо), специальные имитационные упражнения). Для студентов Гр-2 – координации, скоростно-силовых способностей, силы мышц спины (челночный бег; бег на месте с высоким подниманием бедра; бег лицом и спиной вперед; прыжковые упражнения (выпрыгивания из приседа, прыжки вверх, прыжки вперед и назад влево и вправо); многоскоки; перекаты в группировке вперед и назад в стороны; кувырки вперед и назад; упор присев и упор лежа; наклоны ноги врозь и ноги вместе из различных исходных положений; гимнастический и борцовский мост; из положения стоя на четвереньках сед на правом бедре (сед на левом бедре); специальные имитационные упражнения). Для спортсменов Гр-3-А упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силы мышц верхнего пояса конечностей, туловища (махи руками и ногами; одновременное сгибание и разгибание прямых ног и туловища из положения лежа на спине; повороты в полуприседе и в полном приседе; одновременное сгибание и разгибание прямых ног и туловища из положения лежа на животе; выпады вправо, влево, вперед, назад; прыжковые упражнения (выпрыгивания из приседа, прыжки вверх, прыжки вперед и назад влево и вправо); наклоны ноги врозь и ноги вместе из различных исходных положений; гимнастический и борцовский «мост»; из положения стоя на четвереньках поворот туловища налево, правую руку влево, с касанием ковра правым плечом (то же с поворотом туловища направо); в парах: стоя ноги врозь напротив друг друга руки вперед упор в ладонь партнера, поочередно сгибание и разгибание рук вперед и назад с сопротивлением; специальные имитационные упражнения). Со студентами Гр-3-Б применялись различные упражнения с отягощениями.

В ходе исследования в сформированных группах уровень развития общих физических качеств во всех группах остался без изменения высоким, уровень развития специальных физических качеств достоверно вырос (табл.1).

Таблица 1.

Результаты специальной физической подготовленности юношей ЭГ-2

ПОКАЗАТЕЛИ		ГРУППЫ			
		Гр-1	Гр-2	Гр-3-А	Гр-3-Б
Подтягивание на перекладине (раз) (Ю)	До эксп.	11,83±0,28	11,0±0,33	12,68±0,4	11,83±0,28
	Уровень	в/ср	средний	в/ср	в/ср
	После эксп.	13,92±0,25 *	13,67±0,0*	14,11± 0,34*	13,92±0,25 *
	Уровень	в/ср	в/ср	в/ср	в/ср
	%	17,7	12,1	11,2	17,7
Сгибание-разгибание	До эксп.	19,58±0,28	17,33±0,33	20,84±0,30	21,6±0,6

рук (Д).	Уровень	средний	н/ср	средний	в/ср
	После эксп.	21,75±0,33*	18,67±0,33*	23,0±0,7*	24,0±0,55*
	Уровень	в/ср	средний	в/ср	в/ср
	%	11,1	8,0	10,4	11,1
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (Ю)	До эксп.	11,42±0,56	8,6±0,24	11,05±0,49	11,4±0,24
	Уровень	в/ср	средний	в/ср	в/ср
	После эксп.	13,21±0,45*	9,8±0,2*	12,79±0,47*	13,2±0,37*
	Уровень	высокий	в/ср	высокий	высокий
	%	15,6	13,9	15,7	15,7
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (Д)	До эксп.	13,7±0,30	12,33±0,33	15,0	15,33±0,33
	Уровень	средний	средний	в/ср	в/ср
	После эксп.	15,10±0,35*	14,0±0,33*	16,0	18,0±0*
	Уровень	в/ср	в/ср	высокий	высокий
	%	11	16,7	6,7	17,4
Прыжок в длину с местатолчком двух ног (см.) (Ю)	До эксп.	2,32±0,02	2,35±2,91	2,45±0,02	3,43±0,03
	Уровень	в/ср	в/ср	в/ср	в/ср
	После эксп.	2,42±0,01*	2,48±0,61*	2,53±0,02*	2,55±0,01*
	Уровень	в/ср	в/ср	высокий	высокий
	%	4,3	5,5	3,2	4,9
Прыжок в длину с местатолчком двух ног (см.) (Д)	До эксп.	1,85±2,81	1,78±1,20	1,80	1,89±0,02
	Уровень	в/ср	средний	в/ср	в/ср
	После эксп.	1,94±2,68*	1,85±0,59*	1,90	1,99±0,01*
	Уровень	в/ср	в/ср	высокий	высокий
	%	2,3	3,7	3,7	5,9

* - достоверность различий $P < 0,05$

Выводы. Наибольший прирост уровня физической подготовленности наблюдался у студентов (юноши, девушки) Гр-1 и Гр-3-Б. Однако все студенты в сформированных группах в сравнении с требованиями нормативов ВФСК ГТО показали готовность выполнить нормативы на золотой значок ГТО.

Библиографический список

1. Манжелей, И.В. Физическая культура бакалавров: компетентностный подход: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 131 с.
2. Котова, Т.Г. Дифференциация обучения студентов в рамках дисциплины «Единоборства» [Текст] / Т.Г.Котова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №7 (113). – С.100-104.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Е.А. Симонова, к.пед.наук, доцент

Е.М. Яркова, студентка

Л.С. Дунина специалист ЦСП

ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет», г.Тюмень, Россия

Ритм современной жизни заставляет людей уделять больше внимания своему здоровью и физической форме с целью продления творческого