

## ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Одной из причин недостаточной эффективности образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузах нефизкультурного профиля является несовершенство традиционной системы организации физкультурно-спортивной деятельности. С одной стороны, традиционные педагогические технологии, применяемые в большинстве вузов, как правило, из-за слаборазвитой физкультурно-спортивной инфраструктуры не решают в полной мере проблем оптимизации физической подготовленности, функционального состояния и формирования потребностно-мотивационной сферы студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями (Л. И. Лубышева, 1992). С другой стороны, обязательный курс физического воспитания в объеме 408 часов ограничивает возможность проведения академических занятий чаще двух раз в неделю (4 часа), что требует повышения интенсивности и эффективности воздействия на студентов для поддержания на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности в течение всего периода обучения в вузе (В. К. Бальсевич, 2002 и др.).

Традиционно сложившаяся в вузе система физического воспитания, ориентированная в большей степени на реализацию задач общей физической подготовки, в недостаточной степени способствует удовлетворению физкультурно-спортивных интересов, потребностей студентов и формирования у них мотивационно-ценностных установок к регулярным занятиям физическими упражнениями. В соответствии с вышесказанным было проведено исследование, целью которого явилась разработка спортивно-ориентированной технологии в физическом воспитании студентов технического вуза в учебное время.

### *Методы и организация исследования*

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить социально-педагогические проблемы физической культуры и физического воспитания.

2. Разработать спортивно-ориентированную технологию физического воспитания студентов технического вуза на основе популярного вида спорта среди молодежи – бодибилдинга.

3. В педагогическом эксперименте проверить эффективность разработанной технологии.

В процессе работы были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

#### *Организация исследования*

В эксперимент было вовлечено 165 студентов, посещавших занятия физического воспитания в учебное время (включая контрольные группы, занимавшихся общей физической подготовкой по традиционной методике).

Исследования проводились с 2007 по 2009 гг. в 4 этапа.

Педагогический эксперимент длился 2 года. В эксперименте участвовали 4 группы – 2 экспериментальных (41 мужчин и 42 женщины) и 2 контрольные (44 мужчины и 38 женщин) – студенты 1-го и 2-го курса.

#### *Результаты и их обсуждение*

В соответствии с поставленными задачами нами была разработана технология по специализации «Бодибилдинг» для студентов вуза, нацеленная на комплексное развитие физических качеств. Она включает в себя не только упражнения с отягощениями, но и средства и методы общей физической подготовки. В разработанной технологии занимающимся предлагалась тренировочная нагрузка следующей интенсивности: в подготовительной части урока около 40 % упражнений выполнялось в компенсаторной зоне интенсивности при ЧСС до 130 уд./мин, в основной части – до 20 %, в заключительной – до 80 %. В аэробной зоне интенсивности (131–150 уд./мин) предлагали физическую нагрузку в следующем соотношении: 40, 60 и 20 % соответственно, в смешанной зоне (151–180 уд./мин) – 20, 20 и 0 % соответственно.

В мужских группах соотношение времени, отводимого на каждую часть урока, имело следующие особенности. Подготовительная часть не превышала 10–15 мин, основной части, где ре-

шались задачи урока, уделялось до 75 мин (67,7 % времени), заключительной – 5-7 мин.

Урок бодибилдинга у мужчин начинался с построения групп, объяснения задач, измерения пульса и беговых упражнений (7-10 мин), а затем выполнялся комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 мин, в зависимости от поставленных задач); количество повторений не превышало 10-12 раз в упражнении. В отличие от женщин, разминка которых предназначалась в основном для общего «разогрева» мышц, у мужчин в подготовительной части урока использовались упражнения, имеющие более строгую (локальную) направленность: «разогревались» в большей степени группы мышц, на которые в основной части урока предлагалась значительная физическая нагрузка. Другой особенностью занятий студентов-мужчин было то, что в процессе тренировки «разминка» выполнялась дважды: в подготовительной части – общая, в основной – специальная. Цель последней заключалась в том, чтобы оптимально подготовить организм к предстоящей работе при выполнении конкретного упражнения с определенным объемом и интенсивностью. Например, при выполнении жима лежа на горизонтальной скамье с весом 70 % от максимума и с 4-6-разовыми повторениями первые 1-2 подхода осуществлялись с более легким весом и большим количеством повторений. Затем устанавливался указанный в плане-конспекте вес для совершенствования, с которым и продолжалась дальнейшая работа. Таким же образом занимались и на тренажерах, где на первые 1-2 подхода устанавливалось меньшее сопротивление, а затем – оптимальное для каждого занимающегося. По характеру мышечных сокращений у мужчин в процессе занятий использовали до 95 % динамических упражнений и лишь около 5 % упражнений статического характера. В основную часть урока у мужчин были включены комплексы упражнений с отягощениями (гантели, гири, штанга), с сопротивлением предметов (эспандеров, тренажеров, резиновых жгутов и т. д.), а также упражнения с партнером. В этой части урока и осуществлялась основная работа по реализации наиболее актуальных и популярных у занимающихся бодибилдингом целей и задач, таких как увеличение мышечной массы и развитие силы мышц. Комплексы упражнений первокурсников состояли из 8-12 упражнений при 3-4 подходах. Количество повторений не зависело от курса обучения, а определялось

задачами урока. Так, для увеличения силовых показателей упражнения выполнялись преимущественно с 3–4-разовыми повторениями, тренировка же с целью увеличения мышечной массы – с 6–8-разовыми повторениями, коррекцию мышечной массы и работу на рельеф мышц осуществляли с 10–12-разовыми повторениями в подходе. На 2-м курсе обучения, по мере тренированности, количество упражнений в основной части урока уменьшалось до 6–7, но количество подходов увеличивалось до 8. Интервалы отдыха между подходами составляли от 30 с до 1,5 мин. Начальные 2–3 подхода при работе с разминочным весом выполнялись с минимальными интервалами для восстановления, а по мере увеличения отягощения на снарядах и последние 2–3 подхода, когда устанавливался максимальный для данного режима работы вес, продолжительность отдыха достигала максимума. Развитие силовых способностей у занимающихся осуществлялось с весом 50–80 % от максимального показателя с использованием метода повторного выполнения (повторных усилий, в разных источниках он имеет различную интерпретацию). Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, независимо от интенсивности и объема тренировочной нагрузки, составляла от 2 до 4 мин. При переходе от одной части урока к другой пауза для восстановления не превышала 3–5 мин.

С целью эффективной реализации актуальной для основной массы занимающихся мужчин задачи по увеличению мышечной массы использовали метод максимальных усилий. При этом интервалы отдыха между подходами увеличивались до 2,5–3 мин. В каждом упражнении было рекомендовано не менее 4–5 подходов выполнять с весом 70–80 % от максимального. Количество повторений при работе с указанной интенсивностью составляло от 4 до 6 раз, с весом 50–55 % от максимума – 7–10 раз. Как показали исследования, применение данного метода не менее 2 раз в месяц, помимо увеличения мышечной массы, способствовало и значительному развитию силы. В заключительной части урока мужчины выполняли дыхательные упражнения в большей степени в сочетании с ходьбой и легким бегом, упражнения на расслабление связок, суставов и мышц, используя всевозможные висы, наклоны и т. д. Начиная со 2-го курса, в заключительной части урока использовали до 60 % упражнений с помощью партнера (висы, наклоны, растяжки и т. д.). Это способствовало эффективному

восстановлению организма после физической нагрузки, особенно расслаблению позвоночного столба, что значительно снизило случаи травматизма в процессе всего периода эксперимента.

В ходе экспериментальной работы по определению динамики физической подготовленности студентов 1-2-х курсов вуза на академических занятиях по физической культуре проводимое тестирование в течение двух лет обучения доказало эффективность применения разработанной технологии.

#### *Выводы*

1. Анализ научной и учебно-методической литературы выявил устойчивую тенденцию снижения уровня развития физических качеств и увеличения численности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий физическим воспитанием к 3-му курсу обучения. Одной из причин недостаточной эффективности образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в техническом вузе является несовершенство традиционной системы организации физкультурно-спортивной деятельности.

2. Разработана спортивно-ориентированная технология физического воспитания студентов технического вуза на основе популярного вида спорта среди молодежи: бодибилдинга.

3. Эффективность разработанной спортивно-ориентированной технологии физического воспитания студентов технического вуза доказана статистически значимым повышением показателей физической подготовленности по всем семи тестам у студентов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной ( $p < 0,05$ ).