

УДК 37.091.3:796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Л. А. САДОВСКАЯ

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Поддержание стойкого интереса к занятиям физической культурой – проблема как для современной студенческой молодежи, так и для преподавателей. По результатам анкетирования студентов важнейшими аспектами мотивации для них являются: формирование стиля жизни, основанного на укреплении здоровья; овладение умениями и навыками на базе новых упражнений с целью избирательно направленного воздействия на различные мышечные группы; развитие выносливости, силы и других физических качеств [1, 2].

Комплексы упражнений различного уровня сложности, разработанные для занятий в группах общей физической подготовки (ОФП) для студентов Белорусско-Российского университета в целях совершенствования методики преподавания, отвечают современным запросам молодежи и помогают решать несколько задач за короткий отрезок времени.

Они базируются на сочетании различных видов нагрузки. Силовой тренинг воздействует на скелетные мышцы. Аэробный создает условия для увеличения потребления кислорода, расщепления жировых клеток и их утилизации. Оба способствуют ускорению метаболизма (обмена веществ).

Новация при составлении комплексов заключается в применении следующей методики. Каждый базовый комплекс состоит из 25–30 упражнений для мышц одной группы. Например, брюшной пресс – это упражнения для верхних, нижних, косых мышц живота; руки и плечевой пояс – упражнения для дельтовидных мышц, бицепсов, трицепсов. Так же и для других мышечных групп.

На каждом занятии акцент делается либо на тренировке одной мышечной группы, либо применяется «рассеянная» нагрузка: комбинация упражнений из нескольких комплексов, сочетая их с аэробным тренингом.

Разное количество повторений упражнений способствует подтягиванию мышц (сжиганию жира) или увеличению мышечной массы.

При выполнении упражнений применяется индивидуальный подход, нагрузка соответствует уровню подготовленности занимающихся.

Комплексы составлены таким образом, что выполнение упражнений позволяет контролировать дыхание, исключает избыточное закрепощение мышц.

При тренировке одной мышечной группы упражнения выполняются одно за другим, без перерыва. При наличии упражнений для разных мышечных групп сначала упражняются одни мышцы, а после небольшого перерыва – другие.

Не проводится тренинг одной и той же мышечной группы на нескольких занятиях подряд, т. к. для восстановления мышц необходимо определенное время. После выполнения упражнений обязательно растягивание тех мышц, которые только что работали. Растягивание препятствует образованию молочной кислоты, восстанавливает приток крови к мышцам.

В структуру комплексов входят упражнения без предметов; на гимнастических скамейках, лестницах; с небольшими отягощениями; беговые упражнения.

Об эффективности комплексов упражнений по предложенной методике можно судить по реакции сердечно-сосудистой системы – скорости восстановления пульса после нагрузки у студентов, принявших участие в тестировании.

Измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) проводились у 36 человек из основной и подготовительной групп, обучающихся на втором курсе Белорусско-Российского университета: на начальном этапе тестирования; через месяц занятий; спустя три месяца после одинаковой нагрузки. Пульс измерялся до начала выполнения упражнений, после 1 мин отдыха, спустя 7 и 15 мин.

Анализируя данные тестирования, можно сделать следующие выводы.

1. После нескольких месяцев систематических занятий у более 72 % занимающихся уменьшилось время восстановления ЧСС после нагрузки, в отличие от начального этапа и месячного отрезка тестирования, что указывает на достигнутый тренировочный эффект – повышение уровня физической подготовленности занимающихся.

2. Улучшились показатели сатурации (уровня гемоглобина, обогащенного кислородом) у 50 % тестируемых – увеличились аэробные возможности организма.

3. У студентов расширился диапазон умений, навыков и знаний в области физической культуры и спорта, имеющих прикладное значение в разнообразной деятельности и, в первую очередь, в моделировании самостоятельных занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Садовская, Л. А. Анализ подготовленности студентов к выполнению нормативов физкультурно-оздоровительного комплекса / Л. А. Садовская // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2019. – С. 494–495.

2. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов [и др.] // Изв. Гомел. гос. ун-та имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.