

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ И НИЗКОИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗОК НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В УВО

Дроздова В.Е., научный руководитель **Чайченко М.В.**
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация

Аннотация. На сегодняшний день остро стоит вопрос о повышении качества подготовки специалистов разных профессий, а, следовательно, возникла необходимость в профилировании физического воспитания с учетом требований избранной профессии. Прогрессивный ритм нашей жизни требует от человека все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи работающего на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой и спортом. В работе отражено использование нетрадиционных средств физической культуры в рабочей программе по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Мы старались в полном объеме реализовать методики, направленные на овладение студентами теми двигательными умениями и навыками, которые необходимы для занятий, а также для умения использовать такие средства, которые нужны при самостоятельной работе по развитию физической подготовленности. Программа предназначена для студентов высшей школы неспортивных направлений подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, нетрадиционные средства, студенты, мотивация.

Актуальность. Далеко не каждый человек сможет уверенно успевать за переменами, которые ждет мир на пороге новой реальности.

В будущем специалистам понадобятся навыки управления собственными эмоциями, способность заботиться о своем физическом и психологическом здоровье. Нарастающая сложность рабочих задач потребует высокой концентрации, поэтому востребованным специалистам будет полезно умение регулировать нагрузки и поддерживать работоспособность. Содержание образовательного компонента по физической культуре и спорту в ВУЗе необходимо рассматривать как меру приобщения обучающихся к обширному спектру ее ценностей, определяемых содержанием цели и особенностями культурно-социальной деятельности.

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекося», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений.

Проведенные исследования по динамике заболеваемости свидетельствуют об увеличении количества студентов, имеющих хроническую патологию. Прослеживается тенденция к росту заболеваемости, как в целом, так и по отдельным нозологиям. Во многом это явление связано с неадекватной как учебной, так и физической нагрузкой. Важно отметить, что рост заболеваемости у студентов уменьшает результативность учебного процесса, не пролеченные заболевания, а также те, которые не выявлены во время медицинских осмотров, могут быть основанием формирования хронических патологий, которые могут ограничивать будущую профессиональную деятельность молодого специалиста.

Проблема совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе уже многие годы является предметом исследования ученых и специалистов.

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в нашем университете относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана. Ее необходимость обусловлена фор-

мированием физической культуры личности, подготовки к социально-профессиональной деятельности, сохранением и укреплением здоровья студентов и не может быть исключена из учебной программы, т.к. обладает мощным арсеналом средств, передовых оздоровительных, педагогических, информационных технологий, воздействуя не только на биологическую, но и социальную и духовную сферы жизнедеятельности обучающихся. Перед преподавателями кафедры физической культуры стоит главная задача – добиться эффективности нашей дисциплины, на фоне иногда существующей неудовлетворенности физической культурой как учебным предметом, предусмотреть освоение и воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Недаром специалисты в области физической культуры ведут интенсивные поиски увеличения пользы, приносимой нашей дисциплиной.

В процессе практических занятий по физической культуре и спорту важно ставить также задачи по ориентированию обучающихся на логический переход физической, учебно-тренировочной практики в устойчивый процесс физического самовоспитания и самосовершенствования.

Цель нашей работы состоит в том, чтобы на основе практического опыта выявить целесообразность применения высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок в процессе практических занятий по физической культуре и спорту.

Нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных специалистов в области физического воспитания.

Результаты, которые мы получили в ходе опытной работы. К специфическим особенностям образа жизни студентов чаще всего относятся: чтение книг, подготовка к занятиям ночью 51,3%, поздние ужины или еда перед сном 48,6%, проблемы в личной жизни 48,9%. Особенностью гендерных тенденций, является большой процент девушек с недостаточной двигательной составляющей 46,9 – 63,6%, присутствуют вредные привычки в 41,4 – 45,1% по сравнению с юношами. Образ жизни юношей характеризуется присутствием психоэмоционального стресса 87,5 – 87,8%, малым нахождением на свежем воздухе 88,9 – 90,6%, несоблюдением режима сна 37,5 – 44,4%, недостаточной медицинской инициативностью 19,8 – 26,3%. Выше 70% девушек и около 45% юношей не принимают участие в спортивной деятельности, физическая активность в основном определяется занятиями физкультурой в университете. Каждый третий студент, страдающий хроническим заболеванием, нуждается в посещении групп ЛФК. 64,7% исследованных студентов вообще не занимаются спортом.

Проведенный нами социологический опрос, в котором приняло участие порядка 300 первокурсников, дал нам возможность выяснить, что студенты ждут от занятий по физической культуре и что они хотели бы получить «на выходе» или изменить в своем случае. Первым был отмечен пункт «избыточный вес», который мешает им для социализации в новом коллективе. Известно, что возникает он чаще всего из-за малой подвижности, это происходит из-за того, что калории, поступающие с пищей, не могут полноценно расходоваться и преобразовываться в энергию, а, следовательно, происходит накопление в виде жировых отложений. Именно это пункт мы взяли за основу при разработке занятий на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.

При обсуждении вопросов современного обучения, необходимо главное внимание уделять мотивационной составляющей обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Удовлетворить тот мотив, который является первостепенным для занимающихся. Нашей задачей стало то, чтобы подобрать интересные задания, повернуть известное неожиданной стороной, ведь, как раз, от этого будет зависеть интерес обучающихся к занятию, их настроение и желание выполнять предложенные задания.

В качестве опытной работы нами было опробовано включение одной из разновидностей интервальных тренировок в практическое занятие по физической культуре и спорту с обучающимися неспортивных факультетов. Курс элективных дисциплин предполагает некий выбор студентами видов спортивной деятельности, который им наиболее близок или интере-

сен. Была сформирована группа занимающихся (занятия проводились со студентами первокурсниками), желающих работать по предложенной методике. Данный вид физической активности в международной практике носит название НИТ. Тренировки высокой интенсивности (или High-Intensity Interval Training – НИТ) — это вид спортивных занятий, подразумевающий чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок. Несмотря на то, что преимуществ у этой тренировочной системы действительно очень много, но нельзя сбрасывать со счетов, то что, как и любая другая дисциплина, подходит она не всем. Поэтому, речь идет скорее не о вреде НИТ-тренинга, а о противопоказаниях к занятиям. В первую очередь это связано с заболеваниями сердца и сосудов, органов дыхания, страдающим ишемией, гипертонией, сахарным диабетом. Так, заниматься по системе НИТ не рекомендуется студентам:

– имеющим серьезное ожирение. Для начала им нужно заниматься по более щадящим программам, сбросить вес до определенного уровня, и только потом переходить к высокоинтенсивному тренингу;

– которые никогда раньше не занимались спортом или надолго забросили тренировки. Возвращаться к активному спортивному образу жизни, а тем более начинать с нуля нужно с малых нагрузок. В противном случае можно серьезно подорвать свое здоровье.

Прежде чем приступить к занятиям студенты-первокурсники прошли медицинский осмотр и нами были изучены медицинские карты о состоянии их здоровья.

Ведущей целью НИТ-тренинга является ускорение метаболических процессов в организме, что позволяет добиться максимально быстрого сжигания жировых отложений в предельно короткий период времени. Метаболизм активизируется в момент поочередной смены интервалов высокой и низкой интенсивности. В итоге в первую очередь организм потребляет запасы гликогена, находящегося в мышечных тканях, а потом начинает расходовать жиры, задействуя их в качестве «топлива». Фаза высокой интенсивности во время занятий продолжается совсем недолго (примерно, 10-15 секунд). Сменяющая ее низкоинтенсивная — значительно дольше. Но именно в этот момент тело начинает «перерабатывать» собственную жировую прослойку.

Приведем примерный набор упражнений, включенных в тренировочную схему:

- берпи;
- прыжки через скакалку;
- бег на месте, в планке, спринт;
- занятия на кардиотренажерах (например, беговая дорожка);
- различные варианты прыжков и перепрыгиваний через степ-платформу;
- выпады, выпрыгивания, приседания.

Подходящих упражнений очень много (вышеперечисленными список не ограничивается). Упражнения в годовом цикле могут видоизменяться и комбинироваться в различных вариациях.

Доказано, что организм человека растрчивает энергию для выполнения разнообразных движений различных количествах. Следует помнить, что чем большее количество мышц вовлекается в работу, тем выше нагрузка на сердечно-сосудистую систему и тем меньше времени требуется для того, чтобы достичь определенных затрат энергии. Данный вид физических упражнений характеризуется работой больших групп мышц (глобальной работой), которая оказывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и систему дыхания.

Выводы. Проведя опытную работу по внедрению интервальных тренировок в практическое занятие по физической культуре и спорту с обучающимися неспортивных факультетов, мы пришли к следующим предварительным заключениям:

- физическая культура помогает формировать не только внешний привлекательный вид тела, но и внутренний мир или внутренний стержень человека, определяющийся морально-волевыми качествами личности;

- владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется;
- данный вид деятельности поддерживает тонус мышцы всего тела. В течение занятия задействуются около 90 % всех мышечных групп;
- физические упражнения, переводя энергообмен на более подвижный уровень, способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды.

В конце учебного года планируется мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности обучающихся, занимающихся по предложенной разработке.

Литература:

1. Воронин, Д.М., Чайченко М.В. Особенности системы высшего образования московской области/ Д.М. Воронин, М.В. Чайченко// Проблемы современного педагогического образования. – 2020. № 66-2. С. 82-87.
2. Воронин, Д.М., Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Факторы, влияющие на качество образовательного процесса/ Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина, М.В. Чайченко// Проблемы современного педагогического образования. –2021. № 73-1. С. 101-104.
3. Золотова, М.Ю., Маскаева Т.Ю. Исследование компонентного состава массы тела и физической подготовленности студенток на занятиях оздоровительными видами гимнастики В сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. сборник научных статей научно-практической конференции. Витебск. – 2021. – С. 302-305.

УДК 796.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Шутова О.Н., Горелкин С.И.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

Физическое воспитание играет непосредственно главную роль в системе образования. В дошкольном возрасте происходит заложение базы для развития координационных способностей, а также совершенствование их и приобретение новых навыков и умений. Координационные способности могут рассматриваться как один из наиболее важных составляющих разрешения двигательных проблем, что позволяет управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию выполнения, во времени и пространстве для достижения определённой цели [1].

В современном мире возросла степень работы, направленная на осуществление в неожиданно возникающих и вероятностных обстоятельствах, требующих проявления находчивости, быстроты реакции, навыков человека преодолевать препятствия на скорость, способности к сосредоточению внимания и его переключению, пространственную, динамическую точность движений и их биомеханическую функциональность. В теории физического воспитания данные качества и способности соединяют с понятием «ловкость» — умение человека быстро и рационально, наиболее эффективно осваивать новые двигательные действия, умело решать двигательные задачи в постоянно сменяющейся обстановке [2].

Если человек активно занимается собой, выполняет физические упражнения, то в данном случае очень часто может проявляться сочетание различных физических качеств, которые неразрывно связаны с проявлением координационных способностей.