

ричные упражнения, координационно связанные с техническими действиями начинающего боксера в различных стойках, в литературе практически отсутствуют. Данные обстоятельства актуализируют необходимость дальнейших исследований и практических разработок для решения рассматриваемой проблемы.

#### **Литература:**

1. Брагина, Н.Н. *Функциональные асимметрии человека* / Н.Н.Брагина, Т.А.Доброхотова. - М.: Медицина, 1988. - 240 с.
2. Глазистов, А. В. *Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою:* / А.В.Глазистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2008. – 178 с.
3. Колесникова, Л.А. *Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии* / Л.А.Колесникова: дис. ... д-ра пед. наук / Л.А. Колесникова. – Белгород, 2004. – 160 с.
4. Кудряшов, В.А. *Физическая подготовка юных баскетболистов* / В.А. Кудряшов – Минск.: Здоровье, 2001. – С. 25–28.
5. Соловьев, П.Ю. *Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет:* дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2003. - 210 с.

УДК 377.5

## **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Строева И.В.**

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,  
г. Смоленск, Российская Федерация

Современные программы по физическому воспитанию в системе среднего профессионального образования ориентируют преподавателя на учет индивидуальных особенностей обучающихся, связанных с уровнем физического развития, двигательной подготовленности, личностными свойствами. Специалистами показана высокая востребованность спортивно ориентированного физического воспитания в настоящее время [].

Волейбол является популярным видом спорта, включенным в образовательную программу физического воспитания колледжа. Игра волейбол характеризуется высокой динамичностью, универсальностью технико-тактической подготовки игроков, способностью выполнять двигательные действия в вариативных условиях игровой деятельности, что связано с высокой работоспособностью в течение всей игры. Это оказывает положительное влияние на функциональное развитие организма, повышает двигательную активность, развивает оперативное мышление. Поэтому большое значение имеет разработка различных организационных форм, средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий со студентами средних учебных заведений.

Цель исследования - повышение общей и специальной физической подготовленности студенток средних учебных заведений средствами волейбола.

В педагогическом эксперименте принимали участие 30 студенток колледжа, ранее не занимавшиеся спортом. До проведения исследований участницы эксперимента прошли тестирование общей физической подготовленности. После этого студентки были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную.

Студентки контрольной группы занимались по утверждённой учебной программе для средних учебных заведений. Учебные занятия проходили в объеме 4 академических часа в неделю. Студентки экспериментальной группы были зачислены в секцию по волейболу. Занятия проходили 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Учебно-тренировочное занятие у испытуемых экспериментальной группы состояло из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части проводилась организация группы, подготовка занимающихся к выполнению физической работы, краткое ознакомление с задачами данного занятия. Применялись ходьба, бег, прыжки, упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, некоторые упражнения со снарядами (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки и др.), подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц.

В основной части изучались техника и тактика игры в волейбол. В качестве средств подготовки использовались основные и вспомогательные упражнения, разучивались и совершенствовались игровые приемы, проводились учебные двусторонние игры.

Упражнения по технике игры: перемещения в стойке, передачи мяча на месте и после перемещений, подачи мяча и прием подач, нападающие удары и прием, блокирование.

Чтобы добиться технического мастерства у студенток, занятия с мячом сочетались со средствами других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики. В частности, игровые приемы отрабатывались в сочетании с различными акробатическими упражнениями, которые требуют от игроков хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств.

На всех тренировочных занятиях широко применялись средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, проводились во все периоды учебно-тренировочного процесса.

Основное содержание технико-тактической подготовки заключалось в освоении технических элементов игры, простейших индивидуальных и групповых тактических действиях, формировании двигательных навыков.

Последовательность изучения материала традиционная: вначале осуществляется обучение тому или иному элементу игры, затем его закрепление и совершенствование, завершающееся контрольным выполнением. При изучении техники сложных игровых приемов (подачи, нападающего удара, блокирования) обращалось на главных компонентах — исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема. Широко использовались эстафеты с элементами волейбола, разнообразные подвижные игры, а также проведение учебных игр.

В заключительной части проводилось приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия. Применялись упражнения на расслабление, дыхание, внимание. Построенные таким образом занятия позволяют большее количество времени уделить развитию и совершенствованию основных физических качеств, и технической подготовке студенток.

Эффективность занятий волейболом в секции колледжа, определялась на основании наблюдений за изменением общей физической подготовленности обучающихся.

Для контроля общей физической подготовленности использовался комплекс тестов, включающий бег 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, шестиминутный бег, наклон, подтягивания из вися лежа. Используемый нами комплекс контрольных упражнений позволил определить уровень развития физической подго-

товленности и динамику показателей быстроты, силы, выносливости и скоростно-силовых способностей, происходящую в результате педагогических воздействий.

Анализ результатов тестирования общей физической подготовленности студенток показал, что в целом уровень развития физических качеств соответствует средним значениям нормативов, разработанным для учащейся молодежи (неспортсменов).

По окончании учебного года, в течение которого студентки контрольной группы посещали учебные занятия по физическому воспитанию, вариативная часть которых заключалась в занятиях волейболом, а студентки экспериментальной группы занимались волейболом в секции, было проведено повторное тестирование. Это тестирование показало, что у студенток продолжают развиваться основные физические качества, однако темпы прироста уровня развития физической подготовленности различны.

**Таблица 1 - Результаты тестирования общей физической подготовленности студенток колледжа, занимающихся волейболом в рамках учебной программы и в условиях спортивной секции**

Тесты	КГ $\bar{X} \pm m$	ЭГ $\bar{X} \pm m$	t	p
В начале учебного года				
Бег 30 м, с	5,8 ± 0,2	5,6 ± 0,1	0,894	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,1 ± 0,2	8,9 ± 0,3	0,555	>0,05
Прыжок в длину с места, см	185 ± 5,2	182 ± 4,6	0,432	>0,05
6-минутный бег, м	1120 ± 24	1170 ± 23	1,504	>0,05
Подтягивания, кол-во раз	11,3 ± 0,5	12,5 ± 0,8	1,272	>0,05
По окончании учебного года				
Бег 30 м, с	5,6 ± 0,2	5,2 ± 0,1	1,789	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,2 ± 0,2	8,5 ± 0,2	2,475	<0,05
Прыжок в длину с/м, см	188 ± 3,8	197 ± 3,6	1,719	>0,05
6-минутный бег, м	1230 ± 18	1310 ± 19	3,057	<0,01
Подтягивания, кол-во раз	13,5 ± 0,5	16,5 ± 0,9	2,914	<0,01

Студентки, занимающиеся волейболом, показали достоверно более высокие результаты в количестве подтягиваний ( $p < 0,01$ ), челночном беге ( $p < 0,05$ ) и беге на выносливость ( $p < 0,01$ ).

По остальным тестам достоверных различий не выявлено, однако относительный прирост результатов у девушек экспериментальной группы был выше, чем в контрольной группе. Средний прирост результатов по всем тестам в контрольной группе составил 6,7%, а в экспериментальной – 11,7%.

Полученные результаты показали эффективность занятий в секции волейбола, которые обеспечивает существенный прирост уровня физической подготовленности студенток колледжа.

Спортивные игры являются эффективными средствами физического воспитания учащейся молодежи. Тренировки в волейболе направлены на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности игрока. Поэтому волейбол следует использовать средство спортивно ориентированного физического воспитания в си-

стеме среднего профессионального образования.

**Литература:**

1. Бароненко, В.А. *Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений* / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: АльфаМ: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

2. Булыкина, Л.В. *Волейбол: учебник* / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.

3. Лубышева, Л.И. *Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография* / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский и др. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

4. Строева И.В. *Физическое воспитание студенток среднего профессионального образовательного учреждения на основе занятий в секции волейбола* / И.В.Строева, К.И.Ануфриева // *Дети, спорт, здоровье: Межрег. сб. науч. тр. по пробл. интегративной и спорт. антропологии.* - Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С.119-122.

УДК 796.81/.85:378.147

## **ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Сучков А. К.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Уровень физической подготовленности студентов, один из социально значимых результатов физического воспитания, после завершения курса учебной дисциплины «Физическая культура» в большинстве случаев начинает снижаться [1, 2]. В дальнейшем, после завершения учебы, физическая готовность специалиста любого профиля значительно сдает позиции, если не поддерживается самостоятельно. Среди факторов указанной негативной тенденции, исследователи проблем высшего образования указывают – снижение у студентов (отсутствие у работающих) мотивации к занятиям физическими упражнениями [3, 4].

Одним из направлений в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от излишней унификации и стандартизации образовательных программ и создание программ с учетом региональных, национальных, историко-культурных традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного учреждения высшего образования [5, 6].

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности студентов посредством мотивации к физическому совершенствованию.

**Материал и методы.** Инструментальной основой нашего исследования явились педагогические методы, соответствующие намеченной цели: анализ и синтез, опрос (анкетирование, беседы, интервью), педагогическое наблюдение.

**Результаты и их обсуждение.** Целью физического воспитания в учреждении высшего образования является формирование физической культуры личности, подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов [7]. Соответствующие указанной цели задачи решает учебная дисциплина «Физическая культура», содержание которой регламентируется учебной программой. Несмотря на всю важность основополагающих программных компонентов физического воспитания, ориентация только на традиционные составляющие, уже не является достаточным для формирования физической культуры личности, а рассмат-