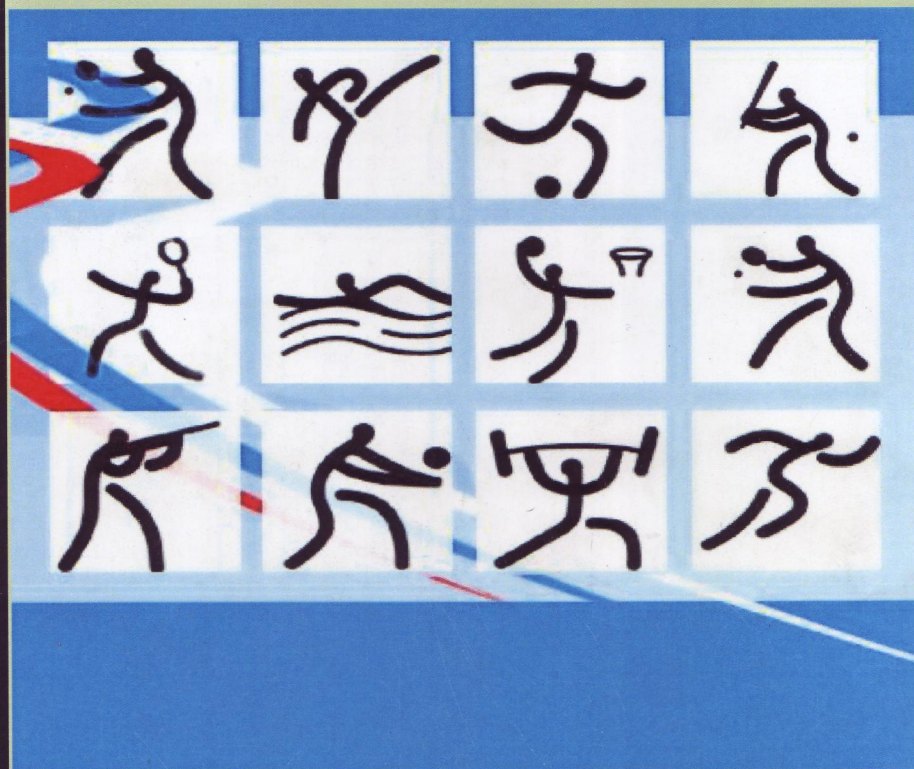


**ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**



Материалы областной
научно-практической конференции

Иркутск, 2017

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ИРКУТСКОМ АВИАЦИОННОМ ТЕХНИКУМЕ НА ОСНОВЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Кудрявцев Николай Васильевич
ГБОУ ИО «Иркутский Авиационный техникум»

На современном этапе физкультурного образования в среднеспециальных учебных заведениях важным аспектом является выбор наиболее эффективных технологий организации физического воспитания.

К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин, а интенсивность - не выше уровня ПАНО. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфо-функциональные изменения систем кровообращения и дыхания: повышение сократительной и «насосной» функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и т. д. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

Как видно, наибольшие показатели аэробной мощности имеют представители циклических видов спорта - лыжники, бегуны, пловцы, велосипедисты.

Формы организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре ИАТ было распределено в следующем соотношении (рис. 1):

- 60% упражнения циклического характера + ОФП и 30%, упражнения на тренажерах 10 %.

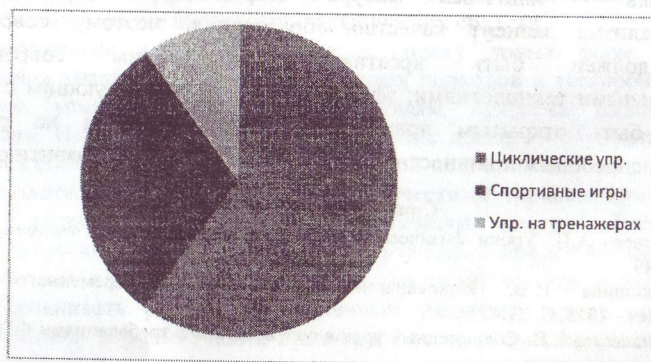


Рис 1. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре студентов ИАТ

Содержание учебно- тематического планирование было рассчитано на 103 часа.

Учебно-тематическое планирование физического воспитания
ИАТ

Таблица 1

№ п/п	Виды физкультурной деятельности	Время
1	Кроссовая подготовка	20
2	Лыжная подготовка	16
3	Занятия в тренажерном зале	25
4	Общепфизическая подготовка (ОФП)	21
5	Легкоатлетические упражнения	25
6	Спортивные и подвижные игры	18
Общее количество часов:		116

Из данной таблицы 1 мы видим, что большую часть времени учащиеся отделения ПКС тратят на кроссовую подготовку, легкоатлетические упражнения и лыжную подготовку (57 часов), занятия в тренажерном зале и на общепфизическую подготовку (46 часа), спортивные и подвижные игры тратят наименьшее количество времени (18 часов).

Учебно-тематический план физического воспитания построен на основе рекомендации по использованию циклических аэробных нагрузок в занятиях со студентами среднеспециальных учебных заведений, а также дополнения к содержанию теоретического и методико-практического разделов программы.

Для развития выносливости использовались циклические упражнения (кроссовая подготовка, лыжная подготовка). Так как уровень развития выносливости у студентов находился на низком уровне, на вводном этапе планировалось использование чередования ходьбы и бега. Продолжительность отрезков в ходьбе и беге регламентировалась таким образом, чтобы на основном этапе осуществить переход на непрерывный бег. Для этого продолжительность ходьбы постепенно сокращалась, а продолжительность бега - увеличивалась. Индивидуализация непрерывных аэробных нагрузок обеспечивалась путем самостоятельного регулирования темпа бега в зависимости от субъективных показателей самочувствия и ЧСС (140-150 уд/мин).

Кроме аэробных нагрузок, в занятиях использовались упражнения, направленные на развитие гибкости, силы основных мышечных групп, в небольшом объеме прыжковые упражнения, в том числе со скакалкой. Из средств развития силовых возможностей в программу были включены упражнения с преодолением собственного веса, а также с использованием эспандеров и гантелей небольшого веса (2-3 кг). Использовались методы стандартно-повторного упражнения и круговой тренировки. При проведении круговой силовой тренировки в паузы отдыха включалась ходьба. ЧСС во время выполнения упражнений поднималась до 140-150 уд/мин, в паузах

восстанавливалась до 120-130 уд/мин. В начале учебного года существенное внимание уделялось упражнениям для укрепления свода стопы (до 10% от времени отдельного занятия). В дальнейшем эти упражнения также выполнялись, но в значительно меньшем объеме (не более 3%). Средства развития силы включались в каждое занятие в объеме от 10 до 20 мин во всех группах.

При такой организации учебного процесса по физической культуре на отдых отводилось меньше времени. Это объясняется тем, что использование циклических аэробных нагрузок значительно повышает двигательную плотность занятий.

Таблица 2

Показатели функциональной подготовленности в начале и в конце учебного года			
Показатели	Начало	Конец	Достоверные различия
Проба Штанге	53,4 ± 1,16	59,2 ± 2,26	P<0,05
Проба Генче	29,1 ± 0,8	34,5 ± 1,2	P<0,05

Из показаний таблицы 2 мы видим что, в 1 экспериментальной группе в начале эксперимента проба Штанге была равна 53,4 ± 1,16, а в конце эксперимента 59,2 ± 2,26, проба Генче в начале эксперимента равнялась 29,1 ± 0,8, а в конце была равна 34,5 ± 1,2, это говорит о том, что в конце эксперимента показатели функциональной подготовленности возросли.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности в начале и в конце учебного года			
Показатели	Начало	Конец	Достоверные различия
Гибкость	10 ± 4,6	11 ± 1,83	P>0,05
Координация	10,28 ± 1,6	9,5 ± 0,4	P>0,05
Выносливость	4,67 ± 0,26	3,58 ± 0,22	P<0,01
Сила	10,49 ± 0,41	11,31 ± 2,83	P>0,05

Из показаний таблицы 3 мы видим, что в начале учебного года показатели гибкости были равны 10 ± 4,6, координации 10,28 ± 1,6, выносливости 4,67 ± 0,26, силы 10,49 ± 0,41, а в конце учебного года гибкость равна 11 ± 1,83, координация 9,5 ± 0,4, выносливость 3,58 ± 0,22 и сила 11,31 ± 2,83. Это все говорит о том, что показатели физической подготовленности возросли.

Список литературы

1. Русаков А.А. Курсы по выбору в составе профессиональной подготовки / А.А. Русаков // Проблемы и пути подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта, посвященной 80-летию ИргСХА : Материалы международной научно-практической конференции, Иркутск – М : Издательство «Перо», 2014. – С. 139-143.
2. Русаков А.А. Особенности индивидуальной двигательной и физической активности студентов, занимающихся легкой атлетикой / А.А. Русаков // Интеграция национально-этнических традиций в физическом воспитании и спорте для профилактики экстремизма в молодежной среде: Материалы круглого стола V Международного этнокультурного фестиваля «Ердынские игры» / Ирк. Филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – С. 148-152.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ИРГУПС

Павличенко Андрей Владимирович

к.п.н., зав.кафедрой физической культуры и спорта
Иркутского Государственного университета
путей сообщения

Современный образ жизни учащихся учебных заведений вступает в противоречие с физиологическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой активности. Несмотря на нескончаемый поток публикаций, актуальность проблемы дефицита двигательной активности продолжает возрастать в связи с угрожающим ростом заболеваемости.

На этот процесс влияет ряд факторов: это и компьютеризация общества, не желание вкладывать усилия в физкультурно-оздоровительную деятельность, нет лично-значимой заинтересованности, страх быть неуспешным, бытовые проблемы, большая загруженность другими видами деятельности и т.д., но самой основной причиной является отсутствия потребности к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Формирование у студентов ИРГУПС потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях предполагает организацию учебной среды физического воспитания, которая всячески активизировала бы их действия и поступки для увеличения адаптационных резервов организма, способствовала бы закреплению у них желания овладеть необходимыми знаниями и умениями с целью сохранения своего здоровья.

В результате анкетного анализа выявлено, что, в целом у студентов ИРГУПС ответы на вопросы анкеты первого этапа придание личной значимости деятельности, выявили положительную мотивационную тенденцию их стремления к занятиям физической культурой и спортом. В частности она составляет 55,6 % у девушек и 61,6 % у юношей, из числа опрошенных.

Ответы респондентов по второму блоку вопросов анкеты позволили определить наличие смысловой определенности у студентов ИРГУПС необходимости физкультурно-оздоровительных занятий. Для этого респондентам предлагалось ответить на вопросы выясняющие причастность физкультурной деятельности в достижении основных ценностных ориентиров человека - это значение физической культуры для реализации жизненных планов и сохранения здоровья в настоящее время. Анализ ответов показал, что физкультурные занятия нужны для студентов ИРГУПС и они актуальны у 54,7 % девушек и у 59,1 % юношей.

Гораздо выше оценивают студенты физкультурные занятия по признакам полезности и престижности. Положительная оценка значения физкультурного занятия по признаку «полезно/вредно для здоровья» у студентов ИРГУПС примерно одинакова и составляет у девушек 92,3 %, а у юношей - 91,4 %. Немного ниже старшеклассники оценили престижность физкультурно-