

## **Технология физической подготовки студентов в процессе физического воспитания в вузе**

Лидия Константиновна Федякина

Сочинский государственный университет, Российская Федерация  
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26 а  
Кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: afkfed@mail.ru

**Аннотация.** В настоящей статье предпринята попытка научного обоснования технологии физической подготовки студентов в процессе физического воспитания в вузе. Рассматриваются компоненты технологии физической подготовки студентов вуза, оказывающие влияние на уровень физической подготовленности. Технология физической подготовки студентов предусматривает комплексное использование циклических упражнений, выполняемых в аэробном режиме, локальных силовых упражнений, выполняемых в квазиизотоническом режиме. Определена наиболее оптимальная величина нагрузки, рациональная последовательность и режимы выполнения упражнений различной направленности в недельном цикле, что выразилось в улучшении физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** технология; студенты вуза; физическая подготовка; физическая подготовленность; аэробные и силовые упражнения; квазиизотонический режим.

**Введение.** В последнее время многими исследователями [1, 2, 3, 4, 5, 6 и др.] отмечается снижение уровня физической и функциональной подготовленности, ухудшения состояния здоровья студентов вузов. Ряд авторов [4, 5, 6, 7] констатирует, что снижение уровня физической подготовленности происходит у студентов не только последующих поколений, но и одного поколения в течение всего периода обучения в вузе. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г.) физическое развитие человека является важнейшей компонентой образования студенческой молодежи (статья 2). Таким образом, занятия физической культурой в вузе должны способствовать физическому развитию, повышению уровня физической подготовленности и, соответственно, улучшению состояния здоровья студентов.

Динамика физической подготовленности студентов в процессе всего обучения в вузе может рассматриваться как один из основных критериев эффективности построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. Таким образом, на современном этапе развития общества необходимость совершенствования учебного процесса физического воспитания в вузе не утратила своей актуальности.

**Материалы и методы.** Анализ, представленный в статье, основан на материалах научной и научно-методической литературы и собственных исследованиях.

**Результаты и обсуждение.** Решением данной проблемы может быть разработка технологии физической подготовки студентов вуза, выявление условий, оказывающих существенное влияние на эффективность академических занятий по физической культуре. Анализ диссертационных работ за последние годы [7] свидетельствует о расширении средств, используемых в физическом воспитании студентов вуза. Это виды традиционные, такие как спортивные игры, легкая атлетика, общая физическая подготовка, так и новые системы физических упражнений, такие как атлетическая гимнастика, различные виды аэробики, шейпинг, пилатес, элементы йоги и восточных единоборств и др. Нельзя забывать, что эффективность той или иной программы построения занятий определяется не только содержанием и средствами. Преимущественное воздействие тех или иных средств физической культуры тесно связано с длительностью и интенсивностью выполнения упражнения, режимом выполнения упражнения, с определением оптимальной величины нагрузки и ее динамики в процессе занятий, определения наиболее рациональной последовательности выполнения упражнений и т.д. [8, 9] При этом следует отметить, что

применение средств и методов физической культуры должно базироваться на знаниях об их воздействии на организм занимающихся.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, достижение определенного уровня физического развития, воспитание физических качеств (способностей). Одной из составляющих физической подготовки является общая физическая подготовка. Она включает в себя разностороннее воспитание физических качеств. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений [10].

В вузе общая физическая подготовка является приоритетным направлением подготовки студентов на занятиях физической культурой. Задача воспитания физических качеств в рамках занятий физической культурой в вузе связана, прежде всего, с выполнением программных требований. Можно предположить, что научно-обоснованная технология физической подготовки будет способствовать более эффективному физическому развитию студентов, совершенствованию их общего функционального состояния. Это поможет решить задачи повышения уровня физической подготовленности студентов, коррекции состояния здоровья, создаст предпосылки для более успешного овладения будущей профессией.

С целью дальнейшего совершенствования технологии физической подготовки студентов было организовано настоящее исследование. Цель настоящего исследования – научное обоснование технологии физической подготовки студентов в процессе физического воспитания в вузе. Технология физической подготовки студентов предусматривает комплексное использование, на основе данных оперативного и текущего контроля, циклических упражнений, выполняемых в аэробном режиме, локальных силовых упражнений на основные группы мышц, выполняемых в квазиизотоническом режиме.

Одной из задач, которая должна решаться на занятиях физической культурой в вузе, будет улучшение уровня физической подготовленности как результата физической подготовки и расширение резервных возможностей организма студента.

Предлагается следующий алгоритм технологии физической подготовки:

1. Сбор информации (анкета) о студенте с получением следующих данных: паспортные данные, опыт занятий физической культурой в школе, опыт занятий спортом, в том числе разрядность, перенесенные заболевания, вредные привычки и т.д.; об уровне физической и функциональной подготовленности.

2. Анализ полученной информации, принятие решения о стратегии построения занятий, составление программы занятий с учетом уровня физической подготовленности и возможных отклонений в состоянии здоровья.

3. Реализация намеченной программы.

4. Контроль за реализацией намеченной программы на основе результатов которого вносятся изменения в документы планирования и стратегию занятий. Учитывается динамика физической подготовленности студентов. Использование среднестатистических данных и нормативов для контроля уровня физической подготовленности студентов не вполне корректно, так как при этом не учитываются индивидуальные особенности студентов.

При разработке технологии физической подготовки студентов мы опирались на результаты – научно-методической литературы и передового практического опыта; – предварительного исследования о влиянии урочных форм занятий физической культурой; – выявление воздействий аэробных и силовых физических упражнений на организм студентов.

Продолжительность эксперимента составила один учебный год. В соответствии с программой эксперимента в начале и в конце проводилось педагогическое тестирование, которое предусматривало оценку уровня и динамики физической подготовленности участниц эксперимента. Студентки были разделены на две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ).

Студентки КГ на первом занятии в неделю выполняли циклические упражнения в аэробном режиме, далее упражнения на гибкость («мягкий» стретчинг). На втором занятии в неделю выполняли локальные силовые упражнения в квазиизотоническом режиме на основные группы мышц. Планирование занятий аэробной и изотонической направленности в разные дни недельного цикла – наиболее эффективная форма оздоровительной тренировки.

Студентки ЭГ, выполняли циклические упражнения в аэробном режиме в начале каждого занятия 2 раза в неделю, упражнения на гибкость («мягкий» стретчинг), а затем выполняли локальные силовые упражнения в квазиизотоническом режиме на основные группы мышц. Величина тренировочной нагрузки в группах не имела существенных отличий. Перед началом педагогического эксперимента студентки групп значимо ( $p > 0,05$ ) не отличались ни по одному из изучаемых показателей. Уровень физической подготовленности студенток обеих групп перед началом эксперимента может быть оценен как средний.

Анализ результатов исследования позволяет определить изменения, произошедшие за время педагогического эксперимента (таблица 1), вызванные особенностями применения предлагаемой технологии физической подготовки студенток.

Следует отметить, что за время эксперимента в обеих группах произошли достоверные ( $p < 0,05$ ) положительные изменения результатов большинства тестов, характеризующих уровень физической подготовленности.

Выявленные в ходе эксперимента особенности динамики уровня физической подготовленности студенток свидетельствуют о том, что распределение нагрузки различной направленности по дням недельного микроцикла оказывает существенное влияние на величину положительных изменений физической подготовленности.

Таблица 1

**Изменение физической подготовленности студенток за время педагогического эксперимента**

Тесты	К		ЭГ		Достоверность различий (p)
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	
Бег 100 м, с	17,3	0,62	17,2	0,57	$p > 0,05$
ИГСТ, усл. ед.	63,2	2,9	67,9	2,2	$p < 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	35	2,91	39	2,81	$p < 0,05$
Интенсивность выполнения теста, раз/с	0,47	0,11	0,52	0,12	$p < 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на животе, раз	30	2,74	31	2,65	$p > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, раз	22	2,09	27	2,13	$p < 0,05$

**Выводы.** Педагогический эксперимент показал эффективность разработанной технологии физической подготовки проведения занятий физической культурой. Положительный результат эксперимента выразился в достоверном улучшении показателей функционального состояния сердечнососудистой системы, темпов прироста результатов тестов, характеризующих физическую подготовленность студентов. Положительные результаты экспериментальных исследований дают основание для внедрения предлагаемой технологии комплексного применения циклических аэробных упражнений умеренной мощности, локальных силовых упражнений, выполняемых в квазиизотоническом режиме, в практику работы кафедр физического воспитания вузов.

**Примечания:**

1. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Васильковская Юлия Алексеевна. Краснодар, 2009. 24 с.

2. Гилев Г.А. Проблемы физического воспитания студентов и пути их преодоления / Г.А. Гилев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. Выпуск 3. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. С. 251-256.

3. Давыдов О.Ю. Влияние занятий атлетической гимнастикой на общую физическую подготовленность студентов вуза / О.Ю. Давыдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 11 (81). С. 48-52.

4. Козлов Р.С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Козлов Роман Сергеевич. Майкоп: АГУ, 2006. 23 с.
5. Тумасян Ю.А. Технология физической подготовки студенток с нарушениями регуляторных функций сердечнососудистой системы автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тумасян Юлия Александровна. М.: РГУФКСИТ, 2005.–25 с.
6. Федеякин А.А. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса / А.А. Федеякин, Г.Р. Авсарагов. *Palmarium Academic Publishing is a trademark of: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH Co KG Heinrich-Bocking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Germany*, 2012. 163 с.
7. Федеякина Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Л.К. Федеякина, Ю.А. Васильковская, Г.Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов: научный журнал. Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2010. №2. С. 119-123.
8. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федеякин. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 123 с.
9. Федеякин А.А. Эффективность комплексного использования средств физической культуры в санаторно-курортных условиях / А.А. Федеякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федеякина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2010. №6 (64). С. 96-99.
10. Матвеев Л.П. Опыт использования «круговой тренировки» в занятиях по общефизической подготовке с людьми зрелого возраста / Л.П. Матвеев, С.Г. Егиков // Теория и практика физической культуры. 1986. № 5. С. 8-10.

УДК 796.015

### **The Technology behind Physically Training Students during the Process of Their Physical Education in University**

Lidiya K. Fedyakina

Sochi State University, Russian Federation  
354000 Sochi, 26a Sovetskaya St.  
PhD (Pedagogy), Assistant Professor  
E-mail: afkfed@mail.ru

**Abstract.** The present article attempts to scientifically justify the technologies behind the physical training of students that are currently undertaking physical education in a university. The article examines components of the technology behind physical training of students in a university which influence the level of their physical fitness. The technology behind the physical training of students includes the widespread use of cyclical exercises that are conducted aerobically as well as local strength exercises that are conducted in a quasi-isotonic regime. This research has identified the most optimal amount of stress, the rational order and the ways of performing the various exercises within a weekly cycle, which has improved the physical fitness of students.

**Keywords:** technology; university students; physical training; physical fitness; aerobics and strength training; quasi-isotonic regime.