

УДК 796.011.3

## **ПОСТРОЕНИЕ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧЕТОМ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Александр Александрович Федякин, доктор педагогических наук, профессор,*

*Сочинский государственный университет,*

*Елена Васильевна Кувалдина, преподаватель,*

*Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России*

### **Аннотация**

В работе рассматриваются методические подходы к построению и организации регламентированных занятий физической культурой с учетом уровня физической подготовленности студентов. Предложены методические приемы, позволяющие оптимизировать величину нагрузки с учетом уровня функциональной подготовленности студентов. Представлены количественные показатели объема нагрузки по основным средствам физической культуры: аэробным циклическим упражнениям (медленный бег, степ аэробика), силовым упражнениям на основные мышечные группы, выполняемым по методу «круговой тренировки». Обоснована возможность выполнения этих объемов студентами с различным уровнем физической подготовленности, что позитивно влияет на успешность выполнения норм комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность студентов, величина тренировочной нагрузки, аэробные циклические упражнения, силовые упражнения, методические приемы.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.06.124.p194-196**

## **PLANNING OF THE REGULAR PHYSICAL EDUCATION LESSONS CONSIDERING THE STUDENTS' FITNESS LEVEL**

*Alexander Alexandrovich Fedyakın, the doctor of pedagogical sciences, professor,*

*Sochi State University,*

*Elena Vasilievna Kuvaldina, the lecturer,*

*Stavropol Affiliate of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*

### **Annotation**

This article considers the methods of planning and organization of the physical education lessons taking into account the student's fitness level. There are quantitative and qualitative indicators of the load based on the main means of the physical culture: cyclic aerobic exercises (jogging, step aerobics), strength trainings for main muscle groups, performed with the method of the cyclic workout. Possibility of performing of these load volumes among the students with different fitness level has been justified. These arguments prove successful performing of TRP complexes.

**Keywords:** students fitness level, value of physical load, cyclic aerobic exercises, strength trainings, methods.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Эффективность процесса физического воспитания студентов в вузе обусловлена особенностями построения каждого занятия по физической культуре, рациональным подбором и последовательностью применения отдельных средств физической культуры, оптимальными параметрами объема и интенсивности нагрузки в процессе учебных занятий [1, 3, 5]. Студенты одной учебной группы имеют различный уровень физической и функциональной подготовленности, что создает определенные трудности в процессе проведения учебных занятий по физической культуре [1]. Представляется актуальным рассмотрение методических подходов решения вышеуказанных проблем более подробно.

### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Результаты анализа научно-методической литературы позволили выбрать средства физической культуры и определить последовательность их применения. Для определения

уровня аэробной выносливости использовался сит-тест. Контроль уровня физической подготовленности студентов осуществлялся при помощи батареи общепринятых педагогических тестов. В экспериментальных исследованиях принимали участие студенты первого-третьего курсов ( $n=158$ ). Студенты в течение учебного года занимались физической культурой два раза в неделю в рамках расписания учебных занятий.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Каждое занятие по физической культуре начиналось с выполнения студентами степ аэробики и медленного бега. В основной части занятия использовалось выполнение локальных силовых упражнений для основных мышечных групп с весом собственного тела и на тренажерах. Определение исходного уровня аэробной выносливости, позволило разделить студентов на три подгруппы (таблица), для выполнения аэробной циклической нагрузки с различной интенсивностью.

Таблица

**Распределение студентов на подгруппы для выполнения аэробных циклических упражнений**

| № п/п | Результаты Сит-теста | Подгруппы для выполнения аэробных циклических упражнений ( $n=158$ ) |
|-------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1     | $6,1 \pm 11,0$       | а) со средним уровнем аэробной выносливости ( $n=11$ )               |
| 2     | $11,1 \pm 15,0$      | б) уровень аэробной выносливости ниже среднего ( $n=28$ )            |
| 3     | больше 15,0          | в) с низким уровнем аэробной выносливости ( $n=119$ )                |

В качестве основных средств аэробной циклической нагрузки выбраны степ-аэробика и медленный бег. Занятие начиналось с выполнения степ-аэробики. Объем выполнения степ-аэробики составил  $11520 \pm 60$  с. в каждом семестре. Интенсивность выполнения степ-аэробики задавалась метрономом для студентов каждой подгруппы. Объем медленного бега составил  $22800 \pm 720$  с. в каждом семестре. Скорость бега контролировалась временем про бегания одного круга и для каждой подгруппы подобрана так, чтобы частота сердечных сокращений была в диапазоне  $140 \div 160$  уд./мин.

Парцельные объемы выполнения локальных силовых упражнений для каждой мышечной группы составили  $2240 \pm 70$  с. Выполнялись упражнения для сгибателей и разгибателей рук, передней и задней поверхности бедра, мышц живота и спины, икроножной мышцы. Упражнения выполнялись по методу круговой тренировки, в статодинамическом режиме [2, 4]. В процессе физического воспитания увеличивалась интенсивность выполнения упражнений посредством увеличения задаваемого сопротивления на тренажере или изменением исходного положения при выполнении упражнений с весом собственного тела.

Промежуточный и итоговый контроль объема и интенсивности выполненной каждым студентом нагрузки, позволил своевременно вносить коррективы в планирование процесса физического воспитания студентов. Парцельные объемы выполнения аэробной циклической нагрузки и локальных силовых упражнений являлись показателями рейтингового контроля и служили контрольными нормативами, определяющими успешность сдачи зачета по физической культуре.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организация и построение регламентированных занятий физической культурой с учетом уровня подготовленности студентов позволила повысить эффективность занятий по физической культуре, что выразилось в значительном улучшении результатов педагогических тестов, позитивно повлияла на успешность выполнения норм комплекса ГТО у студентов, участников экспериментальных исследований.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Васильковская, Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Васильковская Юлия Алексеевна. – Красно-

дар, 2009. – 139 с.

2. Кортава, Ж.Г. Срочный оздоровительно-тренировочный эффект воздействия на организм человека различных режимов выполнения силовых упражнений / Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 2 (25). – С. 125-129.

3. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов вузов: проблемы и пути повышения качества учебного процесса / А.А. Федякин // Физическая культура студентов : материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. – СПб. : Изд-во «Олимп – СПб», 2010. – С. 81-82.

4. Федякина, Л.К. Обоснование методики применения тренажеров в процессе регламентированных занятий со студентами вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 146-152.

5. Федякин, А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 2 (25). – С. 133-136.

#### REFERENCES

1. Vasilkovskaya, Y.A. (2009), *Physical education students universities use of terrenkur and tourism*, dissertation, Krasnodar.

2. Kortava, Zh.G. (2013), “Technology of complex application of differently oriented means of physical culture during health-improvement classes at the resort”, *News of Sochi state university*, No. 2 (25), pp. 125-129.

3. Fedjakin, A.A. (2010), “Physical education students universities: problems and ways improve quality educational process”, *Physical culture students: Materials of the 59th St. Petersburg Inter-University Scientific-practical Conference on Physical Education students of higher educational institutions of Russia*, publishing house “Olympus-SPb”, St. Petersburg, pp. 81-82.

4. Fedjakina, L.K. (2012), “Basis of the methodology of using training apparatus during physical education classes with university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (83), pp. 146-152.

5. Fedjakin, A.A. and Kortava, Zh.G. (2013), “On the selection of means of physical training for health-improvement and recreation activities”, *News of Sochi State University*, No. 2 (25), p.p. 133-136.

**Контактная информация:** faart@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 22.06.2015.*

**УДК 796.011**

#### **ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЗАДАНИЙ ПРАКТИЧЕСКОГО ТУРА ОЛИМПИАДЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Николай Николаевич Чесноков, доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой,**

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма, Москва,*

**Алексей Иванович Замогильнов, кандидат педагогических наук, профессор,  
Шуйский филиал Ивановского государственного университета, Шуя,**

**Дмитрий Александрович Володькин, преподаватель,  
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма, Москва**

#### **Аннотация**

В статье рассматривается качество составленных олимпиадных заданий практического тура, обеспечивающих объективную оценку уровню развития физкультурно-спортивных способностей, соответствующих умений и навыков в области физической культуры и спорта. По результатам анкетирования участников олимпиады анализировались: а) сложность всех практических заданий по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и прикладной физической куль-