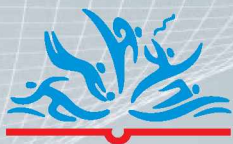


МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
современное состояние и перспективы развития**

*СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 20-ЛЕТИЮ
ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФГБОУ ВО УРАЛГУФК*



25 марта 2021 г.

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФГБОУ ВО «УралГУФК»

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 20-ЛЕТИЮ
ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

(25 марта 2021 г.)

Челябинск 2021

подобранных и ранее апробированных подготовительных или предсоревновательных микроциклов тренировки [15].

Выводы. Теоретический анализ литературных источников в современной системе подготовки по вопросу оптимизации тренировочных нагрузок квалифицированных бегунов на средние дистанции показывает, что рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах подготовки, должно являться одной из составляющих частей тренировочного процесса. При этом тренировочный процесс должен отвечать как общим принципам, так и специфическим принципам спортивной подготовки: единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразность динамики нагрузки и вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса и т.д.

В связи с этим, возникает необходимость проведения дальнейших исследований и научных разработок, основанных на экспериментальных данных с учетом теоретико-методических основ, особенностей соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах подготовки.

Список литературы.

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. — Киев, 1986, С.68
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970, С.37.
3. Бойко А. Ф., Основы легкой атлетики. М.: ФиС, 1976, С.45.
4. Суслов Ф.П. Структура годового соревновательно-тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии / Ф.П. Суслов, // Теория и практика физической культуры. — 1999. № 9. - С. 57-61.
5. Догерти Д. К. Современная легкая атлетика. М.: ФиС, 1998, С.145.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999, С. 49.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1986.
8. Легкая атлетика в школе /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М., 1993, С.313.
9. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986.-С 55-57.
10. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. —М., 2000.
11. Пит Фитзингер, Скотт Дуглас. Бег по шоссе для серьезных бегунов.Издательство «Тулума» 2007г.-192с.
12. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970, С.114.
13. Медведев В.Н. Планирование тренировочной нагрузки на этапе непосредственной подготовки / В.Н. Медведев // Оптимизация структуры тренировочного процесса : сб. науч. тр. / Гос. дважды орденос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1977. - С. 34-36.
14. Суслов Ф.П. Систематизация нагрузок бегунов и скороходов / Ф.П. Суслов, Г. Королев, В.Н. Кулаков // Легкая атлетика. 1986. - № 12. - С, 5-6.
15. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. 2000. - № 2. -С. 28-36, №3.-С. 28-37.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЧИРЛИДИНГА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Демчук Т. С., Шиндина А. В.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Брест, Беларусь

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, чирлидинг, методика.

Актуальность. На современном этапе в высших учебных заведениях определены ключевые приоритеты в физическом воспитании студенческой молодежи: достижение индивидуально-оптимального уровня физических качеств и степени овладения двига-

тельными действиями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, потребность в умении самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Анализ учебно-методической литературы позволяет предположить, что одним из перспективных направлений физического воспитания студенток являются занятия по чирлидингу, организованные с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической культуры. Многие авторы высказывают мнение, что чирлидинг является одним из эффективных средств вовлечения широких масс студенток в систематические занятия физическими упражнениями [1; 2; 3; 4], что решает одни из приоритетных направлений физического воспитания студенческой молодежи.

БрГУ имени А.С. Пушкина имеет определенный опыт в данном аспекте. В частности, с 2018 года функционирует спортивное учебное отделение – «Чирлидинг», деятельность которого позволяет констатировать положительную мотивацию студенток к чирлидингу как одному из видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Однако, остаются невыясненными закономерности влияния чирлидинга на разные стороны физической подготовленности студенток, что и позволило определить актуальность нашего исследования.

Цель исследования – определить основные теоретические положения разработки методики комплексного развития физических качеств на основе применения средств чирлидинга.

Результаты и их обсуждение. На основе анализа научно-методической литературы, диссертационных исследований нами была разработана методика комплексного развития физических качеств на основе применения средств чирлидинга, которая построена на следующих принципиальных положениях:

1) ориентирована на необходимость соблюдения комплексного, разностороннего характера физической подготовки, который признаётся подавляющим большинством учёных и практиков;

2) основана на личностно-ориентированном подходе обучения и воспитания, который предполагает развитие способности студента к творческой самореализации, учитывающий интересы и потребности обучающихся в области физической культуры и спорта, уровень физической и функциональной подготовленности;

3) реализуется через следующие принципы:

– принцип индивидуализации и творческой направленности образовательного процесса, где учащийся имеет возможность самостоятельно придумать новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и на наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности в создании различных двигательных ситуаций, в решении тех или иных двигательных задач;

– принцип личностно-ориентированного взаимодействия предполагает тесное взаимодействие педагога и учащегося в командных мероприятиях, проявление со стороны педагога уважения к личности, интересам и выбору каждого обучающегося, доброжелательное внимание к нему;

– принцип последовательности является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса совершенствования физических качеств и определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному»;

– принцип систематичности предусматривает регулярность занятий и рациональное чередование нагрузки и отдыха;

– принцип доступности и индивидуализации в нашей методике имел особое значение в учете индивидуальных возможностей обучающихся. Оценивая доступность физического упражнения нами учитывается его структурная сложность и величина психофизиологических усилий занимающегося, затрачиваемых на его выполнение;

– принцип динамичности подразумевает постепенность изменения величины физической нагрузки. Соблюдение этого принципа очень важно на первых мезоциклах этапов разработанной методики. Этот принцип имеет в своей основе физиологические предпосылки, которые заключаются в том, что изменения и перестройки в работе органов и сис-

тем, улучшение их функций происходит постепенно под влиянием регулярной физической нагрузки при нарастании объема, а затем интенсивности.

Методика строилась из расчёта следующей структуры учебного года: сентябрь – декабрь – первый семестр учебного года, январь – сессия и каникулы, февраль – май – второй семестр учебного года. Рассчитана на два учебных семестра, каждый из которых состоит из пяти мезоциклов: диагностическо-втягивающий, подготовительно-базовый, специально-моделирующий, показательно-соревновательный, самостоятельно-переходный. Тренировочная нагрузка в мезоциклах изменялась волнообразно, что обеспечивало применение принципа цикличности. Каждый мезоцикл включал четыре недельных микроцикла.

Микроцикл представлен комплексом физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг». Комплекс упражнений представляет собой несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач, выполняемых в одном учебном занятии. Направленность комплексов менялась каждые четыре недели.

Выводы. Таким образом, рассмотренные теоретические положения представленной методики позволили нам разработать для каждого мезоцикла целевые ориентиры, и в соответствии с ними средства и методы физической подготовки студентов.

Так, основными целевыми ориентирами диагностико-втягивающего мезоцикла являются: обучение основным движениям чирлидинга; определение индивидуальных особенностей реакции организма на нагрузку, подбор музыкального сопровождения для нагрузок различной интенсивности; «втягивание» организма студентов в работу аэробного характера. Применялся широкий круг упражнений танцевальной аэробики и классической хореографии. Интенсивность занятий – низкая, объем аэробной части преимущественно низкий.

Во втором, подготовительно-базовом мезоцикле, целевыми ориентирами являлись: развитие аэробной выносливости – выполнение средних объемов аэробной нагрузки низкой интенсивности; развитие выносливости в смешанном режиме – приставные шаги, подскоки, махи ногами, выпады; развитие скоростно-силовой выносливости; развитие координационных способностей.

Основными целевыми ориентирами третьего, специально-моделирующего мезоцикла, являлись: совершенствование аэробной выносливости – выполнение больших объемов аэробной нагрузки низкой интенсивности; развитие скоростно-силовых способностей – выполнение большого объема танцевальных связок и композиций чирлидинга; совершенствование координационных способностей; развитие активной и пассивной гибкости.

В четвертом, показательно-соревновательном мезоцикле, определены следующие целевые ориентиры: совершенствование выносливости в смешанном режиме – выполнение средних объемов упражнений средней интенсивности; совершенствование скоростно-силовых способностей – выполнение различных танцевальных комбинаций и бега с высокой скоростью; совершенствование координационных способностей – выполнение танцевальных цепочек, связок, шагов, подскоков, хореографических комбинаций, выполнение прыжковых связок на скакалке; развитие собственно силовых способностей – выполнение небольших объемов силовых упражнений с большим сопротивлением.

Пятый самостоятельно-переходном мезоцикл совпадал с сессией и каникулами у студентов, он носил переходный характер, основной задачей которого являлось сохранение индивидуальной аэробной подготовленности.

Список литературы.

1. Палагина, Н. И. Оптимизация физической подготовки студентов на основе оценки двигательных способностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / Н. И. Палагина. – Йошкар-Ола, 2005. – 276 с.

2. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений, обеспеч. получение высшего образования / В. А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : Белорус. гос. ун-т, 2005. – 210, [1] с.

3. Тимофеева, О. В. Повышение эффективности физического воспитания студенток на основе использования подготовки физкультурно-показательных выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимофеева. – Омск, 2010. – 24 с.

4. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для вузов / [Н. Я. Петров и др.] ; под общ. ред. Н. Я. Петрова и А. В. Медведя. – Минск : БГУИР, 1997. – 710 с.

ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ерохина Н. А., Червишник Н. Н., Кадушина В. А., Гарина О.Г
СГТУ имени Гагарина Ю. А.
Россия, Саратов

Ключевые слова: Здоровьесбережение, культура, физическая активность.

Многие исследователи заинтересованы проблемой состояния здоровья учащейся молодежи. Поступая в средние и высшие учебные заведения молодежь имеет определенный ряд хронических заболеваний, обусловленных зависимостью здоровья от образа жизни который они ведут.

Молодые люди стали более безответственно подходить к вопросам, связанным с их здоровьем. Таким образом, при благоприятных социально-педагогических условиях данная система способна стать определяющим фактором, обеспечивающим формирование здоровьесберегающей культуры у студентов.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью устранения вредных тенденций в отношении здоровья российской молодежи, что является важным компонентом экономического и социального развития России, обеспечивающим ее национальную безопасность.

Цель работы выявить причины ухудшения здоровья молодежи. Благополучие и будущее каждого общества во многом зависит от здоровья молодежи. В последние десятилетия стала очевидной общемировая тенденция к ухудшению здоровья населения. Ученые диагностировали “омоложение” болезней, хронические стрессовые состояния, угрозу исчезновения генофонда нации. Все эти факторы указывают на катастрофическое снижение показателей жизненно важных параметров здоровья студентов и требуют принятия радикальных мер по сохранению и укреплению здоровья. В последние годы Россия столкнулась с тенденцией ухудшения демографических показателей, снижение рождаемости и естественного прироста населения, повышение уровня заболеваемости и смертности. Миллионы детей и подростков находятся под регулярным медицинским осмотром из-за своих хронических заболеваний. Исследования, проведенные в вузах, показали, что 85% студентов страдали хроническими заболеваниями, “тревожное” состояние было выявлено у 67% студентов. Это выражалось в агрессивности, депрессии, деструктивных и других реакциях. Это снижает сопротивляемость организма, негативно влияет на иммунную систему и приводит к росту заболеваемости среди молодежи. По оценкам отечественных и зарубежных специалистов, определенные факторы влияют на состояние здоровья в следующих пропорциях: состояние окружающей среды – 20-40%; генетические факторы – 15-20%; работа органов здравоохранения – 10%; образ жизни – 25-50%.

По данным современных валеологических исследований, только 10% выпускников вузов можно считать здоровыми, тогда как 40% студентов имеют различные хронические заболевания и патологии. На каждом втором курсе диагностировалось сочетание нескольких хронических заболеваний.

За время учебы в университете увеличилось количество студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата в 1,5-2 раза, число студентов с аллергическими заболеваниями утроилось, тогда как количество студентов с близорукостью увеличивается в 5 раз.

По результатам исследования было отмечено, что к концу учебного года студенты испытывают двукратное увеличение частота гипертонических реакций. Общее количество неблагоприятных изменений в артериальной крови давление достигает 90%. Важней-