



Система мероприятий по повышению оздоровительной эффективности занятий физической культурой

Куликова И.В.¹, Олейник Е.Г.¹, Кутергин Н.Б.²

¹Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

²Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина

Аннотация: работа посвящена проблематике повышения оздоровительной эффективности занятий по физической культуре на основе использования циклических видов спортивной деятельности.

Ключевые слова: циклические виды спорта, планирование, организация.

Summary: work is devoted to a perspective of increase of improving efficiency of classes in physical culture on the basis of use of cyclic types of sports activity.

Keywords: cyclic sports, planning, organization.

В настоящее время, когда мир захлестывает угроза терроризма, старения, снижения рождаемости, вопрос формирования и укрепления состояния здоровья стал одним из краеугольных вопросов выживания нации. Многие специалисты (Крамской С.И. 2014, Зайцев В.П. 2014, Кутергин Н.Б., Радоуцкий В.Ю. 2015 и т.д.) в области педагогики, медицины, социологии утверждают, что среди факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний ведущее место занимает сниженная физическая активность, т.е. гиподинамия. В настоящее время, по оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность около 60% населения Земли не достигает уровня, необходимого для поддержания и сохранения здоровья [6]. Сезонно возрастающие перегрузки студентов (зимняя и весенняя сессии) на фоне снижения приводящего к дефициту двигательной активности приводят к ухудшению состояния здоровья студенчества.

Анализируя динамику числа студентов, отнесенных к специальному учебному отделению и освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья можно сделать вывод: количество студентов из года в год растет.

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина с основной направленностью на улучшение состояние здоровья, воспитание и совершенствование уровня физических качеств, профессиональную подготовку студента к предстоящей трудовой деятельности.

Для достижения целей в совершенствовании физических качеств и состояния здоровья при планировании и

организации учебно-тренировочного процесса необходимо в первую очередь контролировать и корректировать процесс достижения оптимального уровня физической подготовленности на всех его этапах [1].

С состоянием здоровья имеет тесную связь уровень развития выносливости, которая воспитывается циклическими видами спорта (лыжный спорт, бег, плавание и т.д.)

Соответственно занятия циклическими видами спорта положительно воздействуют на здоровье занимающихся, на развитие физических, моральных и волевых качеств, прививают жизненно важные двигательные умения и навыки.

Оздоровительное значение циклических видов спорта заключается в активизации деятельности основных мышечных групп, органов дыхания и кровообращения, возможности широко варьировать нагрузку как по объему, так и по интенсивности [4].

При организации и планировании занятий необходимо учитывать динамику нагрузок учебной деятельности, так как организация и планирование тренировочного процесса находится в прямой зависимости от успеваемости студента. Пиковое значение по нагрузке приходится на первый семестр, когда студент попадает в новые для себя условия жизни, в которых приходится решать множество задач. Перечисленные факторы студенческой жизни обязательны при планировании тренировочного процесса.

Еще один аспект повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в вузе, в котором педагогический процесс необходимо планировать индивидуально, т.к.

студенты находятся в различной спортивной форме, разного возраста и пола [3].

На занятиях циклическими видами спорта при развитии физических качеств необходимо акцентировать внимание на развитии выносливости. При совершенствовании выносливости первые 1,5 – 2 месяца нужно планировать нагрузку в анаэробном режиме, так как выносливость повышается при нагрузке, когда уровень лактата в крови не превышает 2 ммоль/л. При планировании тренировочных режимов необходимо основываться на положении, что верхнему порогу аэробного обмена соответствует показания пульса (ЧСС) 70-80% от максимального. При занятиях циклическими видами спорта, длящейся два и более часа, темп занятия должен быть снижен до показателей лактата в 1,5 ммоль/л (60-70% от максимального пульса) [1, 2].

Еще одним из факторов совершенствования состояния здоровья является соблюдение норм техники безопасности, где соблюдение техники безопасности является неукоснительным условием при проведении практических занятий.

Приведем лишь часть из комплекса мер по предупреждению случаев травмирования:

проводить постоянный анализ недостатков в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;

перед каждым занятием обеспечить проверку состояния мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, принять меры для устранения данных недостатков и своевременный доклад руководству кафедры об имеющихся недостатках;

исключить проведение всех видов занятий и соревнований при неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условиях;

обеспечить педагогический контроль за состоянием занимающихся во время проведения практических занятий и соревнований;

проводить дополнительный инструктаж при изучении и совершенствовании координационно-сложных двигательных действий;

обеспечивать страховку обучаемых при разучивании и совершенствовании координационно-сложных упражнений и действий;

обеспечивать дисциплину и соблюдение установленных правил во время учебных занятий и соревнований;

проводить вводный инструктаж преподавателями со студентами в начале учебного

года, где необходимо раскрыть положения по безопасности, о правилах поведения на спортивных объектах. Инструктаж проводить в форме беседы и подкреплять разбором случаев нарушения правил техники безопасности и их последствий. Внеочередной инструктаж проводить при освоении координационно-сложных двигательных действий, а также при случаях травмирования занимающихся;

Перечисленные выше условия будут способствовать не только формированию необходимых умений и навыков, но и способствовать сохранению и укреплению здоровья, снижению уровня травматизма.

Подводя итог необходимо указать на необходимость широкого использования циклических видов спорта с целью совершенствования уровня физических кондиций и повышения резистентности организма к заболеваниям различной этиологии. Так же данные виды спортивной деятельности эффективны как средство подготовки к предстоящей трудовой деятельности, т.е. является действенным средством профессионально-прикладной подготовки.

Литература:

1. Аграненко В.С. Залесский М.З. Врачебный контроль над лыжниками гонщиками в процессе становления их спортивной формы // Лыжный спорт. -М.: Физкультура и спорт, 1979. -С. 113–242.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. -М.: Физкультура и спорт, 1971.-С. 52–63.
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. –М.:2001
4. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. М.А. Аграновского. -М.: Физкультура и спорт, 1980. -С. 75–111.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М.: Физкультура и спорт, 1977. -С. 224–227.
6. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/81965/7/9789244564585_rus.pdf?ua=1

Информация об авторах:

Куликова И.В., старший преподаватель, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова;

Олейник Е.Г., доцент, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова;

Кутергин Н.Б., кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина

Поступила в редакцию 19.11.2015