

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре,
спорту Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием памяти В.С.Пирусского*

Томск, 9-10 ноября 2010 года

3. Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник ТГУ. 2004. №283. С. 205-210.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНОМУ СПОРТУ СТУДЕНТОВ ГЕОЛОГО-ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Соловьева А. Л. *(Томский государственный университет, г.Томск)*

Процессы, протекающие во всех сферах жизни нашего общества, предъявляют новые, повышенные требования к специалистам, в том числе и к студентам. Вместе с тем, поступающая информация об уровне подготовленности выпускников, носит разрозненный и общий характер. Она не дает возможности принимать конкретные меры для повышения эффективности обучения и воспитания выпускников.

Проведенное анкетирование студентов ВУЗов показало, что лишь 68% из них считают профессиональную подготовленность выпускников достаточной для выполнения своих профессиональных обязанностей. Около 20% экспертов считают, что у оцениваемых ими выпускников студентов России, нет перспективы продвижения по карьерной лестнице. Экспериментальные данные, свидетельствуют, что выпускники учебных заведений зачастую оказываются профессионально (психологически и тактически) неготовыми к грамотным практическим действиям. Таким образом, результаты анкетного опроса свидетельствуют о том, что физическая подготовленность значительной части выпускников, не в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к ним в процессе работы. По всей вероятности, это обстоятельство связано с тем, что сложившаяся система подготовки студентов перегружена теоретизированными занятиями, характеризуется оторванностью от реальных условий деятельности будущих выпускников.

Учебный процесс в вузах, преимущественно направлен на повышение теоретической подготовленности обучаемых. Его основным недостатком, является слабая связь между смежными дисциплинами, не позволяющая комплексно формировать у обучаемых профессиональные умения и навыки, необходимые специалисту.[2]

Физическая культура является составной частью подготовленности студентов. Это объясняется тем, что в ходе занятий по физической культуре выполняются физические упражнения, направленные не только на совершенствование основных физических качеств (выносливость, силу, быстроту, ловкость и др.), но и на выполнение профессиональных двигательных действий. В ходе выполнения этих упражнений воспитываются профессионально важные психические качества (настойчивость, инициативность, упорство и др.) [4]

Успехи в освоении профессиональной деятельности, во многом зависят от уровня развития соответствующих профессионально важных физических качеств. Влияние того или иного качества на эффективность

профессиональной деятельности меняется с повышением профессионального мастерства самого студента.[2] Таким образом, возникает необходимость в выявлении и развитии профессионально значимых качеств будущих специалистов для разных сфер деятельности. В частности, наше исследование направлено на формирование профессионально важных качеств у студентов геолого-географического профиля.

На начальном этапе нашей исследовательской работы были проведены теоретические изыскания, изучена литература по проблеме оценки и воспитания профессионально-значимых качеств студентов геолого-географического профиля, проведено анкетирование студентов и сотрудников ГГФ по выявлению данных качеств специалистов, тестирование физической подготовленности занимающихся в динамике, а так же проанализирован имеющийся опыт лыжной подготовки в ВУЗе.

В ходе социологического опроса студентов и специалистов, мы выяснили, что в столкновении с силами природы исследователь должен быть выносливым, сильным, ловким и отлично владеть равновесием. Идеальным вариантом подготовки данных физических качеств к сложным горным, пешим и лыжным походам и экспедициям, как мы выяснили, является бег на лыжах на длинные дистанции.[3] Из вышесказанного были сформулированы цель и задачи настоящего исследования. Поэтому, сделав набор студентов первого курса на геолого-географическом факультете на специализацию «лыжный спорт», мы разработали экспериментальную методику преподавания данной дисциплины. В течение года было проведено тестирование ОФП и СФП в динамике. По сравнительному анализу результатов тестирования общей физической подготовленности можно сделать вывод, что студенты специализации «лыжный спорт» по всем двигательным качествам преобладают над студентами специализации «ОФП». Анализируя показатели специальной физической подготовленности, выяснили, что они значительно возросли по сравнению с началом снежного сезона, что важно для студентов данного факультета. Следовательно, с помощью данной методики преподавания лыжному спорту можно развивать профессионально-значимые качества будущих специалистов-исследователей природы.

Реализация основных задач на специализации «лыжный спорт» осуществлялась по традиционной учебной программе, но с учетом профессиональных требований студентов. Поэтому, весь снежный период исследуемые занимались лыжной подготовкой, а в бесснежный период осуществлялась разносторонняя подготовка, с использованием комплексных уроков, которые проводились по общепринятой схеме, но в содержание большей части занятий в течение всего периода обучения включались специальные упражнения, развивающие умения и навыки в лыжном спорте, туризме и спортивном ориентировании. Это упражнения с грузом по сложно-пересеченному рельефу, кросс-походы, ориентирование на местности (работа с картой и компасом) и т.д.

План проведения учебной работы был составлен на каждый семестр обучения. Он предусматривал постепенное наращивание физических нагрузок в течение всего периода обучения на кафедре физического воспитания. Основным его содержанием являлась лыжная подготовка и выполнение приёмов и упражнений прикладного характера. Кроме этого, предусматривалось проведение туристических походов, спортивных игр, эстафет и участие в спортивно-массовых соревнованиях. Моделируя процесс физической культуры, мы стремились воздействовать на все элементы её организации с задачей обеспечить наиболее эффективное функционирование различных форм.

При составлении планов-конспектов уроков для экспериментальной группы придерживались основного правила, смысл которого заключался в том, чтобы занятия были насыщены различными физическими упражнениями, но с учетом профессиональных требований для данного факультета. В этом отношении наиболее полезными, как уже упоминалось выше, являются комплексные уроки, в содержание которых включались упражнения из разных видов спорта: легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, атлетическая подготовка и т.д. Необходимо помнить во время комплексных занятий о принципе рассеивания нагрузки, или широкого включения различных мышц в выполнение упражнения. Это значит, что во время физических нагрузок мы поочередно вовлекали в работу различные мышечные группы (рук, ног, спины, шеи, живота), что помогло дольше сохранить работоспособность мышц, а затем лучше восстановить их, особенно после длительной однообразной или кратковременной, но напряженной работы. [2]

В осенне-весенний периоды занятий учебный материал в процентном отношении распределялся следующим образом: бегу на короткие дистанции посвящали около 10% времени, бегу на выносливость - до 40%, футболу или подвижным играм - 20%, специальным упражнениям по лыжному спорту и спортивному ориентированию - до 30% времени. Специальным упражнениям уделяется значительная часть времени на уроке. Они помогают воспитать и совершенствовать необходимые специалисту качества в виде упражнений с палками (имитирующих лыжные ходы и повышая функциональную подготовку), упражнений в прыжках по пересеченной и усложненной местности, упражнений на равновесие, на гимнастических снарядах и с грузом, а также упражнений по ориентированию на местности.

Весь снежный период на данном отделении осуществлялись уроки по лыжной подготовке с профессионально-прикладным уклоном для «полевого» факультета, т.к. высокий уровень профессиональной подготовки немыслим без физической закалки и общей выносливости. Студенты приобретали навыки преодоления естественных препятствий, передвижения с нагрузкой, ходьба по целине, тропление лыжни, осваивали элементы горнолыжной техники, в особенности торможение «плугом», соскальзыванием, падением,

повороты «плугом», упором, овладению техникой транспортировки пострадавшего с использованием лыж и лыжных палок и т.д.

После двух-трех недель уроков на снегу занятия 2-3 курса на выработку выносливости усиливались за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В этом помогали воскресные походы на 20—30 км. Такое мероприятие способствует совершенствованию лыжной техники, выработке волевых качеств исследователей и приобретению туристического опыта.

У первого курса занятия акцентировали на обучении и закреплении техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений и т. д. Но по возможности чаще в конце каждого занятия давали студентам задания преодолевать отдельные дистанции с равномерной интенсивностью в аэробном режиме. Следовательно, на первом курсе около 40% времени посвящалось обучению технике передвижения и 60 % развитию общей и силовой выносливости на лыжах. На втором и третьем курсах обучения до 20% времени уделяли совершенствованию ранее изученного материала, остальное время (до 80%) использовалось для развития и совершенствования общей выносливости.

Для развития профессионально-значимых физических качеств студентов применялись следующие средства подготовки на отделении: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, в усложненных условиях, с грузом и без, кроссовая подготовка, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног, рук и плечевого пояса, туристические походы и занятия по спортивному ориентированию.

Учебный материал в процентном отношении на 1 курсе распределялся следующим образом: обучению и совершенствованию техники классического стиля передвижения уделялось до 50%, коньковому стилю передвижения - до 25%, изучению и совершенствованию техники торможений, поворотов, спусков, подъемов – так же до 25%. На 2-3 курсах программный материал усложнялся: совершенствование техники классическим ходом соответствовал 30%, техники коньковым ходам - 40%, техники торможений, поворотов, спусков, подъемов – 30%.

Учебные занятия лыжников проходили чаще всего на пересеченной местности, с подъемами различной крутизны и протяженности. Поэтому нагрузка на занятии зависела не только от метода проведения занятия, но и от рельефа местности. Нагрузка регулировалась как временем, так и темпом прохождения дистанции. Динамика ЧСС в различных частях урока выглядела следующим образом: в подготовительной части ее параметры находились в пределах 110-130 уд/мин, в основной - 150-180 уд/мин, в заключительной - 100-120 уд/мин. Моторная плотность уроков по лыжной подготовке на 1 курсе соответствовала 50-60%, на 2-3 курсах варьировалась в пределах 70-90%.

В процессе реализации физической и технической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные

игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.[1] Исходя из этого, в конце основной части урока проводились подвижные игры и игровые упражнения на лыжах. Игры позволяют закреплять и совершенствовать лыжную технику, развивать физические качества и моделировать соревновательные условия.

Программа учебного материала по лыжному спорту на отделении была значительно меньше, чем у “лыжников-гонщиков” на курсе спортивного совершенствования, как по объему, так и по интенсивности физической нагрузки, но по содержанию материала имела определенные сходства. В частности, сроки и задачи учебной программы по периодам годичной подготовки соответствуют учебно-тренировочной программе у лыжников-гонщиков.

При данном дифференцированном подходе к организации занятий необходимо систематически выявлять уровень развития основных двигательных качеств, и тем самым получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. Такой контроль повышает интерес студентов к занятиям вообще и, что особенно важно, к самостоятельным занятиям по заданию преподавателя. Надежным помощником здесь служат контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях и педагогические наблюдения преподавателя. Следовательно, тестирование по ОФП и СФП проводили по 2 раза в год на протяжении всего периода обучения. Кроме того, студенты данной специализации в году принимали участие в трех спортивно-массовых соревнованиях на лыжах и по спортивному ориентированию, чем закрепляли свои умения и навыки в данных видах спорта.

На протяжении всего периода физического воспитания в вузе в конце каждого учебного года, студенты экспериментальной группы готовили рефераты на одну из основных тем, отражавших объем знаний по лыжному спорту, туризму и спортивному ориентированию, с обязательной сдачей теоретического зачета. По результатам исследования эффективность методики освоения теоретического раздела учебной программы становилась выше, чем ранее применявшаяся.

Список литературы:

1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка (методика преподавания): Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: Академия, 1999. 237с.
2. Болотин А.Э., Сильчук С.М., Сильчук А.М., Щедрин Ю.Н.. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов: Учебное пособие. СПб: СПбГУ ИТМО, 2009. 89с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. М.: Академия, 2000. 368с.
4. Ширяев А.Г., Михайлов Б.А. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. М.: Высшая школа, 1976. 149с.