

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  
памяти В.С.Пирусского*

Томск, 12-13 ноября 2009 года

легкоатлетической эстафеты, посвященной Дню победы, городского кросса среди ССУЗов г. Киселевска, занимала вторые места место в легкоатлетическом кроссе в 2007 и 2008 гг. (г. Новокузнецк); третье место в соревнованиях по легкой атлетике среди НПО и СПО юга Кузбасса в 2007 г. (г. Новокузнецк). Сборная команда девушек колледжа по волейболу, плаванию, настольному теннису, лыжным гонкам занимает призовые места на соревнованиях различного уровня среди СПО юга области, в течении последних лет.

Таким образом, тренировочные занятия по видам спорта не только дополняют знания студентов, развивают умственные способности, но и подготавливают их к различным видам педагогической практики, к предстоящей тренерской деятельности.

## **ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Соловьева А.Л.

*(Томский государственный университет, г.Томск)*

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах: учебные занятия (обязательные и факультативные); самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования. [1]

Обязательные учебные занятия проводятся на первых трех курсах (4 часа в неделю, всего ч). В течение всего периода обучения проводятся факультативные занятия: на трех курсах - 2 часа в неделю, на следующих курсах - 4 часа. Факультативные учебные занятия это продолжение обязательных учебных занятий. Они помогают полнее решить задачи физического воспитания студенческой молодежи.

Часы занятий по физическому воспитанию распределяет учебная часть вуза в соответствии с учебными планами и по согласованию с кафедрой физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями органически связаны с обязательными занятиями, предусмотренными расписанием. Проводятся они при консультативной помощи преподавателей кафедры. Этой формой занятий должно быть охвачено как можно больше студентов, занимающихся не только в составе сборных команд университета, но и в подготовительном и особенно специальном отделениях.

Данные исследований свидетельствуют, что 17- 23-летнему человеку только для того, чтобы поддержать здоровье, необходимо тренироваться 7—8 ч

в неделю. Следовательно, добрая половина минимального двигательного режима студентов приходится на самостоятельные занятия и спортивно-массовые мероприятия.

Последнее в значительной мере определяет организацию и содержание обязательных учебных занятий, в ходе которых студенты должны осваивать навыки самостоятельных занятий.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются отделения: подготовительное, специальное и спортивного совершенствования.

На подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и основной медицинской группам, с учетом их физической подготовленности и прохождения ими медицинского осмотра. Численный состав учебной группы— 20-25 человек. Практические занятия со студентами подготовительной и основной медицинской групп проводятся отдельно.

Отделение спортивного совершенствования комплектуется из студентов основной медицинской группы, имеющих спортивный разряд, желающих повышать мастерство в одном из видов спорта и выполнивших контрольные упражнения и нормативы. Количественный состав группы и число учебных часов в неделю определяют с учетом уровня физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Новички и спортсмены III разряда (10—12 человек) занимаются 4 часа в неделю, спортсмены II разряда (8—10 человек) – 6-8 часов, спортсмены I разряда, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта (6—8 человек) — 8 и более часов в неделю.

Объем занятий в этих группах определяется в соответствии с программами для групп спортивного совершенствования ШВСМ.[2]

На специальное учебное отделение занимаются студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра к специальной медицинской группе, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Основные задачи занятий физическими упражнениями на специальном отделении, в том числе и по лыжной подготовке, следующие:

- постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов;

- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболевания;

Направленность учебных занятий носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер.[3]

Один из основных разделов программного материала - *лыжная подготовка*. Число часов, отводимых на лыжную подготовку, и место этих занятий в жизни студентов определяют многие факторы: природные условия и территориальное расположение учебного заведения, наличие необходимой базы, инвентаря, кадров и т. п.. Однако в любых условиях, чтобы студенты успешно

усваивали программный материал и выполняли нормативные требования, следует отводить на лыжную подготовку не менее 18—20 ч (9—10 занятий). Занятия по лыжной подготовке лучше проводить подряд в какой-то промежуток времени, чем чередовать их с другими видами занятий. Лучшим временем начала занятий в группах подготовительного отделения следует считать начало зимы, когда установится надежный снежный покров. На первых занятиях следует обращать особое внимание на овладение техникой передвижения на лыжах. Это позволит студентам совершенствовать технику на самостоятельных занятиях, во время прогулок и походов на лыжах в каникулы.

На последующих занятиях - равномерное прохождение дистанции с низкой и средней интенсивностью на равнине и слабопересеченной местности. Правильно организованные двухразовые занятия на свежем воздухе в сочетании с самостоятельными занятиями, особенно в межсеместровый период, способствуют укреплению здоровья студентов. Основным показателем эффективности занятий на специальном отделении — число студентов, переведенных после медицинского осмотра на подготовительное отделение.

Занятия в группах подготовительного отделения должны быть комплексными, т. е. наряду с техникой лыжных ходов на этих занятиях следует изучать технику спуска, торможения, поворотов. На этих же занятиях студенты должны готовиться к прохождению дистанции на время: женщины на I курсе — к прохождению дистанции - 3 км, мужчины - 5 км; на II-III курсе женщины — 5 км, мужчины - 10 км. Лыжная подготовка должна быть направлена преимущественно на развитие общей выносливости.

Важно уже на первых занятиях научить студентов контролировать степень интенсивности передвижения по ЧСС, которая должна составлять 130 — 140 уд/мин, а в дальнейшем при непосредственной подготовке к сдаче зачетных нормативов — 150—160 уд/мин. Существуют зачетные нормы продолжительности непрерывного передвижения с такой интенсивностью. К концу периода лыжной подготовки студенты должны быть в состоянии превысить эти нормативы на 20—25 %. Интенсивность передвижения следует повышать только тогда, когда женщины будут способны без особых затруднений непрерывно идти на лыжах в течение 30 мин, а мужчины — в течение 40 мин. Постепенное увеличение нагрузки позволяет равномерно повысить работоспособность до такого уровня, при котором выполнение зачетных нормативов не потребует чрезмерных усилий. Последнее позволяет разумно сочетать физические нагрузки с изучением других дисциплин учебного плана, и в результате у студентов не пропадает желание выполнять физические упражнения.

Практика показывает, что значительная часть студентов I курса недостаточно хорошо знают материал школьной программы лыжной подготовки, физически подготовлены слабо и не владеют техникой передвижения на лыжах. Таких студентов лучше выделять в отдельные группы.

В дальнейшем по мере улучшения подготовленности их можно объединять с учебной группой.

Занятия на подготовительном отделении, как и на других, должны иметь профессионально-прикладную направленность, а высокий уровень профессиональной подготовки немыслим без физической закалки и общей выносливости. Кроме того, студенты должны научиться организовывать спортивно-оздоровительные мероприятия: экскурсии, прогулки, походы, соревнования и т. д.

Студенты полевых факультетов (геолого-географический, биолого-почвенный и др.) приобретают навыки преодоления естественных препятствий, передвижения с нагрузкой и другие навыки. Важно также освоить на занятиях элементы горнолыжной техники, в особенности торможение «плугом», соскальзывание, падение, повороты «плугом», упором.

Занятия *на отделении спортивного совершенствования* направлены на повышение спортивного мастерства студентов в избранном виде, в данном случае лыжного спорта, на основе всесторонней физической подготовки.

Теоретические знания даются студентам в объеме общей программы, однако вопросы спортивной тренировки они изучают глубже.

Теоретические занятия, общая и профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивное совершенствование составляют единый педагогический процесс.

Учебно-спортивная работа на отделении спортивного совершенствования планируется на основе общепринятой методики с учетом структуры учебного года, графика учебной работы в вузе. [2]

Все спортсмены высокого уровня знают, что годичный цикл подготовки нужно разбивать на несколько тренировочных периодов, каждый из которых имеет определенные цели. Существует три основных этапа годовой подготовки в лыжном спорте: подготовительный, основной и переходный периоды.

Подготовительный период делится на период общей выносливости и период скоростной выносливости. Период общей выносливости продолжается от трех до четырех месяцев. Помимо общей аэробной подготовки в него может также включаться силовая и техническая подготовка. Лыжникам в летние месяцы, обычно с конца мая по август, следует выполнять много легких дистанционных тренировок, и лишь небольшой объем интервальной работы. [4]

Такие тренировки студенты осуществляют в спортивно-оздоровительных лагерях. В дальнейшем, во время каникул, они тренируются самостоятельно по плану, разработанному тренером и согласованному с ними. Практика показывает, что наибольший объем тренировочных нагрузок студентов приходится на подготовительный период. В летнее время студенты относительно свободны и имеют хорошие условия для тренировки. [2]

Период скоростной выносливости. Также называется предсоревновательным периодом. Продолжается с трех до четырех месяцев.

Направлен на развитие скорости, специальной силы и выносливости. Для выступлений в соревнованиях и повышения анаэробного порога необходимо выполнять интенсивные интервальные тренировки. В данный период, длящийся обычно с сентября по декабрь, количество интенсивных интервальных тренировок увеличивается по сравнению с периодом базовой выносливости. При этом сохраняется высокий объем тренировок. Также увеличивается количество сверхдлительных стационарных тренировок. Период скоростной выносливости включает в себя циклы, в которых сочетаются как высокий тренировочный объем, так большое количество интенсивных занятий. В этот период тренировки необходимо планировать сразу на месяц вперед. Тяжелым неделям должны предшествовать легкие. [4]

В начале осени студенты еще не перегружены учебной работой и, следовательно, у них есть время для серьезной тренировочной работы. Кроме того, зимний сезон студенческих соревнований начинается относительно рано.

Основной период (или соревновательный). Период продолжается 2-3 месяца. Характеризуется снижением объема тренировок (что позволяет отдохнуть перед соревнованиями) и увеличением интервальной работы. В этот период спортсмены очень быстро бегают в гонках и в интервальных тренировках и вместе с этим очень медленно катаются все остальное время. В данный период очень важно восстанавливаться между гонками. В учебно-тренировочных программах небольшой общий тренировочный объем, но значительная его доля выполняется на высоких соревновательных или интервальных скоростях. Уделяется особое внимание здоровью и самочувствию спортсмена. [4]

Основные лыжные соревнования, как правило, проводятся в январе, феврале и иногда в марте. Практически в это же время проходит экзаменационная сессия и зимние каникулы. От лыжников вузов требуется высокая умственная и физическая напряженность во время сессии и повышенная самостоятельность в дни зимних каникул.

Переходный период (или восстановительный). Может продолжаться от одного до полутора месяцев. После периода соревнований очень важно дать организму возможность отдохнуть и восстановиться. Доказано, что непродолжительный разгрузочный период после соревновательного сезона способствует достижению более высоких результатов в последующем году по сравнению с непрерывной круглогодичной подготовкой. Восстановительный период обычно начинается по окончании всех соревнований. Для большинства лыжников он приходится на конец марта, апрель и май. В этот период можно продолжать тренироваться, но, не следуя специальному тренировочному плану и не выполняя тяжелых тренировок. Используются легкие виды деятельности — ходьба, походы, прогулки на велосипеде и другие несложные нагрузки. В этот период нужно дать спортсмену отдохнуть. [4]

При анализе графика учебной работы и календарного плана спортивно-массовых мероприятий можно более или менее четко выделить периоды снижения тренировочных нагрузок студентов-лыжников, например, после окончания занятий в спортивно-оздоровительном лагере, после окончания активной тренировочной работы, перед экзаменационной сессией, перед основными соревнованиями сезона и т.д.

Таким образом, структура годичного тренировочного цикла студентов-лыжников в значительной мере определяется графиком учебного процесса в вузе. [2]

На мой взгляд, лыжная подготовка в университетах не столь совершенна как хотелось бы на самом деле. Во-первых, мало времени отводится на занятия по лыжной подготовке, всего 18-20 часов. За это время студент не получает должного уровня теоретических и, в особенности, практических знаний. Большой объем знаний дается студентам в сжатые сроки, они не в состоянии такой объем запомнить и умение закрепить в навык. Чтобы освоить техническую часть лыжных ходов на самом низком уровне (большая часть студентов приходит в вуз не знающие основу лыжной подготовки) нужно как минимум 2-3 месяца.

Во-вторых, лыжные занятия проходят в самые холодные месяцы года (декабрь-февраль). Много занятий пропадает вследствие непогоды.

И, в-третьих, появляются студенты, которые желают заниматься лыжным спортом, но в рамках специализации, т.е. не чаще 2 – 3 раз в неделю.

Что касается групп спортивного совершенствования, то студенты вузов (безразрядники или в прошлом спортсмены) неохотно посещают занятия 5-6 раз в неделю, да и нагрузки там высокие. На это способны только лыжники 1 и выше спортивных разрядов, которые продолжают свою спортивную карьеру в стенах университетов.

Резюмируя выше изложенное, возникает проблемная ситуация в вузовском лыжном спорте. В связи с этим открытие специализации «лыжный спорт», разработка и научное обоснование методики обучения на специализации могут повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и, таким образом, способствовать совершенствованию физической подготовленности студентов. Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор мной темы и направления исследования.

#### **Список литературы:**

1. Шилько В.Г. Физкультурно – спортивные и оздоровительные технологии формирования физической культуры студентов. Дис...докт.пед.наук. – Омск, 2002. – 431с.

2. Лыжный спорт: Учебн.для инт-тов и техн.физ.культ./Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319с., ил.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480с.
4. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех. Изд-во «Тулома», 2007. – 218с.

## **ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ (НА ПРИМЕРЕ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ)**

Сурков Д. А. (*Кузбасский институт ФСИН России, г. Новокузнецк*)

Повседневная профессиональная деятельность работников УИС связана с осуществлением в любых погодно-климатических условиях охраны заключенных, обеспечения безопасности, принятия мер конвоирования, а в необходимых случаях задержания и преследования правонарушителей и преступников. В связи с чем одним из основных требований, предъявляемым к сотрудникам уголовно-исправительной системы, является их способность постоянного максимального проявления своей *физической подготовленности* и *психической устойчивости*. Таким образом, специфика будущей профессии курсантов, обучающихся в Кузбасском институте ФСИН России, связана с необходимостью постоянно совершенствовать свою **физическую подготовленность**.

Однако, как свидетельствуют результаты исследований, «только каждый пятый принимаемый на службу сотрудник <...> полностью соответствует существующим нормативным требованиям» [1]. Становится ясным, что назрела необходимость обсуждения существующих проблем, причем еще в системе вузовской подготовки будущих сотрудников. Постараемся охарактеризовать *основные сложности*, возникающие в процессе обучения, в рамках проводимого нами исследования.

Следует отметить, что занятия физической подготовкой - это составная часть профессиональной подготовленности работников УИС. На занятиях предусмотрена отработка «упражнений, направленных не только на совершенствование основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость и др.), но и на выполнение профессиональных двигательных действий работников органов уголовно-исполнительной системы (боевые приемы борьбы, преследование, спасение утопающего на воде и т.д.). Этими упражнениями воспитываются также профессионально важные психические качества (настойчивость, инициативность, коммуникабельность и проч.)» [2].

В чем же состоит объективная методическая сложность организации подобных занятий?