

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10849

Аннотация. В статье рассматривается актуальность и роль современных подходов в физкультурно-спортивной деятельности. Анализируется внедрение современных, инновационных форм и методов в образовательном процессе. Представлено новое направление в спорте – воркаут. Раскрывается эффективность упражнений на снарядах для развития физических качеств, укрепления здоровья, повышения работоспособности. Проведено исследование. Раскрыта целесообразность использования современных подходов. Представлены программы тренировок по воркауту. Даны рекомендации по выполнению. Выявлена динамика результатов силовых показателей.

Ключевые слова: современные подходы, формы, методы, физическая культура, воркаут, студенты, физические качества, физкультурно-спортивная деятельность.

Современное образование требует развития познавательной, коммуникативной и личностной активности студентов. Условия учебной деятельности учащихся динамично изменяются. Обучение в вузе сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса сегодня имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимостью ее усвоения студентами в сжатые сроки [1].

Внедрение и применение инновационных форм и методов обучения, новых образовательных технологий, модернизация концепций и подходов в физическом воспитании, дает возможность организовать учебный процесс, который способен подготовить востребованного выпускника, высококвалифицированного, конкурентоспособного специалиста.

Стремительный рост развития науки, культуры, образования, современные условия труда и жизни, порождают высокие требования к выпускникам вузов. Для реализации современных подходов в процессе физкультурно-спортивной деятельности разрабатываются и внедряются в практику новые направления, инновационные формы и методы физического воспитания.

Применение новых методик побуждает студентов к самостоятельной учебно-познавательной деятельности. Спортивные нагрузки после основных занятий – это один из способов коррекции психического состояния, снятия напряжения накопившегося в течение учебного дня [2].

Для физического совершенствования, развития физических качеств, устойчивости организма к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды, повышения уровня физической подготовленности необходима достаточная физическая активность. На уровень физической подготовленности влияют не только занятия физической культуры в режиме обязательных учебных занятий, но и занятия в спортивных секциях, самостоятельная двигательная активность. Современные подходы в обучении не только повышают необходимость в занятиях физической культуры, но и создают лучшие возможности для этих занятий.

Значение занятий физической культуры становится особо актуальным, в первую очередь как средство организации и оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения [3]. Современные подходы в процессе физкультурно-спортивной дея-

тельности повышают уровень мотивации к спорту, заинтересованность к занятиям, здоровому образу жизни.

Одно из новых направлений в спорте, в основе которого лежат упражнения на перекладине, брусьях, рукоходах, шведских стенках, кольцах, вертикальных лестницах с собственным весом – Воркаут (Workout). При занятиях воркаутом развиваются основные физические качества: сила, выносливость, гибкость, координация. Занятия воркаутом укрепляют сердечно-сосудистую, нервную систему, опорно-двигательный аппарат, способствуют стабилизации веса, гармоничному развитию всех групп мышц. Упражнения развивают массу и силу, прорабатывают мышцы спины, груди, плеча, предплечья, пресса, ног, рук, шеи; увеличивают пластичность сухожилий и связок, формируют взрывную мощь мышц и совершенствуют выносливость. Воркаут обеспечивает оптимальный двигательный режим для студентов; регулярные физические нагрузки способствуют высокому физическому развитию и функциональному состоянию; занятия воркаутом улучшают умственную и физическую работоспособность; снимают умственное утомление, возникающее в результате интенсивных учебных занятий.

На основе тренировочных занятий по воркауту, в рамках выполненного исследования, был проведен эксперимент, в котором участвовали студенты 1 курса. Были сформированы экспериментальная и кон-

трольная группа юношей, все студенты относились к основной медицинской группе здоровья. Обе группы сдали контрольные, входящие тесты на определение силовых показателей:

– подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

– сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

– поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз).

Далее в течение семестра студенты экспериментальной группы дополнительно выполняли комплексы силовых упражнений воркаута (2 раза в неделю на занятиях физической культуры и 1-2 раза самостоятельно вне учебной деятельности), представленных в таблице 1. Тренировки по воркауту необходимо начинать с разминки. В разминку эффективно включать бег или упражнения на растяжку, упражнения на перекладине (раскачивания, висы, скручивания); наклоны, махи. На начальном этапе занятий выполняется 1 комплекс упражнений, 2-3 подхода, отдых между подходами 1-2 минуты. Далее для стабильного прогресса необходимо увеличивать количество рабочих подходов и повторений, сокращать время между подходами. После эксперимента, продолжая занятия, добавить новые упражнения и увеличить тренировочный объем; а также использовать дополнительные отягощения в базовых упражнениях.

Таблица 1. Программа тренировок воркаута №1, 2, 3

№	упражнения	дозировка
1	-классическое подтягивание на перекладине -приседание -классическое отжимание от пола -подтягивание обратным хватом -упражнение «планка»	8-10 раз 15-20 раз 10-20 раз 8-10 раз 1-3 минуты
2	-подтягивание узким хватом -подтягивание на низкой перекладине -отжимание на брусьях -классическое отжимание от пола -в висе подъем ног	8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 10-20 раз 8-10 раз
3	-подтягивание широким хватом -подтягивание узким хватом -отжимание сидя в упоре сзади -классическое отжимание от пола -отжимание на брусьях -подъем ног на брусьях	8-10 раз 8-10 раз 15-20 раз 10-20 раз 8-10 раз 8-10 раз

В конце семестра студенты контрольной и экспериментальной групп сдали контрольные тесты, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты проведенного контрольного тестирования

Тест	Юноши (средний результат)			
	Входящий		Итоговый	
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	10	15
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	12	12	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз).	43	45	44	51

В ходе эксперимента выяснилось, что результаты тестов показывают положительную динамику. Можно констатировать улучшение качественных и количественных показателей у юношей по всем трем

показателям. В экспериментальной группе показан высокий уровень развития оцениваемых качеств, что подтверждается результатами в таблице 3.

Таблица 3. Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы

Тест	Юноши	
	Контрольная	Экспериментальная
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10%	33.3%
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	16.6%	26.6%
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз).	2.2%	11.7%

Исходя из полученной информации, тренировки по воркауту значимы и важны для развития физических качеств, в частности силы и выносливости; совершенствования техники выполнения классических, акробатических, экстремальных упражнений на спортивных снарядах.

На основе различных видов двигательной активности, необходимо совершенствовать воспитание силы и выносливости, физические и личностные качества для успешной работы организма в последующей трудовой деятельности. Как показало исследование, многие студенты обладают физической и технической подготовленностью, что в очередной раз доказывает важность и значимость занятий физической

культуры, необходимость организации целенаправленной работы.

Использование современных подходов, формирование, укрепление, поддержание здоровья, привитие ценностей ЗОЖ, открывает широкий простор для выявления способностей, удовлетворения интересов и потребностей; повышает уровень физической подготовленности, а также уровень готовности студентов к сдаче норм ГТО. Современные подходы в физкультурно-спортивной деятельности вносят новизну в стиль обучения, прогрессивное преобразование форм и методов в учебном процессе, стимулируют самостоятельную деятельность учащихся в процессе обучения.

Библиографический список

1. Хабарова О.Л. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие. – 2019. – С. 46-47. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// obuchalka.org/20191231117130/fizicheskoe-vospitanie-v-vuze habarova-o-l-2019.html](https://obuchalka.org/20191231117130/fizicheskoe-vospitanie-v-vuze-habarova-o-l-2019.html).
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры // Научное общество студентов: междисциплинарные исследования: сб.ст. по мат. XXXV междуна. студ. науч.-практ. конф. – №24 (35). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/ meghdis 24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis_24(35).pdf) (дата обращения: 02.03.2019)
4. Васенков Н.В, Минибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – №10-7. – С. 72-75.

FEATURES OF USING MODERN APPROACHES IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

O.A. Sbitneva, *Senior Lector*

Perm State Agrarno-Technological University named after academician

D.N. Pryanishnikova

(Russia, Perm)

Abstract. *The article considers the relevance and role of modern approaches in physical culture and sports activities. The article analyzes the introduction of modern, innovative forms and methods in the educational process. A new direction in sports – workout is presented. The article reveals the effectiveness of exercises on projectiles for the development of physical qualities, health promotion, and improving performance. A study was conducted. Expediency of using modern approaches is revealed. Training programs for the workout are presented. Recommendations are given.*

Keyword: *modern approaches, forms, methods, physical culture, workshop, students, physical qualities, physical culture and sports activities.*