

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф.,
Заслуженный тренер Республики Беларусь;
Е.В. Знатнова, канд. пед. наук, доц. (БГПУ, г. Минск)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ СО СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Для эффективного построения учебно-тренировочного процесса в учебном заведении проводится комплектование учебных групп по физическому воспитанию с учетом состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и развития основных двигательных способностей.

При этом используется дифференцированный подход. В зависимости от количества студентов, различия их уровня подготовленности, системы организации обучения в учебном заведении может применяться одна из трех основных схем комплектования групп и их сочетание.

Первая – минимальная (разделение на мужские и женские группы).

Вторая – полная дифференциация. Исследования последних лет и практический опыт работы показывают, что целесообразным является комплектование групп в следующей последовательности: в первую очередь учитывается уровень функциональной подготовленности; во-вторую – уровень развития двигательных способностей; затем учитываются имеющиеся незначительные отклонения в состоянии здоровья без существенных функциональных изменений; и наконец, физическое развитие. Такой подход позволяет подобрать адекватную двигательную нагрузку в учебно-тренировочном процессе.

Третья – частичная дифференциация, когда за основу принимают диагноз заболевания.

Анализ результатов контрольного тестирования психофизической подготовленности студентов, отнесенных к основной медицинской группе для занятий физическим воспитанием, позволяет условно разделить занимающихся по уровню физической подготовленности на четыре основные группы:

1 группа – студенты-спортсмены, имеющие второй спортивный и более высокие разряды. В эту группу входит 3-5% женского континента, 7-9% мужчин от общего числа учащихся.

2 группа – студенты с хорошей физической подготовленностью.

В неё входят студенты с высоким уровнем генетических двигательных задатков, активным двигательным режимом в школьные годы, воспитанники ДЮСШ, имеющие 3-й и юношеские разряды (женщин примерно 15-17%, мужчин 20-23%).

3 группа – студенты, имеющие удовлетворительную физическую подготовленность. В нее входят студенты со средним уровнем генетических двигательных задатков, регулярно занимавшихся в 9-10 классах физическим воспитанием (26-28% женщин, 36-38% мужчин).

4 группа – студенты с неудовлетворительной физической подготовленностью. В эту группу входят студенты, регулярно посещавшие занятия по физическому воспитанию в школе, имеющие избыточный вес, позднее половое развитие (44-46% женщин и 32-33% мужчин).

Такое реальное положение дел с психофизическим состоянием студенческой молодежи требует поиска новых нетрадиционных подходов, как в организационной структуре, так и в содержании учебно-тренировочного процесса.

Именно индивидуально-дифференцированный подход к организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов позволяет в наибольшей степени учесть различия в психофизическом состоянии студентов и методически правильно подойти к организации учебно-тренировочного процесса.

Из студентов, отнесенных к основной медицинской группе, комплектуется два отделения спортивного совершенствования и основного учебно-тренировочного отделения

Отделение спортивного совершенствования. Основой работы отделение спортивного совершенствования является соревновательная деятельность, т. е. регламентированное соперничество отдельных спортсменов или команд, упорядоченное таким образом, чтобы можно было объективно сравнивать их достижения и результаты между собой, а также с определенными эталонами показателями – рекордами и высшими достижениями;

Современное состояние учебного процесса по спортивной тренировке и спортивно массовой работе в высших учебных заведениях позволяет выделить три уровня подготовки для отделения спортивного совершенствования: первый – высшего спортивного мастерства; второй – спортивного совершенствования; третий – учебно-тренировочный.

Первый уровень высшего спортивного мастерства включает: членов сборных национальных и студенческих команд страны, занимающихся профессиональной спортивной деятельностью; сборные команды вузов по игровым видам спорта, выступающие в высшей и

первой лиге чемпионатов страны; группы спортивного совершенствования (ГСС – КМС и МС).

Второй уровень спортивного совершенствования включает: членов сборных команд вуза и команды по видам спорта, участвующие в студенческих играх страны, городских, областных и республиканских соревнованиях; учебно-тренировочные группы (УТГ - 1 разряды и кмс).

Третий уровень учебно-тренировочный, включает: членов сборных факультетских команд по видам спорта, участвующих во внутри вузовских соревнованиях (без учета спортивной классификации).

В отделение спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнявшие требования спортивной классификации по виду спорта, имеющие хорошее физическое развитие и соответствующую физическую подготовленность, желание тренироваться и выступать в соревнованиях по одному из видов спорта, культивируемых в вузе.

Основное учебно-тренировочное отделение включает группы:

- 1) разносторонней физической подготовки,
 - 2) группы физической подготовки с преимущественным использованием одного из видов спорта (в которые зачисляются студенты, имеющие удовлетворительный уровень психофизического состояния).
- Группы с преимущественным использованием вида спорта создаются при наличии спортивной базы, кадрового обеспечения и спортивных интересов студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В.А. Направления актуализации содержания физкультурно-спортивной деятельности учреждений высшего образования / В.А. Коледа, В.И. Новицкая // Мир спорта, №1, 2021. – С.68-72.

2. Хижевский, О.В. Развитие основных физических качеств и укрепление здоровья / О.В. Хижевский, В.И. Стадник / Матер. VI Междунар. науч.–практ. конф. «Здоровье для всех», Пинск, 23–24 апреля 2015 г. Ч. 1.– Пинск: Полес. ГУ, 2015. – С. 353 – 358.