

Н.Я. Петров, проф., канд. биол. наук;
В.А. Ткачук, доц., канд. пед. наук
(БГУИР, г. Минск);
А.А. Тимофеев, доц., канд. пед. наук
(БГТУ, г. Минск)

ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Одной из проблем физического воспитания в вузах является необратимость переориентации учебного процесса с классической формой физической подготовки на дифференцированную.

Преподавателю часто приходится работать одновременно со многими студентами, имеющими различный уровень физической подготовленности. Обычно педагог для такой группы студентов назначает одинаковые задания. А в целом учебный процесс ориентирован на «среднячка». При общем увеличении «средних» результатов, выпадают «лучшие» и «худшие» студенты, что существенно снижает эффективность учебного процесса. Устранить данный недостаток, по мнению авторов, можно в результате внедрения в учебный процесс индивидуально-дифференцированного подхода [1]. Именно индивидуально-дифференцированный подход позволяет в наибольшей степени учесть различия в физическом состоянии студентов.

В группе специализации по легкой атлетике в БГУИР накоплен определенный опыт работы по дифференцированному обучению [2]. Учебный процесс по физическому воспитанию в университете организован на потоках, то есть по расписанию к занятиям одновременно имеют возможность приступить все студенты всего соответствующего курса.

Рассмотрим на примере специализации по легкой атлетике как строится процесс занятий. В начале учебного года, после набора групп, проводится тестирование студентов по физической подготовке и на основе тестирования студенты распределяются по уровню физической подготовленности на пять однородных групп. Первая группа – очень высокий уровень физической подготовленности; вторая группа – уровень подготовленности выше среднего; третья – средний уровень подготовленности; четвертая – ниже среднего; пятая – очень низкий уровень двигательных

способностей. Для каждой группы составлены тренировочные программы, отличающиеся по объему, интенсивности и глубине специализации (см. табл. 1, 2, 3).

Таблица 1 – Тренировочная программа для студентов, имеющих различный уровень физической подготовленности и специализирующихся в беге на короткие дистанции

Группы	Техническая подготовка, %	Физическая подготовка, %	Физические качества (в процентах от физической подготовки, принятой за 100%)				
			сила	быстрота	выносливость	ловкость	гибкость
1. Высокая	30	70	44	20	30	3	3
2. Выше среднего	40	60	40	20	30	5	5
3. Средняя	40	60	40	20	25	7	8
4. Ниже среднего	50	50	35	20	25	10	10
5. Низкая	50	50	30	20	20	10	15

Таблица 2 – Программа применения объема основных методов бега в беговых упражнениях

Группы	Объём основных методов бега, %				
	Повторный	Переменный	Повторно-переменный	Интервальный	Игровой
1.Высокая	54	22	8	8	8
2.Выше средней	50	20	10	5	15
3.Средняя	45	20	15	-	20
4.Ниже средней	40	15	20	-	25
5.Низкая	40	10	20	-	30

Таблица 3 – Программа для зоны интенсивности физических упражнений и студентов с различным уровнем подготовленности, специализирующихся на легкой атлетике (бег на короткой дистанции)

Зоны интенсивности	Группы				
	Высокая	Выше средней	Средняя	Ниже средней	Низкая
1. 100-130 –восстановительная	8	10	10	12	12
2. 130-150 – Поддерживающая	12	15	18	20	23
3. 150-170 – Развивающая	43	45	52	55	55
4. 170-180 –	20	18	15	13	10

Экономизирующая					
5. 180-190 – субмаксимальная	15	9	5	–	–
6. 190 и выше максимальная	5	–	–	–	–

Наиболее физически подготовленные студенты (1-ая группа) занимались по углубленной программе в форме тренировки с целью выполнения спортивных разрядов и пополнения сборной команды университета. Вторая и третья группы занимались по программам направленного воздействия с акцентом на развитие силы, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. В основе программ 4-й и 5-й групп, отличающихся низким уровнем физической подготовленности, положена разносторонняя физическая подготовка, которая включала много подвижных игр и игровых упражнений, эстафет, беговых и прыжковых упражнений, бросковых упражнений с набивными мячами, парных упражнений, выполняемых в виде комплексов. Особое внимание обращалось на развитие общей выносливости, укрепление связок, силы крупных мышечных групп в особенности мышц - разгибателей верхних и нижних конечностей, спины и тыльных сгибателей стоп. Каждая нагрузка в 4-й и 5-й группах студентов оказывает более комплексное воздействие, чем у более подготовленных. Таким образом, нагрузки малой и средней интенсивности, создающие основу для развития работоспособности у студентов с низким уровнем физической подготовленности, развивают силовые и скоростные способности.

С целью повышения физических качеств в вышеперечисленных группах были разработаны также комплексы физических упражнений. По направленности комплексы подбирались для развития общих и специальных физических качеств. Например, для бегунов на короткие дистанции подбирались комплексы для развития абсолютной быстроты, стартовой быстроты (быстрой силы), скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, гибкости (подвижности) и умения раскрепощенно выполнять упражнения при максимальной работе, а также для совершенствования быстроты двигательной реакции. Такой подход способствовал четкой конкретизации заданий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Комплексы упражнений проводятся в конце основной части урока или в форме самостоятельных занятий. Целесообразно применять следующие формы самостоятельных занятий:

- утренняя специализированная зарядка;

- индивидуальное задание, выполняемое самостоятельно (домашнее задание – 30 мин);
- дополнительное занятие 45–90 мин;
- упражнения на тренажерах.

В зависимости от глубины отставания физических качеств, студенту назначается соответствующий двигательный режим. Чем ниже уровень физической подготовленности, тем больше времени отводится для развития отстающих двигательных качеств в границах оптимального диапазона.

Таким образом, построение занятий по легкой атлетике на основе дифференцированного подхода и использование целенаправленных комплексов физических упражнений обеспечивает выполнение физической нагрузки в строгом соответствии с физическим состоянием каждого занимающегося, а в целом учебно-тренировочный процесс проходит в оптимальном режиме для занимающихся. Индивидуально-дифференцированный подход позволяет методически более целесообразно организовывать, планировать и проводить учебный процесс, что значительно повышает эффективность физической подготовки студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних специальных и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.

2. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для студ. вузов / Н. Я. Петров [и др.] ; под общ. Ред. Н. Я. Петрова, А. В. Медведя. – Минск, 2003. – 528 с.

УДК 37.01:796.4

В.А. Ткачук, доц., канд. пед. наук; Г.А. Плыгань, доц.;
Н.М. Абраменко, преп.
(БГУИР, г. Минск)

ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Основу построения учебно-тренировочного процесса составляет одно занятие. Занятие физическим воспитанием состоит из трёх частей: