

Таштанов М.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ

M.A. Tashtanov

RESEARCH PROGRAM EFFECTIVENESS PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS - ECONOMISTS

УДК: 37.01. 55/26

В статье рассматривается эффективность программы занятий по физической культуре для студентов - экономистов, указывается распределение времени выполнения студентами тренировочных нагрузок в учебном году, дается оценка уровня физической подготовленности студентов 1 курса различных факультетов Жалал-Абадского Университета экономики и предпринимательства.

This article discusses the effectiveness of curricula of physical education for students - economists, specifying the distribution of run-time students training loads in the academic year, assesses the level of physical fitness of students from different faculties of a course of Jalal-Abad University of Economics and Business.

Традиционная поурочная программа состоит из 64 -66 занятий в год, продолжительность 90 минут (в неделю 180 минут), общее время занятий по физической культуре за обычный семестр 5940 минут, или 99 часов.

Каждое учебное занятие решает конкретные образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи, но педагогические наблюдения за студентами, занимающимися по традиционной учебной программе, показали, что при проведении занятий значительная часть времени используется нерационально или просто теряется. Во вводной части занятия много времени (до 4-5 минут) затрачивается на объяснения задач урока, из - за опоздания студентов на занятия теряется (до 8 - 10 минут) в основном происходит из - за смены мест при выполнении очередных заданий или подготовки к садке контрольных нормативов. Перестановка спортивного инвентаря в ходе занятия отнимает 6 - 8 минут. В заключительной части занятия на подведение итогов, разбор положительных и отрицательных моментов, домашнее задание теряется 3-4 минуты.

Всего на занятии продолжительностью 90 минут неэффективно используется до 25-30 минут. Моторная плотность занятий составляет всего 30-35%.

Эти факты позволили нам по-новому разработать и по-спортивному распределить время основных тренировочных нагрузок при занятиях волейболом (таблица 1).

На специфическую нагрузку в новой программе выделяется в 1 семестре 980 минут, во 2 семестре - 560 минут. Она включает в себя эстафеты с элементами волейбола, упражнения с мячом в парах,

тройках, четверки с перемещением, различные виды подачи мяча, а также взаимодействия линии атаки с защитниками. Здесь при выполнении студентами нагрузки, не требующей большой концентрации внимания, можно давать занимающимся дополнительную информацию о текущих или предстоящих действиях.

Таблица 1

Распределение времени выполнения студентами тренировочных нагрузок в учебном году

№ ПП	Упражнения	1 семестру		Итого
		1 семестру	2 семестру	
1.	Специфическая нагрузка	980	560	1140
2.	Неспецифическая нагрузка	560	420	980
3.	Упражнения большой и максимальной нагрузки	560	280	840
4.	Упражнения средней и малой координационной сложности	1460	2240	2440
		3160	2240	5400

На специфическую учебную нагрузку в 1 семестре выделяется 560, а во втором - 420 минут учебного времени, в нее входят бег в медленном, среднем темпе, общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

На упражнения большой и максимальной нагрузочной величины выделяется в 1 семестре 560 минут, а во втором - 280 минут. Сюда могут быть отнесены нападающие удары без блока и против блока, бег в максимальном темпе, подача мяча в прыжке и двусторонняя игра.

На действия средней и малой координационной сложности в 1 семестре отводится 1460 минут учебного времени и 980 минут во втором семестре. К ним относятся общеразвивающие упражнения, прыжки, различные передачи мяча сверху, снизу, в прыжке или с перемещением, игровые комбинации.

Отнесение упражнения к конкретной разновидности одной из групп может быть обосновано продолжительностью, интенсивностью выполнения, количеством его повторений, числом игроков, участвующих в выполнении.

Выбор того или иного классификационного признака должен быть обоснован, прежде всего, с позиции его существенности для рассматриваемого явления. Использование всех 4 классификационных признаков, или даже одного из них позволяет достаточно полно оценить количественную и качественную меру воздействия каждого упражнения на организмы занимающихся.

Возможность моделировать, комбинировать и многократно повторять стандартные игровые ситуации помогает эффективно решать вопросы

овладения студентами технико-тактическими элементами волейбола, что позволяет повысить их интерес к занятиям физической культурой.

Наряду с контент - анализом традиционной учебной программы занятий физической культурой, оценивался уровень физической подготовленности студентов 1 курса различных факультетов ЖУЭП (таблица 2)

Таблица 2

Оценка уровня физической подготовленности студентов 1 курса различных факультетов Жалал-Абадского университета экономики и предпринимательства

№ ПП	Факультеты	Уровни физической подготовленности			
		5	4	3	2
1.	Факультет управления и финансов	9	46	39	6
2.	Факультет менеджмента и информационных технологий	11	42	37	11
3.	Кыргызско - турецкий институт	8	58	28	6

На таблице 2 видно, что уровень физической подготовленности студентов 1 курса ЖЭУ; т.е. студентов, только что поступивших в вуз, в основном оценивается на "хорошо" и "удовлетворительно", немного варьируясь в зависимости от факультета.

С целью определения состояния и выявления динамики здоровья студентов Жалал - Абадского экономического университета были взяты результаты их профилактических осмотров за 2007, 2008, 2009 и 2010 годы.

Осмотр проводился эндокринологом, окулистом, лором, хирургом, терапевтом, гинекологом, невропатологом и стоматологом.

Результаты профилактических осмотров и сведения о количестве студентов, отнесенных в определенные медицинские группы, приведены в табл. 3

Таблица 3

Численность различных групп студентов, занимающихся физической культурой

Годы (количество человек)	2007	2008	2009	2010
Индивидуальная группа	22	40	58	62
Специальная группа	182	195	231	375
Основная группа	608	613	583	466
Всего занимается физкультурой	812	848	872	903

Из иллюстрации следует, что за время учебы в университете у студентов ухудшается состояние здоровья с каждым годом. Простудные заболевания переходят в хронические, приобретает миопия высокой степени, выявляется патология сердечно - сосудистой системы, 41,5% студентов, занимающихся физической культурой, составляют специальную медицинскую группу и индивидуальную - 6,8%.

Число студентов, отнесенных к индивидуальной и специальным медицинским группам, увеличивается за 4 года в 2-3- раза, в то время как контингент занимающихся, не имеющих ограничения в плане двигательной активности, сокращается за это время почти в полтора раза.

Определение эффективности физического воспитания студентов ЖУЭП и анализ динамики состояния их здоровья подтвердили необходимость проведения исследований, посвященных разработке технологий улучшения общего физического состояния и здоровья студентов - экономистов.

Литература:

1. Физическая культура: Учебная программа для высших учебных заведений Кыргызской Республики // Составители: А.М. Мамытов, К.У. Мамбеталиев - Бишкек.: МОН КР 1997 г.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
3. Железняк Ю.Д. К мастеру в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
4. Зятковский Ю.В. Оптимация преподавания волейбола в институте физической культуры. - Омск: ОГИФК, 1986.
5. Ивайлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.- М.; Физкультура и спорт, 1981.