

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

На правах рукописи

Воложанин Сергей Егорович

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЗМА**

Специальность 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры

ДИ С С Е Р Т А Ц И Я

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
член-корреспондент РАО
д-р пед. наук, проф.
С.В. Калмыков

Улан-Удэ - 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---------------|---|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 5 |
|---------------|---|

Глава I. Обзор литературы

| | |
|--|----|
| 1.1. Состояние здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности молодежи на современном этапе..... | 10 |
| 1.2. Физическая подготовленность. Ее показатели, характеристика, структура и методы оценки..... | 14 |
| 1.3. Атлетизм – одно из основных средств укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности..... | 19 |
| 1.4. Научно-методические основы атлетизма..... | 25 |
| 1.5. Резюме | 34 |

Глава II. Цели, задачи, методы и организация исследования

| | |
|--|----|
| 2.1. Цель и задачи исследования..... | 36 |
| 2.2. Методы исследования..... | 36 |
| 2.3. Педагогический эксперимент. Особенности методики обучения студентов I-IV курсов вуза по физической культуре специализации «Атлетизм»..... | 42 |
| 2.4. Классификация физических упражнений, практикуемых в атлетизме..... | 48 |

Глава III. Определение динамики физической подготовленности студентов I-IV курсов вуза на занятиях физической культурой по специализации «Атлетизм».....59

3.1. Показатели физической подготовленности юношей59

3.2. Показатели физической подготовленности девушек.....73

3.3. Заключение по главе III.....88

Глава IV. Определение динамики уровня силовой подготовленности и взаимосвязи между упражнениями пауэрлифтинга и средствами общей физической подготовленности у юношей I-IV курсов

4.1. Результаты силового тестирования в приседаниях со штангой на плечах у юношей с I по IV курс.....92

4.2. Результаты силового тестирования в жиме штанги лежа от груди у юношей с I по IV курс94

4.3. Результаты силового тестирования в становой тяге.....106

4.4. Основные корреляционные связи в упражнении «Приседание со штангой на плечах» и средствах ОФП.....112

4.5. Основные корреляционные связи в упражнении «Жим штанги лежа» и средствах ОФП.....114

4.6. Основные корреляционные связи в упражнении «Становая тяга» и средствах ОФП.....116

4.7. Заключение по главе IV.....119

| | |
|--------------------------------|-----|
| ВЫВОДЫ..... | 121 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 125 |
| ЛИТЕРАТУРА..... | 127 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 150 |

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей (Ильинич В.И., 1999; Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., 2005). В высших учебных заведениях она выступает как необходимая часть образа жизни студента, так как является средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности. Кроме того, физическая культура способствует развитию гармоничной личности, физического совершенствования и отражает определенную степень физического развития студента, его двигательных умений и навыков и позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности (Ильинич В.И., 1978; Виленский М.Я., 1982; Вайнбаум Я.С., 1986; Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., 1989; Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2002).

Результатом деятельности в физической культуре являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания (Виленский М.Я., Минаев Б.Н., 1976; Виленский М.Я., Ильинич В.И., 1987; Анищенко В.С., 1999).

Физическое воспитание – педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний (Матвеев Л.П., Новиков А.Д., 1967).

Физическое воспитание студентов, во-первых, должно обеспечивать высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний,

умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в целях повышения учебно-трудовой активности, сохранения и укрепления здоровья. Во-вторых, приобщить студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. В-третьих, содействовать развитию социальной активности, оказывать влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента (Амосов Н.М., Муравов И.В., 1985; Анохина И.А., 1992; Венгерова Н.Н., 1993; Виленский М.Я., Горшков А.Г., 1985; Виленский М.Я., Минаев Б.Н., 1987; Виру А.А., Юримья Т.А., Смирнова Т.А., 1988; Воробьева Э.И., Воробьев А.Н., 1985; Матвеев Л. П., 2003).

Широкое распространение в практике получила атлетическая гимнастика среди молодежи, как за рубежом, так и у нас, в России (Матвеев Л.П., 1955; Архангородский З.С., 1970; Pipes T.V., Wilmore J.H., 1976; Захаров В.С., Максимова В.М., Протасова М.В., 1976; Perrine J.J., Edgerton V.R., 1977; Логинов В.Г., 1977; Мамытов А., 1981; Alen Markkl, 1985; Pollock M.L., 1988; Бельский И.В., 1989; Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б., 1992).

Однако, как показывает анализ специальной литературы, эта форма массового приобщения студенчества к систематическим занятиям физической культурой требует всестороннего научного обоснования (Berger R.A., 1962; Васильев И.Г., 1954; Воробьев А.Н., 1964. 1981. 1988; Ригель Д., 1967; Роман Р.А., 1968; Рагозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н., 1989; Yessis M., 1984).

Актуальность темы обусловлена недостаточностью исследований вопросов, освещающих применение средств и методов атлетизма для повышения физической подготовленности студентов вузов в рамках академических занятий на протяжении длительного времени, а также отсутствием необходимых наработок в этой области и отсутствием постоянного мониторинга здоровья, физической подготовленности с использованием средств ОФП и атлетизма у студентов высших учебных

заведений. Дефицит свободного времени из-за большой учебной нагрузки в вузе повышает актуальность занятий физической культурой, которые служат одним из немногих доступных средств повышения двигательной активности учащихся. Ценность занятий физической культурой возрастает в связи с невозможностью посещения основной части студенческой молодежи многих спортивных секций из-за их деятельности на условиях самоокупаемости.

Занятия атлетизмом без соблюдения основных правил техники двигательных действий, бесконтрольное выполнение упражнений не только не помогают, но и могут оказаться опасными для здоровья студентов. Кроме того, важность этого вопроса обуславливается возрастающим интересом молодежи к этому виду физической нагрузки, сохранением устойчивой положительной мотивации занимающихся, а также развитием и популяризацией силовых видов спорта.

Объектом исследования является учебный процесс по физическому воспитанию студентов вуза.

Предметом исследования является методика организации занятий по физической культуре у студентов вуза с применением средств и методов атлетизма.

Гипотеза исследования заключается в том, что разработанная комплексная программа с использованием средств и методов атлетизма, на академических занятиях по физической культуре в вузе, позволит значительно повысить уровень физической подготовленности и улучшить здоровье студентов I-IV курсов.

Методологическую основу исследования составляют концептуальные идеи и фундаментальные работы крупнейших специалистов в области теории физической культуры и спорта.

Теория и методика физической культуры в вузе: Матвеев Л.П., 1955, 1963, 1967, 1977, 1991, 2003; Годик М.А., 1979; Зациорский В.М., 1966, 1970; Бальсевич В.К., Платонов В.Н., 1984, 1986; Ашмарин Б.А., 1979, 1990;

Виленский М.Я., 1976, 1982, 1985, 1995, 1996; Ильинич В.И., 1999; Анищенко В.С., 2000; Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., 2005; и другие.

Теория и практика атлетизма: Berger R., 1956, 1962; Воробьев А.Н., 1969, 1972, 1977, 1981, 1985, 1988; Воробьев А.А., 1964; Медведев А.С., 1981, 1982, 1985, 1986; Хэтфилд Ф.К., 1983; Хартман Ю., Тюннеман Х., 1989; Регулян В.Ф., 1993; Дворкин Л.С., 1996, 2001; Вейдер Д., 1991; Шварцнеггер А., 1993, 2004; Шейко Б.И., 2004; и другие.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые научно разработана, теоретически и экспериментально обоснована методика проведения занятий по физической культуре в вузе с применением комплексной программы по атлетизму в рамках академического занятия в течение четырех лет обучения. А также, впервые объединены и применены упражнения пауэрлифтинга и упражнения общей физической подготовки (ОФП) на занятиях по физической культуре в вузе.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что, во-первых, силовое тестирование юношей с использованием упражнений пауэрлифтинга для определения уровня силовой подготовленности является новшеством по отношению к студентам, занимающимся согласно регламенту вузовской программы обучения студентов по физической культуре в объеме 408 часов (I-II курсы - два раза в неделю, III-IV курсы - один раз в неделю). Во-вторых, доказана возможность использования атлетизма в физическом воспитании студентов как одного из многих видов двигательной деятельности оздоровительной направленности в вузе. В-третьих, полученные данные исследования дополняют имеющиеся знания в области применения занятий с отягощениями на учебных занятиях в вузе.

Практическая значимость диссертационной работы заключается в том, что разработанная нами комплексная рабочая программа по специализации «Атлетизм» внедрена в учебный процесс по физической культуре в Бурятском государственном университете (2001-2007 гг.), разработана

оценочная таблица по определению уровня силовой подготовленности юношей I-IV курсов (для начинающих).

Рабочая программа может использоваться преподавателями физического воспитания в вузах, общеобразовательных школах, группах здоровья, в студенческих специализированных группах с целью оздоровления и повышения уровня всесторонней физической подготовленности.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается исходными методологическими позициями, комплексным использованием методов исследования, адекватных его задачам и логике, достоверность которых обеспечивается применением методов математической статистики.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Комплексная рабочая программа преподавания занятий по физической культуре с применением средств и методов атлетизма в Бурятском государственном университете.
2. Условия для динамики показателей физической подготовленности студентов I-IV курсов вуза.
3. Соответствие нормативов по определению уровня силовой подготовленности юношей I-IV курсов вуза с использованием упражнений пауэрлифтинга.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, заключения, списка используемой литературы, приложений и актов внедрения. Диссертация изложена на 150 страницах машинописного текста. Список литературы включает в себя 243 наименования, из них 42 - зарубежных авторов.