

¹Т.В. Ткачева, доцент, ²О.В. Кадач

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнёва, Россия

²Сибирский федеральный университет, торгово-экономический институт, Россия

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КРАСНОЯРСКА

Актуальность индивидуального подхода при занятиях физическими упражнениями отмечалась еще П.Ф. Лесгафтом, который писал: «... что за воспитание будет без знания строения и отправления организма, без точного определения внешних влияний на тело? Какую пользу может принести эмпирическая умозрительная педагогика без основного знания человеческого организма?».

В настоящее время определенный интерес вызывает концепция личностно-ориентированного образования, которая ставит перед собой цель развития индивидуальных способностей обучаемого. При этом личность обучаемого провозглашается главной ценностью, влияющей на содержание обучения. Обучение не может стать личностно-ориентированным до тех пор, пока группа обучаемых рассматривается только как нечто целое, единое. Необходимы дифференциация и индивидуализация обучения, полноценное развитие личности каждого обучаемого на основе его психофизиологических особенностей и при условии его активного самовыражения и саморазвития.

Индивидуальный подход в воспитании предполагает организацию педагогического воздействия, учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей личности, воспитания, условий жизни, в которых находится данный индивид. С 2003 года система физического образования в отдельных вузах Красноярск перешла на качественно новый уровень путем введения в учебный процесс разнообразных специализаций по видам спорта, что позволяет студентам самостоятельно выбрать интересующее их направление физической активности. Это объясняется тем, что активная пропаганда здорового образа жизни как признака успешности формирует в сознании студенческой молодежи принцип «to be fit» – быть в форме. Силовая подготовка – это система физических упражнений, главным образом с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также технике и методике выполнения силовых упражнений. Многочисленные

научные исследования показали, что упражнения с отягощениями оказывают большое влияние на здоровье человека. В результате регулярных занятий укрепляется иммунная система, улучшается осанка, увеличивается циркуляция крови, растут силовые показатели, повышается психоэмоциональная устойчивость. Еще одна из положительных сторон силовой тренировки – это снятие и предупреждение стрессов, а также выработка дисциплинированности. Несомненно, все эти моменты позитивно влияют на будущего специалиста не только в учебе, но и в других сферах деятельности.

Особенностью данной специализации является личностно-ориентированный подход к студенту на фоне общего методического подхода, применяемого к тренировочному процессу. Эффективность сочетания унифицированного и индивидуального подхода в силовых тренировках неоднократно подтверждалась в ходе различных исследований и экспериментов. На основе различных литературных источников по проблеме сочетания общего подхода и индивидуализации можно выделить основные направления построения тренировочного процесса, применяемые на специализации «Силовая подготовка»:

- ✓ индивидуальный подход в процессе отбора на специализацию;

- ✓ наличие общей методической базы для реализации поставленных целей;
- ✓ необходимость подачи теоретического материала с учетом современных тенденций;
- ✓ индивидуализация средств и методов тренировки;
- ✓ индивидуализация тренировочной нагрузки.

Отбор на специализацию «Силовая подготовка» проходит в начале семестра по результатам тестирования на физическую подготовленность (см. табл.). При этом не используются собственно силовые упражнения, так как мы считаем, что после длительного отдыха для основной массы студентов они будут травмоопасны и нецелесообразны.

Таблица – Нормативы для отбора на специализацию «Силовая подготовка»

	НОРМАТИВ	I КУРС	II КУРС	III КУРС
ЮНОШИ	Отжимание от пола	40	45	50
	Подтягивание на перекладине	10(8*)	12(10*)	14(12*)
	Подъем ног в упоре	30	35	40
ДЕВУШКИ	Отжимание от пола	12	15	20
	Подъем ног в упоре	15	20	25

* Значение нормативов для студентов весом более 80 кг.

Также на этапе отбора проводятся индивидуальные беседы с желающими заниматься, в ходе которых выявляются мотивационные цели, побудившие их выбрать данную специализацию. В течение учебного года студентам предлагается освоить комплексы упражнений, характеризующие определенный мезоцикл всего тренировочного блока и предназначенные для достижения специфических целей, например, для повышения силовой выносливости, роста мышечной массы, силы, мощности.

Мезоцикл повышения *силовой выносливости* включается в начале каждого учебного года, так как позволяет плавно ввести занимающихся в последующий тренировочный процесс. Данный период характеризуется большим объемом работы, низкой интенсивностью и очень короткими промежутками отдыха. *Гипертрофия* способствует мышечному росту и подготавливает студентов к дальнейшей силовой и мощностной работе. Здесь используется широкое разнообразие упражнений с умеренным объемом и интенсивностью и короткими паузами отдыха между подходами. *Сила* – мезоцикл, способствующий увеличению силовых показателей. Он характеризуется базовыми, многосуставными упражнениями, низким объемом и высокой интенсивностью с большими периодами отдыха между подходами. *Мощность* построена на циклах гипертрофии и силы с базовыми многосуставными упражнениями и взрывными движениями. Объем ниже, чем в силовой фазе, а интенсивность выше с сохранением длительных пауз отдыха между подходами. Периодизация – это действенный метод для развития всех силовых компонентов. Изменение упражнений, подходов, повторений и времени для отдыха каждые четыре-шесть недель позволяет добиться определенного качественного прогресса в результатах и сохранить интерес студентов к самому процессу тренировки. При этом учитывается характер телосложения, состояние здоровья, адаптивные возможности организма, психоэмоциональное состояние, наличие опыта занятий какими-либо видами спорта и другие факторы. Еще одним важным моментом для студентов является индивидуальный подход в выборе тренировочных весов. Как правило, к третьему курсу большинство студентов, выбравших специализацию «Силовая подготовка» с начала обучения в вузе, владеют правильной техникой выполнения большинства силовых упражнений, могут грамотно составить тренировочную программу и

схему питания для достижения определенных целей. Со временем приходит понимание того, что предоставляемая в процессе обучения спортивная база, наличие высококвалифицированного профессорско-преподавательского состава – это отличная альтернатива дорогостоящим коммерческим услугам спортивных клубов города. Уже сейчас можно говорить о положительных результатах введения специализации «Силовая подготовка» в учебный процесс. Это выражается, прежде всего, в живом интересе студентов к данному направлению: проводятся постоянные консультации по методическим аспектам построения тренировочного процесса, по вопросам питания и восстановления; большой популярностью пользуются занятия в тренажерном зале во внеучебное время. Объективными показателями могут служить постоянный рост у большинства студентов результатов тестов промежуточного и выходного контроля. Также студенты отмечают улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности, уверенности в себе, положительные изменения во внешнем виде. Студенты, занимающиеся другими видами спорта и выбравшие силовую подготовку в качестве вспомогательных занятий, отмечают рост результатов в основном виде спорта.