



УДК 796

А.П. Шутько

Шутько Александр Павлович, ст. преподаватель кафедры туризма и физической культуры Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: Kafedrafw@bk.ru

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СПО

В статье рассматривается самостоятельная работа студентов СПО по развитию их физических качеств (выносливости), а также различные формы внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: физические качества, выносливость, СПО, физическая подготовка.

A.P. Shutko

Shutko Alexander Pavlovich, associate professor of department of tourism and physical culture of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: Kafedrafw@bk.ru

INDEPENDENT WORK ON PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF EDUCATION ENDURANCE OF STUDENTS SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

The article discusses the independent work of students of secondary vocational education on the development of their physical qualities (endurance), as well as various forms of extracurricular health and fitness work.

Key words: physical qualities, endurance, secondary vocational education, physical training.

Изучив и проанализировав мнение ряда специалистов по проблеме использования внеурочных форм физкультурных занятий в средних специальных учебных заведениях, мы пришли к заключению, что по данному вопросу имеется дефицит информации и особенно мало публикаций за последнее десятилетие [2, 3, 4].

Развитие различных форм внеурочной физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью - один из путей повышения их физической и умственной работоспособности. Поэтому очень важно в каждом образовательном учреждении максимально оптимизировать процесс проведения различных и, особенно, внеурочных форм физического воспитания [1, 5]. С учетом вышеизложенного изучение данной проблемы мы посчитали актуальным.

Результаты проведенного нами исходного тестирования физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования (СПО) Краснодарского государственного института культуры и искусств в начале 2017-2018 учебного года показали, что наибольшее отставание в уровне двигательной подготовленности от нормативных у них было выявлено в тестах на общую выносливость (бег 1000м – юноши, 500м – девушки). А, как известно, самым важным физическим качеством, наиболее тесно коррелирующим со здоровьем человека, является именно выносливость.

Из физических качеств, характеризующих гармоничное развитие человека, выносливость занимает, по утверждению специалистов, особое место,

являясь показателем здоровья, функциональных возможностей организма и фактором обеспечения работоспособности [1, 5].

Осознавая важность этого качества и понимая невозможность в течение уроков физкультуры его эффективно развивать, нами было принято решение акцентировать самостоятельную работу учащихся СПО по дисциплине «Физическая культура» на воспитание общей выносливости, то есть на выполнение продолжительной работы низкой и средней интенсивности. Учащимся экспериментальной группы было предложено заниматься теми двигательными действиями, которые включают в работу наиболее крупные группы мышц и активизируют деятельность дыхательного и сердечно-сосудистого аппаратов, и как следствие, развивают выносливость.

Были разработаны индивидуально-групповые программы самостоятельной работы в зависимости от подготовленности учащихся, основанные на выполнении длительной работы умеренной интенсивности: беговых упражнений, скандинавской ходьбы (для слабо подготовленных), в отдельных случаях использовалась езда на велосипеде. Продолжительность упражнений не менее 20 (до 40) минут с контролем ЧСС, выполняемых непрерывно и по возможности равномерно.

Данные индивидуально-групповые программы самостоятельной работы были реализованы на отделении СПО Краснодарского государственного института культуры и искусств. В эксперименте приняло участие семнадцать учащихся (пять юношей и двенадцать девушек), которые в течение 2017-2018 учебного года работали по разработанным нами персональным заданиям.

Для более успешной реализации этой программы были использованы специальные тетради (дневники) самоконтроля, в которых помимо параметров планируемой нагрузки (интенсивность, направленность и объем), учащиеся фиксировали данные субъективных и объективных показателей. Субъективные: самочувствие, аппетит, сон, болевые ощущения, настроение, желание выполнять физические упражнения и некоторые другие. Объективные: вес, ЧСС утром в покое, выполненная работа (дистанция, время и др. параметры в зави-

симости от вида выбранной двигательной деятельности), контрольные испытания.

Результаты итогового тестирования и анализ дневников учащихся СПО занимающихся по экспериментальной программе в конце учебного года показали, что отставание в уровне подготовленности в тестах на общую выносливость от нормативных показателей было достоверно сокращено, а в ряде случаев полностью ликвидировано. Вместе с этим отмечено сокращение пропусков академических занятий участниками эксперимента по причине простудных заболеваний, что говорит об улучшении общего уровня здоровья учащихся, занимающихся по экспериментальной программе.

На основании вышеизложенного можно утверждать, что предложенная методика выполнения самостоятельной работы учащимися СПО с акцентом на воспитание выносливости показала свою эффективность и может быть использована при реализации раздела «Самостоятельная работа» учебной программы по физической культуре для СПО.

Список используемой литературы:

1. *Кузнецов В.С.* Физическая культура: учебник. М., 2016. 256с.
2. *Муллер А.Б.* Физическая культура: учебник и практикум для СПО М., 2018. 424 с.
3. *Нефедова Е.А.* Организация самостоятельной работы по физической культуре в СПО. URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/orghanizatsiia-samostoiatiel-noi-raboty-po-fizichieskoi-kul-turie-v-spo>
4. *Решетников Н.В.* Физическая культура : учеб. пособие для студентов СПО. М., 2006. 327 с.

5. *Хламов В.Н., Дранчкин А.С.* Особенности развития выносливости у учащейся молодежи с разной профессиональной направленностью. Вестник Тамбовского университета, 2009. 20-23с.

6. *Эверстов Ю.А.* Организация самостоятельной работы по физической культуре в рамках реализации ФГОС СПО. URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/35529-organizacija-samostojatelnoj-raboty-po-fizich>