**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗ**

Гаврилин Александр Александрович

***Донецький национальний технический университет***

**Актуальность.**

Проблема организации и планирования физических нагрузок, как в спортивной тренировке, так и в физическом воспитании различных возрастных категорий населения занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы физического воспитания с теми реакциями организма, которые они вызывают у занимающихся. Активно эта проблема в физическом воспитании студентов стала разрабатываться еще в 80-90-е годы прошлого столетия. Интерес исследователей был сконцентрирован, в основном, на двух направлениях: первое - поиск эффективной организации содержания физического воспитания в вузах (А.С. Юдин, 1991; Г.М. Соловьев, 1991 и др.); второе - нормирование нагрузок на занятиях физической культурой (И.А. Федченко, 1989; В.М. Куликов, 1989 и др.). Следует подчеркнуть, что предлагаемые методики были рекомендованы на основе результатов оценки уровня физической подготовленности и общих рекомендаций планирования нагрузки, принятых в теории и методике физического воспитания.

**Анализ литературы.**

В последнее десятилетие большинство диссертационных работ, посвященных физическому воспитанию студенческой молодёжи, акцентированы, в основном, на совершенствовании самого процесса физического воспитания. Где главным критерием выступает кумулятивный тренировочный эффект (В.М. Гуралев, 2004; Л.Ф. Курятникова, 2005; С.С. Шлейхер, 2005; В.И. Кожанов, 2006; А.В. Козлов, 2006; С.А. Романченко, 2006; Е.А. Симонова, 2006; Е.В. Старкова, 2006; А.В. Павличенко, 2007; Н.В. Сизова, 2007; Ю.В. Стрелецкая, 2007; Е.А Шуняева, 2007; Ю.Н. Юров, 2007; А.З. Зиннатнуров, 2008; О.А. Козлова, 2008; О.Н. Московченко, 2008; С.А. Никифорова, 2008; О.В. Стрижакова, 2008 и др.). При этом упускается из поля зрения тот момент, что занятия физической культурой включены в структуру учебного расписания вуза, а, следовательно, могут предшествовать учебному дню, находиться в начале или середине, или завершать его. Не берется в расчет тот факт, что различные виды двигательной активности, включенные в содержание учебных программ по физической культуре в высших учебных заведениях даже с точно дозируемой нагрузкой, по-разному оказывают срочное и отставленное тренировочное воздействие на физическое и психофизиологическое состояние студентов. Доказано, что отставленный тренировочный эффект различных по направленности и содержанию физических нагрузок не всегда положительно влияет на умственную работоспособность в последующей за физкультурным занятием учебной деятельности студентов: снижается концентрация внимания, быстро утомляется зрительный аппарат, повышается возбудимость нервных процессов и т.д. (Е.В. Булич, 1997; И.А. Криволапчук, 2004; М.А. Евдокимова, М.Б. Сергеев, 2005; В.А. Мосенз и соавт., 2007)

**Цель и задачи.**

Разработать и научно обосновать вариант организации и планирования занятий физической культурой студентов вузов на основе показателей срочного и отставленного тренировочного эффекта.

Задачи: 1) выявить зависимость величины тренировочной нагрузки академических занятий физической культурой от их содержания (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, оздоровительная аэробика) и направленности (решение образовательных и развивающих задач) для (юношей и девушек) студентов разного уровня подготовленности; 2) определить степень и характер влияния величины тренировочной нагрузки учебных занятий физической культурой разного содержания и направленности на показатели срочного и отставленного тренировочного эффекта студентов различного уровня подготовленности;

3) в ходе педагогического эксперимента апробировать эффективность различных вариантов организации и планирования академических занятий физической культурой студентов.

**Результаты исследования.**

Организация и планирование академических занятий физической культурой студентов вузов будут педагогически целесообразными и продуктивными, если их основу составят:

- показатели деятельности функциональных систем, функционального состояния и резервных возможностей организма, а также умственной работоспособности студентов различного уровня подготовленности непосредственно после окончания физической нагрузки и в восстановительном периоде с содержанием легкой атлетики, оздоровительной аэробики и игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол), направленные на акцентированное решение задач обучения и совершенствования техники двигательных действий, развития физических качеств и их комплексного сочетания; установленная оптимальная величина тренировочной нагрузки учебных занятий физической культурой различного содержания и направленности, не приводящая в восстановительном периоде к длительному снижению умственной работоспособности студентов разного уровня подготовленности.

Основные положения:

1. Основой продуктивности различных вариантов организации и планирования академических занятий физической культурой студентов высших учебных заведений является учет показателей деятельности функциональных систем, функционального состояния и резервных возможностей организма, а также умственной работоспособности непосредственно после окончания физической нагрузки и в первые 2-4 часа восстановительного периода с содержанием легкой атлетики, оздоровительной аэробики и игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол), направленных на акцентированное решение задач обучения и совершенствования техники двигательных действий, развития физических качеств и их комплексного сочетания.
2. Суть такой организации и планирования занятий физической культурой студентов вузов заключается в том, чтобы в годичный цикл их подготовки включать больше занятий, направленных на развитие физических качеств, и занятий комплексной направленности, независимо от их содержания. В рамках учебного расписания такие занятия физической культурой должны заканчиваться перед большим перерывом, или же заканчивать учебный день студента (это может быть четвертая или третья пара). Занятия физической культурой студентов вузов, акцентированные на решение задач обучения и совершенствования техники двигательных действий, должны занимать небольшой объем и планироваться на первую пару учебного расписания.
3. Изложенный вариант организации и планирования академических занятий физической культурой студентов на основе показателей срочного и отставленного тренировочного эффекта одновременно решает две стратегические задачи подготовки высококвалифицированных специалистов в высших учебных заведениях: обеспечивает одинаковый прирост физических качеств по сравнению со студентами, занимающимися по традиционной системе организации и планирования занятий физической культурой, в которой содержание и направленность занятий определяется структурой учебной программы по дисциплине «Физическая культура», сроками и длительностью изучения программного материала; не приводит к умственному утомлению, и, как следствие, снижению умственной работоспособности студентов на занятиях, следующих в учебном расписании за занятиями физической культурой, и способствует повышению успеваемости студентов, независимо от их половых различий. Кроме этого, такой вариант организации и планирования академических занятий физической культурой студентов способствует повышению адаптационного потенциала их системы кровообращения, а, значит, повышает уровень их здоровья.

**Выводы.**

Величина тренировочной нагрузки на учебных занятиях физической культурой зависит от их преимущественной направленности решения основных педагогических задач. Это свойственно как для юношей, так и девушек, имеющих различный уровень физической подготовленности. Наибольшая тренировочная нагрузка зафиксирована на занятиях, акцентированных на решении задач развития физических качеств, наименьшая — на занятиях, где решаются преимущественно задачи обучения и совершенствования техники двигательных действий. Занятия комплексной направленности, предполагающие одновременное или последовательное решение вышеперечисленных задач в рамках отведенного на него времени, занимают серединное положение.

У юношей и девушек студентов, имеющих низкий уровень подготовленности, учебные занятия физической культурой различного содержания (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, оздоровительная аэробика) и направленные на решение задач развития физических качеств с привнесенной функциональной нагрузкой в пределах 18,2029,90 условных единиц, приводят к умственному утомлению в течение 3,5 часов после окончания физической нагрузки. У юношей и девушек студентов среднего уровня подготовленности учебные занятия физической культурой различного содержания (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, оздоровительная аэробика) и направленные на решение задач развития физических качеств с привнесенной функциональной нагрузкой в пределах 15,60-31,85 условных единиц приводят к умственному утомлению в течение 1,5 часов после окончания физической нагрузки. У юношей и девушек студентов высокого уровня подготовленности только некоторые учебные занятия физической культурой, направленные на развитие физических качеств, приводят к умственному утомлению, которое длится 1-1,5 часа.

Учебные занятия физической культурой, направленные на решение задач обучения и совершенствования техники двигательных действий, независимо от содержания (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, оздоровительная аэробика), следует проводить в первой половине дня (первая или вторая учебная пара). Однако физическая нагрузка должна быть уменьшена на 15-20 % от общепринятой за счет существенного сокращения времени, отводимого на учебные игры (10-15 минут вместо 25 минут), уменьшения объема упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Учебные занятия физической культурой, направленные на развитие физических качеств или на решение комплекса задач образовательного и развивающего характера, независимо от содержания учебного материала (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис), следует проводить в конце учебного дня студентов (их последняя пара занятий) или же на второй паре. Величина тренировочной нагрузки также должна быть уменьшена на 10-25 % от общепринятой за счет сокращения времени, отводимого на учебные игры (15-20 минут вместо 30 минут).

**Литература.**

1. Алькова С.Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 2002. — 24 с.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. 1999. — № 4. - С. 21-26, 39-40.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.
4. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки // Теория и практика физической культуры. 1989. - № 3. - С. 6-9.
5. Борисова О.В. Технология дифференцирования физической подготовки студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2006. - 23 с.
6. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов // Ученые записки СГУ. — 1997. — № 4. С. 23-27.
7. Гордон С.М., Кашкин А.А., Морозов С.П., Васющенкова Т.С. Педагогические и энергетические критерии управления тренировкой спортсмена: методическая разработка. -М., 1985. 38 с.
8. Данилова Н.Н. Психофизиология. М.: Аспект Пресс, 1998. - С. 324356.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.-384 с.