

основным путем осуществления индивидуализации обучения. При внедрении дифференцированного обучения в ВУЗе необходимо создать условия его осуществления: глубокое изучение индивидуальных и типологических особенностей учащихся; умение анализировать учебный материал, выделять возможные трудности, с которыми встретятся учащиеся; составление технологической карты; умение «спрограммировать» обучение учащихся; организация учебного процесса, предоставляющая возможность выбирать его содержание, вид, форму при выполнении заданий; осуществлении оперативной обратной связи, создание такой атмосферы на занятии; создание мотивации успешности учения; активное стимулирование студента к образовательной деятельности, содержание и формы которой должны обеспечивать студенту возможность самообразования, саморазвития, самовыражения в ходе овладения знаниями; выявление и оценка способ учебной работы; обеспечение контроля и оценки не только результата, но и процесса учения. Дифференцированное обучение в вузе – взаимодействие преподавателей и студентов, в ходе которого осуществляется формирование и развитие индивидуально-типологических особенностей личности и познавательной сферы субъектов учебной деятельности посредством варьирования дидактических условий, организационных форм, содержания, приемов и методов обучения в пределах изучения материала по одной, общей для всех, программе. Необходимость дифференциации происходит от имеющихся у людей различий. Физическая подготовка – развитие и совершенствование физических качеств на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека 7-12 лет и для совершенствования физических качеств 17-25 лет, в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни. Главная задача высших учебных заведений является физическая подготовка студентов. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Дифференцированный метод физической подготовки позволяет разделить студентов по группам и назначить специальный комплекс обучения для каждой из них. Для этого проводится аттестация студентов, позволяющая выявить уровень физической подготовки студентов, в соответствии с телосложением и весом.

Практический опыт преподавателей кафедры физического воспитания Волжского института строительства и технологий позволили конкретизировать количество и содержание тестов, направленных на определение физической подготовленности студентов дневного отделения. Педагогические тесты, в наибольшей мере соответствующие требованиям информативности: быстрота – бег 30м с высокого старта; выносливость бег – 1000м (девушки), 3000м (юноши); гибкость – глубина наклона из положения сидя; ловкость – челночный бег 3х10м; сила – подтягивание на перекладине (юноши на высокой, девушки на низкой). Оценка физической подготовленности осуществляется на основе сравнения данных результатов тестирования студентов с нормативными показателями. уровень физической подготовки напрямую зависит от типа телосложения как у юношей, так и у девушек. Имеющиеся результаты показывают, что наиболее хорошей физической подготовленностью

обладают студенты с нормальным типом телосложения. Это значит, что необходимо этой категории студентов продолжать заниматься физической культурой по отработанной привычной схеме и все больше закреплять и улучшать свой имеющийся уровень. Для категорий: худых и полных необходимо вводить дифференцированный метод подготовки, т.е. делать акценты на улучшении определенных показателей. Хорошие показатели также необходимо поддерживать. Таким образом, студенты с нормальным типом телосложения будут заниматься по обычной программе – получать привычные нагрузки, худые студенты будут сокращать занятия бегом, а будут больше времени уделять силовым упражнениям, полные же наоборот. В этом заключается сущность дифференцированного подхода, чтобы для различных групп студентов разработать индивидуальную программу, предусматривающую различные нагрузки в процессе занятия физической культурой.

КРОССФИТ – НОВАЯ СИСТЕМА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Федяшин А.А., Гребенник Н.Ю., Казаков Е.П., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: kazakgeny@bk.ru

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокому, производительному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка студентов; профессионально – прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов.

Кроссфит (от англ. *CrossFit*) – тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений. Кроссфит – программа тренировок, состоящую из «постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными. Занятия обычно включают в себя быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности.

Программа тренировки по Кроссфит методике подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки). В программе комбинируются такие виды деятельности как бег (спринтерские

забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, и многие другие. Типичный тренировочный день в аффилированном зале включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, результаты достижений, работу над ошибками. Причем работа над ошибками проводится как индивидуально, так и коллективно, так как Кроссфит пропагандирует работу в слаженном коллективе. Результаты достижений записываются на доске для общего ознакомления, чтобы поддерживать «соревновательную атмосферу» в коллективе и мотивировать атлетов к улучшению своих результатов. Кроссфит рекомендуется всем, кто хочет быть в хорошей физической форме.

Есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. По сути, для тренировок совершенно не обязательно ходить в зал, большую часть комплексов можно выполнять на улице и даже дома.

Кроссфит-упражнения делятся на чисто физкультурные, предназначенные для людей без профессиональной спортивной подготовки, и более сложные, которые практикуют подготовленные атлеты в соревновательных целях.

Цель занятий: развить физические качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Если посмотреть и сравнить, то и цели и задачи совпадают полностью, помимо этого главным является на наш счет это доступность в применении упражнений Кроссфит, и если обучение будет проходить в институте, то самостоятельные занятия с рекомендациями, объяснениями, студент сможет выполнять и без преподавателя, ведя дневник самоконтроля.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К СТУДЕНТАМ ВИСТЕХ

Фокина Е.Р., Гунько Т.И., Дмитриева Е.В.,
Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий, филиал
ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: dmitrievakat98@mail.ru*

Дифференциацию мы провели относительно студентов строительного вуза, в данном случае, ВИСТЕХа, выпускники которого специалисты различных специальностей, а именно: дизайнеры, инженеры городского и промышленного хозяйства и строительства, экономисты – менеджеры. Данные специальности имеют многофункциональный характер, поэтому для работы необходимо иметь различный уровень профессиональной и физической подготовленности. Бывший студент может работать на различных должностях и отраслях производства, которые имеют свои особенности. Так, например, инженер в строительстве, может работать простым строителем, прорабом, мастером, начальником какого-либо отдела. И здесь имеются свои особенности: строитель должен обладать достаточными физическими данными: силой, выносливостью, гибкостью, быстротой (сила мышц спины, рук, ног); прораб и мастер – скоростными качествами, ловкостью.

Экономист-менеджер может работать бухгалтером, экономистом, менеджером также в разных отраслях: работник на должности бухгалтера, экономиста должен обладать следующими качествами: гибкость, сила мышц спины, шеи, так как работа является сидячей; менеджер должен обладать скоростными качествами, гибкостью, выносливостью.

Работа дизайнера является спокойной, пассивной, сидячей, поэтому необходимо иметь сильные мышцы спины и рук, так как основная работа производится именно руками. Как видно, каждая специальность имеет свои особенности, поэтому в университете необходимо внедрение дифференцированного подхода к обучению. Это даст возможность подготовить студентов к работе по специальности и на разных должностях.

Мы составили комплекс упражнений, которые необходимы для развития физических качеств в соответствии со специальностью студента:

1. Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника: подъем верхней части туловища из положения лежа; скручивание – тренируем верхнюю часть брюшного пресса; подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса; pulldown – тяга вниз за голову или перед грудью на блочном тренажере; pullback – тяга к груди на блочном тренажере; подъем рук с отягощениями через стороны; жим штанги лежа на горизонтальной скамье; жим ногами на тренажере.

2. Упражнения для укрепления мышц ног: ходьба; бег трусцой или бег: 10 000 шагов в день; Такие упражнения позволяют сохранить здоровый вес, нарастить костную и мышечную массу. Выпады: выпады направлены на тренировку мышц ягодиц, особенно большой ягодичной мышцы.

3. Разминочные упражнения шеи: вращения головой вправо-влево; наклоны головой вперед-назад; наклоны головой вправо влево; повороты головой вправо-влево; упираясь ладонями рук в лоб, наклоны головой вперед-назад; упираясь ладонью руки, в боковую часть головы, наклоны головы в сторону; обхватив кистями рук затылочную область головы, наклоны вперед-назад; упираясь ладонями рук в лоб (ладонью руки, в боковую часть головы; обхватив кистями рук затылочную область головы), надавливать в течение нескольких секунд.

4. Укрепление мышц рук: отжимания; упражнения статистической направленности.

Результаты проведенных исследований показали, что наиболее важными признаками, отражающими индивидуальные особенности студентов, являются тип конституции и уровень физической подготовленности, а также выбор будущей профессии. Использование дифференцированной системы профессионально-прикладного обучения и воспитания, индивидуализация процесса физической подготовки студентов может содействовать определению резервных возможностей студентов в каждой из специализации, способствовать выявлению новых методологических подходов – для более быстрого и надежного освоения профессиональных умений и навыков разработать практические рекомендации по использованию системы физической подготовки студентов на основе их индивидуальных особенностей.