

УДК 796.015

Н. В. Ямбаева*Марийский государственный университет, Йошкар-Ола***ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Статья посвящена проблеме подготовки студентов факультета физической культуры, спорта и туризма к соревновательной деятельности, что является неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. В статье раскрыты основные понятия – *соревновательная деятельность, физическая подготовленность*. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Специфика соревновательной деятельности во многом определяет направление и содержание подготовки спортсменов (принципы, отбор, средства, методы, контроль др.). Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным результатом. Это обуславливает необходимость тщательного изучения содержания соревновательной деятельности, выявление факторов, определяющих достижение высоких спортивных результатов. Неотъемлемой составляющей подготовки к соревновательной деятельности выступает физическая подготовленность студентов. Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта. Физическая подготовленность – одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей и др.). Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрее овладения конкретными техническими приемами.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная подготовка, соревновательная деятельность, физическая подготовленность

Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние физической культуры как сферы общественной жизни оказывают влияние экономические отношения, политика и идеология, достижения науки, философии, искусства. Определенные требования к физической подготовленности человека, своеобразные системы физического воспитания существуют с глубокой древности.

В настоящее время возрастает роль физической культуры и спорта во всех сферах жизни общества, в том числе и в сфере образования. Успехи высшей школы в области образования во многом зависят от того, насколько активно и сознательно включены студенты в учебный процесс, от их отношения, в том числе к физическому воспитанию как к учебному предмету, характеризующего стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физ-

культурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. В связи с этим готовность к физическому самосовершенствованию и соревновательной деятельности является профессионально значимым качеством будущего педагога по физической культуре и спорту.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов [1].

Специфика соревновательной деятельности во многом определяет направление и содержание подготовки спортсменов (принципы, отбор, средства, методы, контроль др.) Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным результатом.

Это обуславливает необходимость тщательного изучения содержания соревновательной деятельности, выявление факторов, определяющих достижение высоких спортивных результатов [1].

Неотъемлемой составляющей подготовки к соревновательной деятельности выступает физическая подготовленность студентов. Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта [3].

Физическая подготовленность, как компонент спортивной подготовленности, определяется как «состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности». Физическая подготовленность – одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей и др.) [2].

Ю. Д. Железняк [2] отмечает, что ряд специалистов считают: «спортивный результат, а следовательно, и спортивная подготовленность, – явление многофакторное, в котором значительный вес имеют многие компоненты, в том числе и физиологические, что особенно относится к видам спорта с преимущественным проявлением выносливости». Ряд авторов добавляют, что в состоянии пика спортивной формы некоторые физиологические показатели не соответствуют своим максимальным значениям.

Очень близок по смыслу к понятию «физическая подготовленность» термин «тренированность», т. е. «состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности спортсмена, которое является следствием тренировки». Под тренированностью понимается комплекс медико-педагогических параметров, характеризующих готовность спортсмена к достижению высоких спортивных результатов. Уровень ее зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма, которая сочетается с высокой технико-тактической и психологической подготовленностью спортсмена [3]. В настоящее время ведущая роль в диагностике тренированности принадлежит тренеру-преподавателю по виду спорта, который осуществляет комплексный анализ медико-биологической, педагогической и психологической информации о спортсмене.

Тренированность определяет, в том числе, физическую подготовленность спортсмена, которая, в свою очередь, является составной частью спортивной подготовленности. Вместе с тем, связь между этими понятиями является достаточно сложной. Так, существует мнение специалистов, что в спорте нет общей тренированности, следовательно, и показателей общей физической подготовленности, поэтому спорт характеризуется показателями специальной физической подготовленности. Другие авторы утверждают, что нельзя отказываться от понятия общей тренированности, так как именно она является необходимым базисом специальной подготовленности.

В то же время некоторые ученые полагают, что тренированность – понятие интуитивное, не имеющее четких измерений.

Для учебных и тренировочных целей, для выбора средств и нагрузок, для дальнейшего роста спортивного мастерства нужна еще оценка многих компонентов, составляющих спортивную подготовленность, в том числе обусловленных внешними условиями и воздействиями. Количество компонентов подготовленности одного спортсмена весьма велико и трудно поддается полному анализу. Учитываемые сегодня компоненты спортивной подготовленности состоят из многих других компонентов также разного значения.

В нашем исследовании особый интерес представляют следующие виды спортивной подготовленности: физическая, общая физическая, общая функциональная, специальная физическая, специальная функциональная, специальная мышечная сила, специальная быстрота (скорость) движений, специальная выносливость.

Кроме вышперечисленных компонентов также присутствуют теоретическая, техническая, тактическая, психологическая, волевая, интегральная и другие виды спортивной подготовленности. Все они взаимосвязаны и проявляются как многочисленные морфоанатомические, физиологические, биохимические и двигательные возможности единого организма. При определении этих компонентов следует различать две группы: одна – обусловленная в большей мере генетическими предпосылками, другая – зависящая от степени тренированности. При определении значимости компонентов спортивной подготовленности многие специалисты, рекомендуют использовать метод факторного анализа, в котором через множественную корреляцию устанавливается связь каждого компонента со спортивным результатом.

М. А. Годик [1] отмечает, что в ряде работ специалисты и ученые выделяют в структуре спортивной подготовленности ее составляющие части, которые по степени значимости располагают на трех уровнях. Первый включает в себя характеристики соревновательной деятельности, определяемые в результате регулярного многолетнего сбора информации во время соревнований. На втором уровне выделяются характеристики специальной физической, технической-тактической подготовленности спортсменов. На третьем уровне рассматриваются характеристики функциональной и психической подготовленности, морфологические особенности, возраст, спортивный стаж и др. [1].

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы [2].

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрее овладения конкретными техническими приемами. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению

по режиму работы организма, во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства [2].

Подготовка к соревновательной деятельности будущих педагогов по физической культуре и спорту выступает важным аспектом их профессиональной подготовки, выступающей в единстве теоретической и практической составляющих [4].

Основными учебными дисциплинами, готовящих будущих учителей физической культуры к соревновательной деятельности, являются курсы: «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Спортивные игры», «Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта», «Педагогика», «Психология в физическом воспитании и спорта», где студенты получают знания и умения, необходимые для будущей профессиональной деятельности. Вместе с тем остаются не до конца разработанными многие аспекты проблемы подготовки будущих педагогов по физической культуре и спорту к соревновательной деятельности. В частности, выявление взаимосвязи физической подготовленности и эффективности соревновательной деятельности, что требует проведения специального исследования в данном направлении.



1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 2000. 126 с.
2. Железняк Ю. Д. Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2005. 164 с.
3. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. М.: Большая Российская энцикл., 2009. 527 с.: ил.
4. Шабалина О. Л. Общая педагогическая подготовка учителя физической культуры: монография. М., 2002.

Статья поступила в редакцию 20.01.2016 г.

Для цитирования: Н. В. Ямбаева. Подготовка студентов факультета физической культуры, спорта и туризма к соревновательной деятельности // Вестник Марийского государственного университета. 2016. № 1 (21). С. 65–68.

Об авторе

Ямбаева Наталья Вениаминовна, старший преподаватель, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола

N. V. Yambaeva

Mari State University, Yoshkar-Ola

TRAINING OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM FOR COMPETITIVE ACTIVITY

The article is devoted to the problem of training students of the Faculty of physical culture, sport and tourism for competitive activity that forms an integral component of professional training of future specialists in the field of physical culture and sports. The article deals with the basic concepts – competitive activity, physical fitness. Competitive activity involves the demonstration and assessment of capabilities of athletes in various sports under their inherent rules, the content of motor actions, methods of competitive struggle and evaluation. Specificity of competitive activity largely determines the direction and content of the training of athletes (principles, selection tools, techniques, control, etc.). Competitive activity is closely linked with the sporting result. This necessitates a careful study of the contents of competitive activity, identifying the factors that determine the achievement of high sports results. An integral part of the preparation of physical fitness of students appears to competitive activity. Physical readiness is the possibility of functional systems. It reflects the level of development of the necessary physical qualities that determine competitive success in a particular sport. Physical training is one of the parties in the preparation of physical education, sports-related education of physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility and coordination abilities). General physical training is the process of improving the motor physical qualities, aimed at the full and harmonious development of the physical person. Special physical preparation is a process of physical qualities and skills development, which are a prerequisite for rapid mastering specific techniques.

Keywords: physical culture, professional training, competitive activity, physical fitness



1. Pedagogicheskij jenciklopedicheskij slovar' [Teaching Encyclopedic Dictionary], gl. red. B. M. Bim-Bad. M.: Bol'shaja Rossijskaja jencikl., 2009, 527 p.: il.

2. Godik M. A. Kontrol' trenirovochnyh i sorevnovatel'nyh nagruzok [Control of training and competitive pressures]. M.: Fizkul'tura i sport, 2000, 126 p.

3. Zheleznyak Ju. D. Uchebnoe posobie dlja trenerov [Manual for trainers]. M.: Fizkul'tura i sport, 2005, 164 p.

4. Shabalina O. L. Obshhaja pedagogicheskaja podgotovka uchitelja fizicheskoj kul'tury [General pedagogical preparation of the teacher of physical culture]: monografija. M., 2002.

Submitted 14.09.2015.

Citation for an article: Yambaeva N. V. Training of students of the faculty of physical culture, sports and tourism for competitive activity. *Vestnik of Mari State University*. 2016, no. 1 (21), pp. 65–68.

About the autor

Yambaeva Natal'ja Veniaminovna, senior teacher, Mari State University, Yoshkar-Ola