

Р.Я. Абзалилов, Р.А. Гайнуллин, Э.Г. Усманов, А.Р. Ахмадуллина, А.Р. Федосеева

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Кафедра физической культуры

Резюме: в статье рассматриваются вопросы организации проведения учебно-тренировочных занятий в группе спортивного совершенствования по избранным видам спорта в ФГБОУ ВО БГМУ.

Ключевые слова: физическая культура, избранные виды спорта, спортивная тренировка, комплекс ГТО, здоровье.

Введение: согласно с ФГОС ВО по дисциплине «Физическая культура» учебно-тренировочных занятия по избранным видам спорта физической культуре проводится с разными группами студентами: основная группа, подготовительная, специальная медицинская группа. В рамках основной группы студенты также занимаются в отделении спортивного совершенствования.

В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие все требования и комплекса ГТО, имеющие спортивный разряд и изъявившие желание специализироваться в одном из видов спорта, культивируемых в университете. В виде исключения к занятиям на этом отделении могут быть допущены студенты, еще не имеющие разряда, но отличающиеся высоким физическим развитием. В Башкирском государственном медицинском университете (БГМУ) студенты могут тренироваться по одному из следующих видов спорта: лыжные гонки, легкая атлетика, плавание, летнее многоборье, зимнее многоборье, классическая борьба, греко-римская, курэш, дзюдо, самбо, тяжелая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, плавание, туризм, шахматы, гимнастика, хоккей, бокс, стрельба, горные лыжи, сноуборд.

В учебные группы, которые комплектуются по видам спорта, зачисляются студенты одного пола с учетом уровня физической и спортивно-технической подготовленности, что и определяет их количественный состав. Например, группа новичков и спортсменов третьего разряда по плаванию состоит из 10–12 человек и занимается 4 часа в неделю, а группы первого спортивного разряда — 6–8 человек — 8 часов в неделю.

Система знаний в отделении спортивного совершенствования строится в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной тренировки. Понятие «тренировка» означает многократное повторение какого-нибудь движения с целью его совершенствования. Тренировки незаменимы для повышения спортивных результатов, для поддержания и укрепления здоровья спортсмена в условиях постоянно растущих нагрузок. Студенту важно помнить, что высоких спортивных результатов можно достичь только в процессе систематических тренировок. Нарушение режима тренировок не безразлично для здоровья и отражается на уровне спортивных достижений.

Под спортивной тренировкой в вузе понимается направленный на достижение высоких результатов педагогический процесс физического воспитания. Как в любом педагогическом процессе, в спортивной тренировке руководствуются следующими общепедагогическими принципами: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность. Вместе с тем, спортивной тренировке свойственны специфические принципы:

- единство специальной и всесторонней направленности тренировки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований (заданий и нагрузок);
- цикличность спортивной тренировки.

Вся работа отделения спортивного совершенствования представляет собой непрерывный специализированный процесс спортивных тренировок, направленных на повышение физического совершенствования студентов. Она осуществляется в полном соответствии с требованиями программы вуза по физической культуре и направлена на повышение общей и специальной физической подготовки, технического мастерства, тактической подготовки и приобретение специальных теоретических знаний в избранном виде спорта. Содержание его предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической технической, тактической и психологической подготовок, осуществляемых посредством физических упражнений.

В группах спортивного совершенствования центральное место отводится повышению спортивного мастерства студентов по избранному виду спорта на основе всесторонней физической подготовки. Основное внимание на практических занятиях, особенно в первый год обучения, уделяется повышению уровня общей физической подготовки спортсменов. Одним из базовых основ в группах спортивного совершенствования готовятся и выполняют программные комплексы IV ступени, как фундамента для перехода к узкой специализации. Однако бывает и так, что студенты отдают предпочтение специальным упражнениям, связанным с избранным видом спорта, и неохотно выполняют комплекс ГТО и другие двигательные задания, улучшающие общую физическую подготовку. Такое отношение к выбору физических упражнений является необоснованным, так как хорошо известно, что широкий диапазон средств, применяемых в работе по комплексу ГТО, служит мощным фактором, укрепляющим здоровье спортсмена, и необходимой базой для роста спортивных результатов.

Студенты должны помнить, что не случайно в учебно-тренировочных занятиях уделяется большое внимание специальным и подготовительным упражнениям. Методически оправданный подбор этих упражнений влияет на общую и специальную физическую подготовку, повышает координационные возможности, способствует формированию технических навыков и воспитанию физических качеств, необходимых для повышения результатов в избранной спортивной специализации.

В виде подготовительных и специальных упражнений используются задания на тренажерных устройствах, с отягощениями, на гимнастических снарядах, беговые, прыжковые и метательные упражнения, элементы подвижных и спортивных игр, акробатики, ритмики, хореографии, дыхательная гимнастика и другие.

Работа над общей и специальной физической подготовками должна сочетаться в строго определенных отношениях с работой над технической, тактической и психологической подготовками в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса.

В учебно-тренировочном процессе данного отделения выделяется три периода: подготовительный, соревновательный и переходный [2].

Подготовительный период, в свою очередь, подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Физическая подготовка на этом этапе направлена на расширение функциональных возможностей организма. Средства её обеспечивают разностороннее общее воздействие на тренирующихся, а также наиболее рациональный («перенос») тренированности на последующую деятельность спортсменов. Средством общей подготовки на данном этапе отводится до 60–70 % времени.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание условий для вхождения в спортивную форму. На этом этапе возрастает удельный вес специальной физической подготовки, который отводится 70 % времени, где все чаще применяются соревновательные упражнения. Соревновательный период направлен на со-

хранение и упрочения спортивной формы и на основании этого — достижение максимальных спортивных результатов.

В переходный период создаются условия для активного отдыха основным функциональных систем организма спортсмена. В это время необходимо по возможности сохранить достигнутый уровень тренированности и подготовить организм к новому циклу тренировок. Удельный вес общей физической подготовки вновь возрастает до 80%. Из тренировки исключаются и соревновательные упражнения [1].

Построение учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования зависит от общего режима работы вуза (учебные семестры, экзамены, каникулы, практика) и календаря соревнований.

С целью избежания наложения физической и интеллектуальной нагрузки в период сессии, когда студенты испытывают большое нервно-психическое напряжение, необходимо строить спортивную тренировку по «восстановительно-поддерживающему» и «восстановительно-подготовительному» типу, используя физические упражнения умеренной интенсивности и игрового характера.

В связи с тем, что студенты, занимающиеся в группах спортивного совершенствования, получают определенную теоретическую, тактическую и методическую подготовку по одному из видов спорта. Данные студенты активно принимают участие в организации и проведении соревнований по избранным видам спорта, а так же в судействе.

Контрольные упражнения и нормативы по дисциплине «Физическая культура» студенты группы спортивного совершенствования сдают в сентябре и мае каждого учебного года. Контрольные упражнения и нормы для оценки специальной физической и технической подготовленности студенты учебной группы отделения спортивного совершенствования сдают в сроки, определенные графиком учебного процесса каждой специализации.

Список литературы

1. Исаев, А.П. Полифункциональная мобильность и вариабельность организма спортсменов олимпийского резерва в системе многолетней подготовки: монография / А.П. Исаев, В.В. Эрлих. — Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. — 502 с.
2. Исаев, А.П. Индивидуализация спортивной подготовки: состояние, проблемы и перспективы решения: монография / А.П. Исаев, В.В. Рыбаков, В.В. Эрлих. — Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2016. — 531 с.

Л.Х. Аминева., Н.Н. Мирончук, Г.Ф. Амирова, Р.А. Хакимова, Л.Ф. Максютова

РОЛЬ ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЫ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФАКУЛЬТЕТСКАЯ ТЕРАПИЯ»

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Кафедра факультетской терапии

Аннотация. В статье анализируется роль предметной олимпиады в образовательном процессе в медицинском вузе. В качестве основы для обсуждения взят собственный опыт авторов в организации и проведении олимпиады по факультетской терапии для студентов лечебного факультета.

Ключевые слова: олимпиада по факультетской терапии, профессиональные компетенции, студенты

Введение. Олимпиады по клиническим дисциплинам в медицинском вузе, представляя собой одну из форм внеаудиторной работы студентов, способствуют более эффективному формированию профессиональных и общекультурных компетенций у обучающихся. Студенты, наряду с получением академических знаний, раз-