

Лучин Д.Ю.,  
преподаватель

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Академия машиностроения  
имени Ж.Я. Котина»  
Россия, г. Санкт-Петербург

## МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В АКАДЕМИИ МАШИНОСТРОЕНИЯ ИМЕНИ Ж.Я. КОТИНА

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы профессионально – прикладной физической подготовки студентов. Сейчас особое значение приобретает проблема здоровьесбережения в системе профессионального педагогического образования, поскольку её решение прямо связано с подготовкой специалистов и формированием рынка труда.

*Ключевые слова:* методика, физическая подготовка, физическая культура, студенты.

*Annotation.* This article examines issues related to professional and applied physical training for students. Health promotion in the professional pedagogical education system is currently of particular importance, as its solution is directly linked to the training of specialists and the development of the labor market.

*Keywords:* methodology, physical training, physical education, students.

**Введение.** В основу разработки рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» положена концепция дифференцированного обучения студентов в зависимости от уровня физической подготовленности, предшествующего спортивного опыта обучаемых, состояния их здоровья.

В последние годы в условиях современного высокотехнологичного производства всё более возрастают требования к состоянию здоровья и уровню психофизической подготовки специалистов разных профессий и соответственно к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) в стенах учебных заведений. Вместе с тем имеются данные о низком состоянии здоровья, недостаточном уровне физической работоспособности в процессе трудовой деятельности разных контингентов. Ежегодно наблюдается снижение уровня развития физических и психических способностей студентов, их адаптивных возможностей, отклонения в физическом развитии, повышение количества хронических заболеваний, снижение интереса к занятиям физическими упражнениями.

В статье приведены организационно-методические условия улучшения физической работоспособности студентов для будущей трудовой деятельности на предприятиях.

**Цель:** формирование у студентов компетенции, связанные с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных знаний, навыков и умений, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

**Задачи:**

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
2. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП), определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**Методы.** По мнению преподавателей физической культуры, работающих со студентами ОУ СПО, наблюдается отсутствие у студентов элементарных представлений о требованиях, которые предъявляет выбранная ими профессия к состоянию здоровья, двигательной подготовленности и работоспособности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – разновидность специальной физической подготовки, нацеленной на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду (это отдельный вид подготовки). Будущая деятельность студентов Академии, близкая по своей структуре к основным движениям и физическому воздействию к осваиваемой профессии будет являться силовой подготовкой и различные ее проявления.

В соответствии с рабочей программой 1 курса, методика развития силы и силовой выносливости использовалась нами на занятиях в учебных группах СП 124 по специальности 22.02.06 Сварочное производство и АТС 124 по специальности 23.02.02 Автомобиле-тракторостроение. Количество студентов по 25 человек в каждой группе.

Испытание (тест) на силу предполагает использование различных методов выполнения упражнений с изменением времени выполнения, интенсивности, объема, темпа и мышечных напряжений.

Метод повторных непредельных усилий предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

Практических методов, способствующих развитию силы достаточно много, но не все из них можно использовать со студентами на практических занятиях.

Результаты первичного тестирования физической подготовленности юношей и девушек 1 курса свидетельствуют о низком уровне развития силы.

На первом этапе тренировки проходят в тренажерном и в спортивном залах, где студенты выполняют упражнения с отягощением, с партнером на преодоление сопротивления, легкоатлетические упражнения, активные динамические и статические упражнения и т.д.

В основе занятий лежит повторный метод, когда в каждом подходе упражнения выполняются без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 8 повторений упражнений. За одно занятие выполняется 2 - 6 серий. В серии 2 - 4 подхода. Отдых между подходами составляет 2 - 8 мин, между сериями – 3 - 5 мин. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40 – 80 % максимальной в данном упражнении. Скорость движений невысокая. При большом отягощении и незначительном количестве повторений развивается максимальная сила.

На последующих занятиях физической культурой студентов используется метод работы «до отказа», он единственно возможный в силовой подготовке начинающих, так как развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она превосходит 35 – 40 % максимальной силы.

*Таблица 1.*

**Группа методов для развития силы и силовой выносливости**

Метод	Контингент, методические указания, особенности использования
Максимальных усилий	Для студентов с высоким уровнем физической подготовленности и основной группы здоровья. Анаэробный (гликолитический) режим работы. Более 90 % максимальных усилий; 1 - 4 повторения; количество серий увеличивается от 2 до 6; отдых 4 - 8 мин (до полного восстановления). Используется 1 раз в 1-2 недели

Повторный	Для студентов основной группы. От 40 до 80 % максимальных усилий; 16 - 24 повторения; количество серий от 3 до 6; отдых до полного восстановления
Круговой	Для студентов основной и подготовительной групп здоровья. От 40 до 80 % максимальных усилий; 4 - 8 станций, 2-3 круга; 6 - 10 повторений. Отдых 2-4 мин
Изометрический	Для студентов основной и подготовительной групп здоровья. Максимальное напряжение 4-6 с; от 3 до 5 серий. Отдых 30-60 с

**Таблица 2.**

**Показатели исходного тестирования уровня развития силы студентов  
(сентябрь 2024 г.)**

Тест	X±m	t	P
1.«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек» (раз)	17,2±0,33	0,7	>0,05
2. «Сгибание рук в висе на перекладине (раз)	10,1±0,43	1,1	>0,05
3. «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» (раз)	40,2±0,28	1,7	>0,05

**Таблица 3.**

**Показатели тестирования уровня развития силы студентов  
(июнь 2025 г)**

Тест	X±m	t	P
1. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек» (раз)	22,1±0,65	2,6	<0,05
2. «Сгибание рук в висе на перекладине»	13,6±0,43	2,8	<0,05

(раз)			
3. «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» (раз)	48,4±0,87	2,8	<0,05

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек» студенты улучшили свои показатели на 4,9 раза.

В тесте «Сгибание рук в висе на перекладине» результат повысился на 3,5 раза.

В тестировании «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» студенты мужского пола улучшили свои показатели на 8,2 раза.

В конце учебного 2024-2025 года было установлено, что методика, используемая нами в процессе обучения студентов 1 курса, является достаточно эффективной по развитию силовой выносливости, что подтверждают результаты выходного контроля.

#### **Использованные источники:**

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 99 с.

2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3 – у изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.