

РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

А.В.БУТЬКО

Минск, БГУКИ

Физическое воспитание студентов – неотъемлемая часть учебного и воспитательного процессов любого из вузов. Однако профессиональная направленность педагогического процесса каждого образовательного учреждения имеет свою специфику. Это, естественно, касается и обучения студентов творческих специальностей.

Задача преподавателя – помочь студенту сформировать стойкие мотивы к занятиям физической культурой, привить им потребность постоянной работы над собой, а также умения постоянно анализировать свои действия. При этом важно соблюдать баланс возможностей студента с его потребностями.

Приоритетными задачами физического воспитания студенческой молодежи является направленность учебно-тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового стиля жизни.

В этой связи возникает необходимость совершенствования процесса физического воспитания на основе применения эффективных форм и методов организации учебно-тренировочных занятий студентов вуза, направленных на улучшение их физического состояния. Разработка наиболее эффективных средств во многом зависит от наличия объективной информации о состоянии физического здоровья и функционального состояния студентов, благодаря которым можно определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся.

Известно, что наиболее эффективным для развития двигательного потенциала и укрепления здоровья студенческой молодежи является применение в процессе физического воспитания средств спортивной тренировки, а легкая атлетика обладает наиболее объемным арсеналом средств для направленной физической подготовки занимающихся.

Анализ научно-методической литературы показал, что имеющиеся рекомендации по совершенствованию физических качеств у студентов имеют противоречивый характер. Методика физического воспитания в вузе, как правило, не учитывает индивидуальный уровень развития двигательных качеств, а также специфику учебно-трудовой деятельности студентов [3, с.32–33].

Передовая практика и незначительное количество экспериментальных работ доказывают, что эффективность физического воспитания реализуется главным образом через совершенствование в организме человека механизмов адаптации к двигательным нагрузкам. Известно, что существенно повысить эффективность физического воспитания возможно при специфическом влиянии средств и возрастании степени адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам, обусловленным характером и объемом физических упражнений [4, с.6–7].

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Это имеет важное значение для поддержания здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма к действию различных вредных факторов.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии двигательных нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки).

С учетом направленности учебно-тренировочного процесса интерес представляет проблема разработки конкретных средств физической подготовки, изложенных не в традиционном виде отдельных физических упражнений, а в новой, более прогрессивной организационно-методической форме представления содержания тренировочного процесса – стандартных тренировочных заданий.

Тренировочное задание – назначенное для тренировки упражнение со всеми возможными условиями его выполнения и разного рода установками, формируемыми у занимающегося [2, с.25]. Значение задания определяется в зависимости от его места в ряду других заданий, а их организация во времени предопределяет целостность занятия.

Целью данного исследования являлась разработка рационального содержания и методики построения тренировочных заданий для повышения оздоровительной эффективности учебных занятий по физической культуре в условиях творческого вуза.

В качестве критериев оценки качества и результативности учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике применялись контрольно-зачетные нормативы, которые предусматривают объективный и дифференцированный учет конкретных показателей физической подготовленности (легкоатлетической направленности) студентов.

Учебный процесс осуществлялся по унифицированной программе на основе применения специально разработанных и каталогизированных стандартных тренировочных заданий с преимущественной направленностью на воспитание основных физических качеств, а важнейшим методическим приемом являлся вариативный подход к применению.

Стандартизация разработанных и составленных в каталог тренировочных заданий в виде комплексов специально-подготовительных упражнений с преимущественной направленностью на воспитание основных двигательных качеств будет способствовать более целенаправленному их развитию и становлению рациональной техники.

Применение тренировочных заданий методом вариативного упражнения позволяет снизить монотонность, увеличить диапазон целесообразных вариаций основного двигательного действия, создать условия к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности.

При апробации в условиях занятий определялась продолжительность выполнения каждого упражнения в отдельности и всего комплекса в целом, дозировка и количество повторений, длительность интервалов отдыха, качество выполнения упражнений, отношение студентов к работе и их самочувствие [1, с.88-92]. Учитывались организационные особенности реализации предложенных комплексов, их преимущественная направленность на воспитание основных физических качеств.

Анализ изменений средних показателей юношей и девушек по контрольным нормативам в течение учебного года показал, что у обследуемых студентов произошла положительная динамика роста показателей физической подготовленности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что оптимизация процесса физического воспитания на основании уровня физической подготовленности студентов способствует более эффективному решению задач по улучшению здоровья, развитию физических и функциональных возможностей молодежи, а также содействует совершенствованию работы в ходе физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

Литература

1. Бутько, А. В. Построение учебного процесса по физической культуре на основе применения тренировочных заданий направленного воздействия / А. В. Бутько // Актуальные проблемы современного гуманитарного образования: материалы VII Республиканской науч.-практ. конф. - Минск, 2010. – С. 88-92.
2. Васильев, Л. А. Вариативный метод тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1972. - №11. – С. 25-27.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – М., 2007. – 218 с.
4. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи / М. П. Желобкович. – Минск, 1997. – 112с.