

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

Бутько А.В., Цыркунова Г.М.

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего учебно-педагогического процесса и включается как обязательный предмет в его учебные планы. Важным разделом физической культуры в ВУЗе является лыжная подготовка, которая может служить эффективным средством оздоровления, закаливания и физического развития студентов.

Занятия лыжным спортом имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе.

Целью проводимого нами исследования являлось определение методических приемов совершенствования техники в способах передвижения на лыжах.

Задача исследования: выяснить возможности повышения эффективности лыжной подготовки студентов.

Организация исследования: данный эксперимент проводился на базе Белорусского государственного университета культуры и искусств со студентами 1-2 курсов, в течение февраля-марта 2007-2008 годов.

Первые занятия лыжной подготовкой показали, что не все студенты одинаково владеют способами передвижения: одни передвигались хорошо, другие слабо, а некоторые стали на лыжи в первый раз.

Совершенствование способов передвижения мы проводили в той последовательности, которая определена методикой обучения. Площадкой для совершенствования техники были индивидуальные, параллельно расположенные лыжни.

Визуальный прием обучения способам передвижения на лыжах оправдан

и необходим в начальной стадии становления навыка, но он не дает необходимого эффекта для совершенствования, поэтому мы использовали методические приемы, в основе которых лежал принцип расчленения целого движения на отдельные элементы, что не нарушало общий механизм того или другого способа передвижения.

При исследовании совершенствования техники мы исходили из того, что точность владения движениями представляет неиссякаемый источник проявления двигательных возможностей.

При решении вопросов тренировочной части занятия, нам необходимо было определить такие методы и формы, которые позволяли бы решать одновременно две задачи: совершенствование техники и повышение функциональных возможностей. Для этого были введены дополнительные, переходные методы тренировки (сочетание отдельных основных методов): повторно-равномерный и повторно-переменный. Повторность и переменность понимались двояко; в одном случае – как смена интенсивности, в другом – как смена способов передвижения.

Выводы:

1. Результаты проведенного исследования показывают, что, чем лучше развиты двигательные качества, которые находятся в прямой зависимости от показателей физического развития, тем легче студенты усваивают технику способов передвижения на лыжах, предъявляющую повышенные требования к качествам силы и быстроты.

2. Выделять слабо подготовленных студентов в отдельные подгруппы в процессе занятий на лыжах, не следует. Вместе со всеми они проявляют больше активности и инициативы. Однако, как для слабо подготовленных студентов, так и для девушек нагузки следует планировать отдельно.