

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ
ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА**

Бутько А.В., Цыркунова Г.М., Грушник А.В.

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусства»

Современная постановка процесса физического воспитания в ВУЗе не обеспечивает формирования готовности студента к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры. В лучшем случае достигается уровень вербальной готовности к использованию средств физической культу-

ры, не обеспечиваемый реальными практическими умениями и навыками. Вследствие такого положения дел необходима модернизация педагогического процесса с учетом возможностей и особенностей конкретного ВУЗа.

Многочисленные исследования показывают, что большинство поступающих в ВУЗы не имеют достаточной физической подготовленности и спортивных навыков. Слабая физическая подготовленность студентов, которая выражается в первую очередь в недостаточном развитии скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, создает определенные трудности при прохождении программного материала по различным видам спорта и, особенно, при сдаче контрольных нормативов.

Предусмотренные вузовской программой занятия физической культурой удовлетворяют суточную двигательную потребность студентов лишь на 35-40% и не позволяют, не только эффективно развивать, но зачастую и поддерживать уровень физической подготовленности вузовской молодежи. Отсутствие у большинства студентов необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями усугубляет создавшееся положение.

Известно, что наиболее эффективным для развития двигательного потенциала и укрепления здоровья студентов является применение в процессе физического воспитания средств спортивной тренировки. В этой связи, актуальной научной задачей является разработка рациональных форм организации и содержания физического воспитания студентов творческого ВУЗа.

Цель исследования - совершенствование учебного процесса по физической культуре студентов творческих специальностей на основе разработки и экспериментального обоснования методики учебных занятий.

В эксперименте участвовало 194 студента 1-2 курсов (118 девушек и 76 юношей). По состоянию здоровья они относились к основной медицинской группе и не имели стажа занятий в специализированных спортивных секциях.

Первая экспериментальная группа в течение года занималась, главным образом, игровыми упражнениями — волейболом, баскетболом, футболом (62-64% от общего времени занятий). Участники второй экспериментальной группы большую часть времени (62-64%) уделяли упражнениям циклического характера — равномерный бег, упражнения, развивающие преимущественно общую выносливость. Контрольная группа занималась по традиционной программе дисциплины "Физическая культура".

Приросты данных физической подготовленности показали эффективность

предложенных организационно- методических форм проведения занятий спортивно-игровыми упражнениями и упражнениями, развивающими выносливость, со студентами младших курсов. Анализ успеваемости по показателям физической подготовленности студентов экспериментальных и контрольной групп показал положительные результаты экспериментальной деятельности.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ