

ВЫВУЧЭННЕ МАТЫВАЦЫІ ДА ЗАНЯТКАЎ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРАЙ СТУДЭНТАЎ СПЕЦЫЯЛЬНАЙ МЕДЫЦЫНСКАЙ ГРУПЫ

Эфектыўнасць працэсу навучання па фізічным выхаванні ў спецыяльных медыцынскіх групах вызначаецца зместам сродкаў, метадаў іх выкарыстання і спосабамі педагагічнага кантролю за фізічным станам студэнтаў.

Па дадзеным аспектнага апытання, праведзенага намі са студэнтамі 1-3 курсаў фізіка-матэматычнага факультэта, якія ўваходзяць у спецыяльную медыцынскую групу, асноўнымі стымуламі, якія пабуджаюць іх да заняткаў фізічнай культурай, з'яўляцца: 1. Жаданне атрымаць эмацыянальную разрадку (29,3%). 2. Імкненне да эстэтычнага знешняга віду (19,5%). 3. Магчымасць цікавых зносін з сябрамі (17,3%). 4. Жаданне далучыцца да каштоўнасцяў фізічнай культуры (17,0%). 5. Імкненне да зносін са спецыялістамі па фізвыхаванні студэнтаў (11,4%). 6. Іншыя жаданні і імкненні (5,5%).

Зыходзячы з таго, што рэалізацыя біялагічнай патрэбы ў руху, заснаваная на падтрыманні даволі высокага ўзроўню матывацыі, мае бяспрэчную перавагу ў параўнанні з нарматыўнымі падыходамі да фізічнага выхавання моладзі, выкарыстанне на практыцы вынікаў праведзенага намі апытання магло б прынесці станоўчыя вынікі. У якасці прыкладу можна прывесці вопыт практычнай работы на фізіка-матэматычным факультэце, які заключаецца ў наступным. На падставе вывучэння матывацыі да заняткаў фізічнымі практыкаваннямі студэнтаў спецмедгруп 1-3 курсаў былі вызначаны асноўныя напрамкі работы па фізічным выхаванні на факультэце: выкарыстанне аэробных практыкаванняў у бягу з памеранай інтэнсіўнасцю і працягласцю ад 15 да 45 хвілін; выкарыстанне аэробных практыкаванняў у плаванні з памеранай інтэнсіўнасцю і працягласцю ад 6 да 30 хвілін; выкарыстанне сродкаў аэробікі працягласцю ад 10 да 20 хвілін; правядзенне лекцый і размоў па метадыцы арганізацыі самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі і метадыцы самакантролю на занятках па фізічным выхаванні.

Характэрнай асаблівасцю ўсіх пералічаных вышэй напрамкаў з'яўляецца рэалізацыя індывідуальнага падыходу да тых, хто

займаецца, што, у сваю чаргу, прама залежыць ад спосабу камплектавання груп і колькасці студэнтаў у іх.

Адным з чатырох напрамкаў, якія практыкуюцца на фізіка-матэматычным факультэце ў рабоце са студэнтамі спецыяльнай медыцынскай групы, з'яўляецца лекцыя (размова, семінар) па методыцы арганізацыі самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Зразумела, без тэорыі немагчыма практыка, але аднымі размовамі па фізыхаванні вырашыць праблему паляпшэння функцыянальнага стану паслабленага арганізму да гэтага часу ніхто не змог. Наша дасцыпліна практычныя і вынік заняткаў павінен адчувацца кожным, хто рэгулярна займаецца фізічнымі практыкаваннямі на неабходным узроўні, таму мы аддаем перавагу першым тром напрамкам нашай работы. Як паказвае вопыт работы апошніх трох вучэбных семестраў, у веснавыя перыяды пры вывучэнні раздзелу праграмы па легкой атлетыцы студэнты ад заняткаў да заняткаў больш адэкватна рэагуюць на прапанаваную нагрузку пры паметраным безе, аб чым сведчаць стабілізацыя паказчыкаў ЧСС перад і пасля бегавых практыкаванняў (у рамках ад 130 уд./хвіл. да 136 уд./хвіл. у сярэднім). Пры правядзенні заняткаў у басейне – паказчыкі ЧСС хістаюцца ў рамках 136-140 уд./хвіл. у сярэднім. Пры выкарыстанні сродкаў аэробікі, якая характэрызуецца больш высокай эмацыянальнай афарбоўкай, дыяпазон пульсаметрыі пашыраецца – ад 88 уд./хвіл. у стане пакою да 140 уд./хвіл. па завяршэнні комплексаў практыкаванняў.

У цяперашні час адбываецца працэс збору дадзеных іх статыстычная апрацоўка дазволіць унесці неабходныя карэктывы ў працэс навучання па фізічнымыхаванні студэнтаў, якія па стане здароўя ўваходзяць у спецыяльную медыцынскую групу.