

Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, 2013. – 97 с.

2. Мезинов, В.Н. Основы педагогики: учеб. пособ. / В.Н. Мезинов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. – 225 с.

3. Ольховская, Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. - 103 с.

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев: учеб. пособ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.

5. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: учеб. пособ. – М.: «Академия», 2003. – 481 с.

УДК 796.011.3

К.С. Вашкевич, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

РАЗРАБОТКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УВО

В последние годы все большее значение приобретают факультативные занятия по физическому воспитанию, что обуславливает актуальность исследований в этом направлении. Значимость таких исследований возрастает и в связи с тем, что постоянное увеличение объема учебной и психоэмоциональной нагрузки во время учебы в учреждениях высшего образования (далее УВО), на фоне дефицита двигательной активности приводят к ухудшению состояния здоровья будущих специалистов.

Поэтому цель нашей работы заключается в том, что определить основные направления разработки научно-методических основ факультативной формы занятий, тем самым, способствовать решению проблемы повышения качества не только этой формы занятий, но и в целом физического воспитания студентов.

Исходя из вышеизложенного, в своей работе мы попытались выделить основные научно-методические положения, которые подлежат разработке в процессе реализации факультативной формы занятий.

Сложность в решении поставленной задачи заключается в разном уровне знаний, здоровья, физической и спортивной подготовленности студентов, многоплановость их интересов.

По этой причине мы пришли к убеждению, что эта форма занятий физической культурой должна включать в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, оздоровительно-рекреативное, лечебно-профилактическое.

Общеподготовительное направление должно обеспечивать всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной учебной программы по физической культуре. Основными средствами должны являться: общеразвивающие упражнения, легкая атлетика, аэробика разной направленности, атлетическая гимнастика, плавание, лыжный спорт, езда на велосипеде, туризм и др.

Спортивное направление должно обеспечивать специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление должно способствовать использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

Оздоровительно-рекреативное направление должно предусматривать использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, туристские походы, экскурсии, подвижные игры, оздоровительные прогулки и др.

Лечебно-профилактическое направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, комплексы упражнений по заболеваниям направленного воздействия, дыхательные упражнения, восстановительные мероприятия, оздоровительные прогулки и др.

На основе анализа литературных источников можно утверждать, что организация факультативных занятий по физическому воспитанию студентов вузов должна быть подчинена и определенным организационно-методическим и дидактическим требованиям:

- 1) вооружение студентов теоретическими знаниями;
- 2) формирование задач для достижения оптимального развития всех органов и систем организма, физических качеств;

3) обучение студентов методики правильного выполнения физических упражнений для развития основных физических качеств;

4) обучение студентов различным методам дозирования физической нагрузки и ее компонентов: умение регулировать, ее объем и интенсивность, продолжительность и характер отдыха;

5) обучение студентов методике самоконтроля в оценке динамики развития двигательных качеств и реакции организма на физическую нагрузку;

6) обучение студентов умению составлять планы индивидуальных тренировочных занятий по развитию физических качеств.

Основными дидактическими требованиями обеспечения эффективности факультативных занятий по физическому воспитанию являются:

– отражение в задачах занятий физической культурой необходимости формирования умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями объекта специально-педагогического воздействия;

– сочетание различных по способу деятельности методов на основе достижения единства их учебной, стимулирующей и контрольно-оценочной функций;

– взаимосвязанного формирования всех компонентов желания дополнительно заниматься физическими упражнениями;

– методическая завершенность и конструктивная направленность занятий физическими упражнениями;

– непрерывность педагогического воздействия на подготовку студентов к факультативным занятиям.

В заключение следует особо подчеркнуть роль преподавателя, перед которым поставлена задача по развитию мотивационной установки у студентов. Поскольку условием любой целенаправленной деятельности является установка – готовность к определенной активности, возникновение которой напрямую зависит от наличия у студентов потребности и от объективной ситуации удовлетворения этой потребности. Поэтому у студентов должна быть сформирована потребность в факультативных занятиях физической культурой.

Очень важным моментом в организации факультативных занятий физической культурой является систематический контроль за ее результатами со стороны преподавателя. Подобранный система методов врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля служит источником информации об эффективности деятельности студентов и позволяет при необходимости вносить соответствующие коррективы в программу действий, сравнивать и оценивать достижения студентов. Однако контроль является не только источником получе-

ния информации, но и мощным стимулом активизации студентов к дальнейшим занятиям физической культурой.

Таким образом, студенты должны быть хорошо мотивированы на посещение факультативных занятий. Владеть соответствующими знаниями по их организации. Владеть умениями и навыками не только самостоятельно заниматься физическими упражнениями, но и контролировать свое состояние в процессе этих занятий. При этом содержание факультативных занятий должно определяться студентами под контролем преподавателя.

В конечном итоге реализация отмеченных выше организационно-методических и дидактических требований при проведении с факультативных занятий позволит обеспечивать оптимальную непрерывность и эффективность всего процесса физического воспитания УВО.

УДК 796.012.6 – 057.875

В.М. Куликов, доц., канд. пед. наук;
А.А. Тимофеев, доц., канд. пед. наук (БГТУ, г. Минск)

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Общеизвестно, что одна из основных задач физического воспитания является оптимизация физического состояния студентов. Особую значимость эта задача приобретает для студентов специального учебного отделения (далее СУО), для которых характерны отклонения в состоянии здоровья. В то же время физическое состояние человека является одной из главных характеристик его здоровья. Оно характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени. Эта готовность зависит от уровня его физических качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия заболеваний.

Таким образом, физическое состояние характеризуется как минимум:

- здоровьем (соответствием показателей жизнедеятельности возрастной норме и степенью устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям);
- телосложением;
- состоянием физиологических функций.