

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Выпуск 4



УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43
В74

Сборник основан в 1999 году

Редакционная коллегия:
С. В. Макаревич (отв. ред.), В. А. Коледа,
В. М. Киселев, В. М. Лебедев

Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч.
В74 ст. Вып. 4 / редкол. : С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.] . – Мн. :
БГУ, 2005. – 123 с.
ISBN 985-485-413-2.

В сборнике содержатся научные и методические статьи ведущих специалистов кафедр физического воспитания и спорта вузов Республики Беларусь. Рассматриваются организационно-методические, медико-биологические, воспитательные проблемы преподавания физической культуры, а также пути совершенствования методики подготовки спортсменов в условиях высшего учебного заведения.

Адресовано научным работникам, педагогам-практикам, будущим преподавателям физической культуры.

УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43

ISBN 985-485-413-2

© БГУ, 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Период обучения в вузе – важный этап профессионально-личностного развития студента. В системе формирования личности будущего специалиста большая роль отводится физической культуре. Она во многом обеспечивает удовлетворение социальных потребностей студента в общении, развлечении, самоутверждении, повышении уровня здоровья, приобретении необходимых двигательных умений и навыков через активные занятия физическими упражнениями и участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

В современных условиях жизни физическая культура предполагает полезную культурную деятельность, основу которой составляют воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи, способствующие распространению, сохранению и реализации ценностей физической культуры.

Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом определяют научные и методические разработки, позволяющие создавать инновационные педагогические технологии.

Системность формирования физической культуры включает основные положения преобразования социального и психофизического статуса студентов. Поэтому любое необоснованное вмешательство в процесс физического воспитания будет иметь негативные последствия. Без научно обоснованных подходов в организации учебного процесса, без учета биологических, возрастных, психологических, экологических и других законов и особенностей жизни человека невозможно осуществить его гармоничное развитие, качественное освоение профессиональных навыков, физическое совершенствование.

Сборник предназначен для широкого круга специалистов по теории и практике физического воспитания, спортивной тренировке, оздоровительной физической культуре. Отдельные статьи и рекомендации могут быть использованы в лекционных курсах, в процессе методических и практических занятий со студентами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

В. А. Соколов, В. Н. Сасс

*Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка*

Физическое воспитание на современном этапе общественного развития является частью общекультурного, идеологического становления государства. Современный мир характеризуется как социально-психологически напряженный период в жизни общества, а потому требует особенной психофизиологической подготовленности его членов. Это накладывает определенный отпечаток на технологии физического воспитания учащихся.

Необходим комплексный подход в формировании как физических, так и психологических качеств молодого человека. Об этом ранее писали: И. П. Павлов, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, С. А. Макаренко, П. А. Рудик. В настоящее время этой проблеме уделяется достаточно внимания в трудах Л. П. Матвеева (1997), А. А. Гужаловского (1997), А. Г. Фурманова (2000), С. Д. Бойченко (2001, 2002) и др. Однако во всех случаях недостаточно уделено внимания новым технологиям комплексного физического и психофизического совершенствования личности воспитуемого.

Сегодня программного материала по физической культуре недостаточно для воспитания будущего специалиста, а с появлением школ нового типа, таких как гимназии, лицеи, колледжи, стал вопрос не только о дополнении к учебным программам, но и об их изменении.

Учащиеся общеобразовательных школ помимо основной учебной программы посещают множество дополнительных занятий культурно-просветительского характера (музыкальные школы, секции балльных танцев, курсы иностранных языков, компьютерные курсы и т. п.). В условиях такой занятости необходимо ввести в программу физической культуры занятия релаксационного характера. Наши педагогические наблюдения, опросы, анкетирования установили приоритетные формы и методы становления как физических, так и психологических качеств исследуемых групп учащихся. Учащиеся старших классов, особенно девушки, посещают занятия в фитнес-клубах, аргументируя это тем, что занятия по физкультуре в школе неинтересны. В фитнес-клубах же для каждого занимающегося подбирается индивидуальная программа занятий, включающая в себя все достижения медицины, психологии, физической куль-

туры, предоставляется персональный тренер-инструктор, который следит за методически и технически верным выполнением программы. В программу включены упражнения аэробного характера, силового тренинга, восстановительно-релаксационные упражнения. Конечно, школа не может предоставить каждому учащемуся персонального учителя и индивидуальную программу занятий, однако нечто подобное можно ввести в методику проведения занятий. Мы посетили уроки физической культуры в нескольких школах г. Минска. Уроки проводились по стандартной схеме, однако мы внесли некоторые изменения. Наш урок был проведен с использованием метода групповой тренировки. Этот метод, практически не используемый в занятиях по физической культуре в школах, очень понравился занимающимся. Это подтвердили 84,9 % учащихся старших классов, где нами проведены занятия.

При проведении наших занятий были использованы игры, но игры не программного плана (футбол, волейбол, баскетбол), а народные игры, игры с элементами нормативов учебного плана. Это отразилось на улучшении показателей контрольных нормативов по легкой атлетике. Следует отметить, что элементы этого вида спорта использовались в играх (проводились игры с использованием прыжка в длину, челночного бега, бега на короткие и средние дистанции). Лучшей оценкой наших занятий, по мнению преподавателей, помимо ответов в анкетах, была активность посещения следующих занятий по физической культуре учениками.

Среди видов спорта молодежь отдает предпочтение: восточным единоборствам, боевым искусствам, футболу, баскетболу, теннису, бильярду. Однако основная группа учащихся не имеет возможности посещать данные секции и клубы в силу многих уважительных обстоятельств. Им приходится довольствоваться только уроками физической культуры в школе, что явно недостаточно.

Таким образом, совершенно очевидно, что необходим «толчок» в системе занятий по физической культуре. По нашему мнению, требуется обращать внимание на составление расписания занятий (если в спортзале два и более классов, то дети должны быть приблизительно одного возраста), необходимо вносить в занятия комплексы релаксационных (восстанавливающих) упражнений, по возможности проводить занятия отдельно для мальчиков и для девочек (особенно в старших классах), что повысит эффективность занятий, а также повысит интерес к занятиям.

В связи с изложенным целесообразно вводить в учебные планы и программы средства и методы физической культуры и спорта, соответствующие интересам учащихся и социально-экономическим условиям жизни.

нем составляет от 13,06 до 17,89 уд./мин. По изменениям ЧСС можно судить о степени подвижности игры и ее влиянии на двигательную активность занимающихся.

Показатели частоты сердечных сокращений (уд./мин)
у учащихся 9–11 классов до и после игры

Таблица 15

№ п/п	Название подвижной игры	Класс	Кол-во	ЧСС		Прирост показателей
				до игры	после игры	
1	В четыре стойки	9 А	24	85,70	102,30	+16,60
		9 Б	23	88,32	104,58	+16,26
		11А	23	83,12	96,18	+13,06
2	Борьба за мяч	9 А	24	88,18	107,92	+19,74
		10 Б	22	86,39	98,18	+11,79
		11А	23	86,13	101,44	+15,31
3	Нападают пятёрки	9 Б	23	92,32	111,57	+19,25
		10 Б	22	91,15	108,83	+17,68
4	Город за городом	9 Б	23	74,80	92,15	+17,35
		10 Б	22	81,15	96,18	+15,03
		11А	23	72,12	90,01	+17,89

Учет вышеперечисленных требований при планировании программного материала будет способствовать более рациональной организации учебного процесса и, тем самым, обеспечению успешного решения задач физического воспитания учащейся молодежи в соответствии с программными требованиями.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	
Колесов В. А., Макаревич С. В. Физическое воспитание как процесс профессионально-личностного формирования студента	4
Сущенко Г. Н., Овсянник В. А. Рейтинговая система контроля и оценки знаний, умений и навыков студентов по предмету «Физическая культура»	7
Жуков В. В. Влияние оздоровительной физической культуры на организм студента	10
Кошман М. Г., Чернышей В. В. Организационно-педагогические условия проектирования регионального компонента в структуре физкультурного образования учащейся молодежи	16
Соколов В. А., Сасс В. Н. Использование новых технологий в физическом воспитании учащейся молодежи на современном этапе общественного развития	20
Малахов С. В. Реализация индивидуального подхода в физическом воспитании студентов	22
Колос В. М., Петров Н. Я., Боярышев В. Н. Основные методологические подходы в оздоровительной физической культуре	26
Колос В. М., Боярышев В. Н., Юсупов Т. В. О структуре учебного процесса в оздоровительной физической культуре	31
Киселев В. М., Балдин А. С., Платонова Е. П., Барташевич О. Н., Букалатая Е. М. Об уровне физической подготовленности студентов первого курса механико-математического факультета	36
Лемешков В. С. Ходьба аэробная и анаэробная	40
Зайцев И. Ф., Пильневич А. А. Динамометрическое устройство для определения силовых показателей мышц кистей рук	43
Рафикова А. Р. Профилированная индивидуализация системы физического воспитания в условиях реформирования высшего образования	46