

МИНИСТЕРСТВО НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БССР

Минский ордена Трудового Красного Знамени государственный педагогический институт им. А.М.Горького

МАССОВЫЕ ФИЗИКУЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Учебное пособие

и бу-  
ности

Минск 1990



Печатается по решению редакционно-издательского совета  
МГПИ им. А.М. Горького (протокол № 4 от 26.06.90 г.)

Авторы: Л.И. Маськов, С.П. Алыко, Ю.С. Храмов, Р.А. Сивцова,  
О.М. Афонько, М.Н. Булыгин, А.Г. Васильев, А.А. Вашкевич, Ю.В. Во-  
лохов, И.В. Григоревич, С.В. Жирбля, Ю.Н. Комаров, С.Г. Лобанов,  
А.А. Матвеев, Е.В. Мороз, О.В. Морозов, Г.К. Морозова, В.Г. Оки-  
шев, А.М. Пастухов, П.Я. Подстрелов, Т.Н. Полещук, Н.Н. Саликова,  
Н.В. Свинцов, И.И. Храмова

Научные редакторы: Л.И. Маськов, С.П. Алыко  
Рецензенты: кафедра лыжного спорта БГОИФ;  
В.П. Попов

Раскрыты пути привлечения к физкультурно-оздоровительным  
мероприятиям всего контингента учебных заведений. Дана методика  
профессиональной подготовки по физическому воспитанию будущего  
учителя-предметника.

Адресована студентам, учителям, организаторам отдыха детей  
и молодежи, преподавателям физической культуры.

ISBN — № 5-7830-0069-5

## ВВЕДЕНИЕ

Динамическое развитие социалистического общества вызывает  
глубокие качественные сдвиги во всех сферах нашей жизни. При  
этом все в большей степени проявляются взаимозависимости инфра-  
структур экономики, науки, культуры и идеологии, образующих в  
комплексе систему взаимосвязанных факторов ускорения социально-  
экономического развития страны. В этой системе физическая куль-  
тура является важным средством формирования, сохранения и уве-  
личения физического и интеллектуального потенциала человека и  
всего общества.

Однако чтобы это совершилось, каждый должен стать всесто-  
ронне развитой личностью, т.е. возвыситься над биологической  
своей сущностью и обладать многими разносторонними качествами,  
для развития которых большое значение имеют знания и воспитан-  
ность.

Реализация поставленных задач зависит от понимания каждым  
роли физических движений в онтогенезе организма человека, чему  
служит в частности знание о микронасосной функции скелетных мышц,  
как внекардинальных помощников сердца. Движения не только тре-  
нируют микронасосную функцию скелетных мышц, но и обеспечивают  
кровообращение всего организма, в том числе и головного мозга,  
т.е. в значительной степени помогают "мыслить". Поэтому в оп-  
тимизации умственной и физической занятости, наряду с повыше-  
нием биологической устойчивости человека к различным заболева-  
ниям (как экстенсивного фактора роста эффективности использова-  
ния трудовых ресурсов), возможно, находятся и пути увеличения  
использования потенциала головного мозга человека, не превы-  
шающие 10% в настоящее время. Таким образом, повышение эффек-  
тивности процесса обучения студенческой молодежи находится не  
в увеличении академической занятости, а в его интенсификации  
за счет широкого внедрения достижений научно-технического прог-  
ресса, научной организации умственного труда, в том числе и  
физической культуры.

Процесс физического воспитания в педагогическом вузе рас-  
сматривается нами не как самоцель, а как один из составных эле-  
ментов комплекса профессионально-педагогической подготовки бу-  
дущего специалиста, направленный на повышение работоспособности



студентов. Поэтому приобщение студентов к физической культуре должно носить образовательный, обучающий и воспитывающий характер, направленный на подготовку всесторонне развитой личности будущего учителя. Согласно сложившейся в стране системе физического воспитания, в пединститутах это осуществляется ректоратами и кафедрами физвоспитания. Они и должны обеспечить каждому студенту не только научно обоснованный нормативный уровень физической подготовленности, но и вооружить специальными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для реализации комплексной программы оздоровления учащихся.

Реальность выполнения этой задачи гарантируется социально-экономическими условиями и современными методиками обучения и тренировки, направленными на увеличение резервных мощностей основных функциональных систем организма средствами двигательной активности в сочетании с использованием активных форм практического применения знаний. При этом эффективность их работы должна определяться не только успехами сборных команд или достижениями выдающихся атлетов, но, например, и уровнем обращаемости студентов за медицинской помощью по целому ряду заболеваний (простудных, в значительной части сердечно-сосудистых и т.д.) и профессиональной подготовкой по организации активного отдыха учащихся.

Пути реализации поставленных задач определяются комплексным взаимодействием процесса овладения значительной частью студенческой молодежи физической культурой в сочетании со специальной подготовкой к организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований с учащимися курируемых классов.

В советском физкультурном движении действует система соревновательной деятельности различных континентов населения — от массовых физкультурных мероприятий оздоровительной направленности до спорта высших достижений. Эта система учитывает не только поло-возрастные особенности, но и безопасность для здоровья. Все эти положения предполагают выполнение основного требования систематической, целенаправленной и научно обоснованной подготовительной учебно-воспитательной и тренировочной работы во всех звеньях физкультурного движения, основанных на государственных общественных началах.

В практике физкультурного движения страны и вузов реали-

зуется главным образом вторая часть системы: проводятся разнообразные спортивные соревнования — комплексные спартакиады, матчевые встречи, массовые пробеги и праздники, в которых, как правило, принимают участие студенты-спортсмены. Эффективность этих мероприятий характеризуется состоянием тренировочной работы и соответствует тем или иным периодам ее развития. В прикладном аспекте их агитационно-пропагандистский характер призван повышать уровень физкультурных знаний студенческой молодежи, популяризировать и привлекать ее к активной физкультурно-спортивной деятельности. К сожалению, действие этого вида студенческой самодеятельности повсеместно охватывает не более трех-пяти процентов студентов, прошедших основательную довузовскую подготовку в детских-спортивных школах и специальных коллективах, и определяется главным образом материально-техническим и кадровым обеспечением.

Основные же контингенты практически отстранены от массового физкультурно-спортивного движения из-за дефицита объемных спортивных сооружений и консервативных управленческих решений. В то же время и при существующем остаточном принципе распределения ресурсов имеется возможность привлечения всех студентов к соревновательной деятельности, рассматривая ее как активную форму (деловые игры) профессионально-прикладной педагогической подготовки будущего учителя. Практические пути решения этих проблем изложены в данном учебном пособии.

Настоящая работа явилась результатом выполнения темы 2.4.1 "Организационные и методические основы массовой физкультурной и спортивной работы в педвузах" Сводного плана НИР по физическому воспитанию на 1986—1990 гг. Министерства просвещения СССР (головная организация МГПИ им. А.М.Горького).



# Приложение 4

Экран хода контрольно-зачетных  
соревнований учебного процесса физвоспитания

| Раздел предмета                                     | Курс, группа: 101, 102...201, 202...                            |                                   | при з о |           |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------|
|                                                     | Программа со-<br>ревнований,<br>конкурсов                       | Оценки: средний<br>балл<br>группы | Ф.И.О.  | результат |
| Теория физиче-<br>ского воспита-<br>ния             | 30 вопросов                                                     |                                   |         |           |
| Физическая под-<br>готовка                          | Качества<br>(сила, быст-<br>рота и т.д.)                        |                                   |         |           |
| Легкая атлетика                                     | бег 100м<br>бег 2000м                                           |                                   |         |           |
| Волейбол                                            | спец-ная физиче-<br>ская подготовка                             |                                   |         |           |
| Плавание                                            | передача мяча                                                   |                                   |         |           |
|                                                     | подача мяча                                                     |                                   |         |           |
|                                                     | "ныряльщики"                                                    |                                   |         |           |
|                                                     | многократные<br>выдохи в воду                                   |                                   |         |           |
| Лыжи                                                | кроль на груди<br>(спине) с доо-<br>кой и ритмичным<br>дыханием |                                   |         |           |
|                                                     | техника старта<br>и поворота                                    |                                   |         |           |
|                                                     | 50м вольный стиль                                               |                                   |         |           |
| Туризм                                              | скольжение на<br>одной лыже                                     |                                   |         |           |
|                                                     | спуск, подъем                                                   |                                   |         |           |
|                                                     | гонка 3(5) км                                                   |                                   |         |           |
| Профессиональ-<br>но-педагогичес-<br>кая подготовка | поход-кросс                                                     |                                   |         |           |
| Средний балл                                        | Спортландия:                                                    |                                   |         |           |
|                                                     | - в спортзале                                                   |                                   |         |           |
|                                                     | - в бассейне                                                    |                                   |         |           |
|                                                     | - на лыжах                                                      |                                   |         |           |
| Занятое место                                       | - в походе                                                      |                                   |         |           |
|                                                     |                                                                 |                                   |         |           |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                                                                                            | 3  |
| I. МАССОВЫЕ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ               | 6  |
| Классификация соревновательной деятельности                                                                         | 7  |
| Направленность физкультурно-оздоровительной и сорев-<br>новательной деятельности                                    | 9  |
| Принципы и методы состязательной деятельности                                                                       | 11 |
| Планирование оздоровительных мероприятий и соревно-<br>ваний                                                        | 13 |
| 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬ-<br>НЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕ-<br>СА | 16 |
| Моделирование физической подготовленности студен-<br>тов                                                            | 17 |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия и сорев-<br>нования курса физического воспитания                           | 22 |
| Массовые соревнования по разделам программы учеб-<br>ного курса                                                     | 23 |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия и празд-<br>ники                                                           | 33 |
| Организационно-методические основы комплексных ме-<br>роприятий массового отдыха                                    | 37 |
| 3. ФИЗИКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В НАУЧ-<br>НОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА СТУДЕНТОВ                               | 58 |
| Групповые мероприятия активного отдыха                                                                              | 61 |
| Упражнения индивидуальной рекреации                                                                                 | 64 |
| Организация и методика проведения мероприятий ак-<br>тивного отдыха                                                 | 65 |
| Методика выполнения индивидуальных комплексов                                                                       | 73 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ                                                                                                          | 79 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ                                                                                                          | 80 |



Учебное издание

МАССОВЫЕ ФИЗИКУЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Учебное пособие

Ответственный за выпуск Л.И.Маськов

Редактор З.В.Романовская

Подписано к печати 29.10.90. Формат 60 x 1/16. Бумага  
писчая № 2. Офсетная печать. Усл.печ.л. 6 (5,58). Усл.кр.  
5,5. Уч.- изд.л. 4,7. Тираж 200 экз. Заказ 1120. Цена 50

Минский пединститут им.А.М.Горького. 220809, Минск,  
Советская, 18. Отпечатано на ротапринтере МПТИ им.А.М.Горького  
220809, Минск, ул.Советская, 18.