

Бесплатно

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
(Некоторые изменения и дополнения к программе)

Составители: Дубограв И. Д.,
Базай А. А.

Подп. к печ. 12.03.91. Формат 60x84 1/16. Бумага обложечная. Усл.
печ. л. 0,87. Уч. изд. л. 0,73. Заказ 104. Тираж 500 экз. Бесплатно.
Ротапринт Минского института культуры. Минск, Рабкоровская, 17.

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ БССР

Минский институт культуры
Кафедра физического воспитания

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
(Некоторые изменения и дополнения к программе)

Минск, 1991 г.

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
старший преподаватель ИГПИ
Кузьмин В.А.,
кандидат педагогических наук,
доцент ИИЖ
Кудрицкий В.И.

**Методические рекомендации
подготовили:**

Дубограев И.Д.,
Балай А.А.

Утверждено редакционно-
издательским Советом Иинского
института культуры
(протокол № 2 от 21.02.1991 г.)

**РАСЧЕТ ПРОГРАММНЫХ РАЗДЕЛОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА КУЛЬТУРЫ.**

Рекомендуемый программой по физическому воспитанию перечень видов спорта следует признать как наиболее эффективный ряд средств, весьма важных для гармоничного физического развития студентов. Необходимо лишь, на наш взгляд, конкретно раскрыть такие разделы как гимнастика, легки (и не только легкие гошки); спортивные игры, легкая атлетика.

Смысл этого раскрытия должен заключаться в следующем. Какие виды спорта, в наибольшей мере способствуют профессиональной физической подготовке? И хотя ответ на этот вопрос весьма важен, он далеко не исчерпывающий.

В период овладения профессией необходимо развивать те стороны физического состояния, которые будут ответственными за успех в той или иной деятельности. Это аксиома, но она, на наш взгляд, нуждается в серьезнейшей моррекции.

Во-первых, учитывая взаимозависимость (и не только положительную) физических качеств, степень развития конкретного качества должна иметь строго очерченные границы. Человеку, чтобы быть здоровым, необходима их строгая сбалансированность. Как устранить противоречие между высоким профессионализмом человека и его здоровьем? Ответа на этот вопрос нам обнаружить не удалось.

Во-вторых, в период профессионального становления физическая тренировка должна способствовать этому процессу. А как быть после того как определенный /нужный/ уровень профессионализма достигается? Следует ли с помощью физических упражнений утомлять то, что в результате профессиональной деятельности получило значительную нагрузку?

Опрос, проведенный недавно институтом ГЭИлана, обнаружил прямую взаимосвязь между стрессами, психическими заболеваниями и неспособностью человека полноценно отдыхать. Непосильные нагрузки сводят многих с ума - в прямом смысле этого слова.

Ответ ясен, что в период трудовой деятельности, физическая подготовка должна носить другой, реабилитирующий характер.

Для этой цели должны использоваться методы и средства физической подготовки отличительные от тех, которые использовались в период профессионального обучения.

Поэтому овладевать, на наш взгляд, как средствами становления так и средствами реабилитации профессионального физического состояния следует в учебном заведении. Сегодня в процессе обучения решается только первая ее часть - профессионально-прикладная.

В этой связи нами предлагается несколько иное распределение средств и уделяемое им внимание в процессе физического воспитания. Данные рекомендации приемлемы, на наш взгляд, для студентов институтов культуры и некоторых специальностей вузов, готовящих специалистов творческого труда. Предлагаемый нами расчет программных разделов по физическому воспитанию внедрен в учебный процесс.

ПРИМЕРНЫЙ РАСЧЕТ ЧАСОВ ДЛЯ ВУЗОВ (согласно программы по физическому воспитанию)

Таблица I

Наименование разделов	Курсы			
	I	2	3	4
I Теория	10	10	-	-
II Практика: 1) Гимнастика	12	12	12	12
2) Легкая атлетика	36	32	32	32
3) Плавание	18	16	-	-
4) Лыжные гонки	24	24	16	16
5) Спортивные игры	24	24	16	16
6) Туризм или спортивное ориентирование	10	8	-	-
7) Вид спорта по выбору	20	28	64	64
III Профессионально-прикладная физическая подготовка				
Всего	140	140	140	140

Таблица 2

РАСЧЕТ ЧАСОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА КУЛЬТУРЫ

Наименование разделов	Курс			
	I	2	3	4
I Теория	6	6	4	4
II Практика: 1) Гимнастика	14	12	12	12
2) Легкая атлетика	28	20	26	20
3) Плавание	6	50	40	46
4) Лыжные гонки	22	22	12	22
5) Спортивные игры	14	14	14	14
6) Туризм или спортивное ориентирование	6	6	6	6
Всего	140	120	120	120