

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 гоноки); 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 морфологии.

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.

предлагаемый дифференцированный подход к зачету станет осущест-
вимым стимулом улучшения работы по физическому воспитанию в
высшем учебном заведении.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ОСНОВНЫХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Наиболее прогрессивной формой комплектования студентов в основные учебные отделения для занятий по физическому воспитанию в настоящее время является форма, при которой распределение происходит с учетом пола и физической подготовленности. За сформированной подобным образом группой рекомендуется на весь период обучения в вузе закреплять одного преподавателя.

На наш взгляд, такие рекомендации приемлемы для работы с отделениями спортивного совершенствования. Для комплектования основных учебных отделений эти рекомендации имеют ряд недостатков. Студенты, занимающиеся по программе основного учебного отделения, должны в равной степени проходить материал по легкой атлетике, плаванию, лыжам, стрельбе и другим дисциплинам, предусмотренной программой по физическому воспитанию для высших учебных заведений. Сформировать отделение, в котором бы все студенты в равной степени были способны осваивать учебный материал по различным видам спорта, практически невозможно. В отделении, в котором все выполняют нормативы по легкой атлетике, может оказаться, что кто-то не умеет плавать или ходить на лыжах. Возникает множество проблем.

Считаем целесообразным пропустить распределение студентов не только с учетом физического развития, но и физической подготовленности. Причем, степень овладения двигательными навыками при комплектовании должна иметь не меньшую значимость, чем уровень физического развития.

Студенты, которые по состоянию здоровья отнесены к основному учебному отделению, имеют не только различные уровни физического развития и физической подготовленности, но и различные способности к овладению двигательными навыками и к прогрессированию в физическом развитии. Поэтому, сформированная по каким-то признакам группа, только незначительный

период будет однородной, даже при прохождении одной какой-нибудь дисциплины, например, плавания. Одним студентам потребуется меньше времени, чтобы научиться плавать /бегать, прыгать, метать и т.д./ другим больше.

Качество занятий будет тем выше, чем однороднее по физической подготовленности будет составлена учебная группа. Поэтому процесс комплектования учебных отделений должен быть таким, чтобы студент в любой момент мог оказаться в группе равной ему по подготовленности. Это возможно, если с потоком студентов в 40-50 человек будет работать 3 преподавателя. В этом случае деление студентов на группы будет происходить каждый раз, когда начнется изучение новой спортивной дисциплины. Разделение студентов по полу, по нашему мнению, не столь принципиально. Изучение или совершенствование отдельного программного материала возможно смешанными группами.

На одном занятии по физическому воспитанию каждому преподавателю целесообразно решать ту задачу, которой он лучше владеет. Один преподаватель, например, проводит занятие по метанию поочередно с тремя группами, другой - по бегу, третий - по прыжкам.

Преподаватели любой кафедры физического воспитания имеют различную спортивную специализацию и разную степень подготовленности в одной из них. В этой связи было бы уместным, чтобы каждому студенту по какой-то дисциплине урок мог дать наиболее квалифицированный преподаватель.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Основным средством оценки состояния здоровья и подготовленности студентов в вузах являются медицинские обследования и приемы контрольных нормативов.

К сожалению, выше названные формы оценки можно осуществлять не так часто, как хотелось бы. Например, в течение длительного времени нельзя использовать бег 100 м (с ноября по апрель). А бег на лыжах в качестве контрольного упражнения можно использовать только при наличии снега.