

Бесплатно

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

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

Подп. к печ. 12.03.91. Формат 60x84 1/16. Бумага оберточная. 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 ВССР

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 МГПИ
Кузьмин В.А.,
кандидат педагогических наук,
доцент МЖК
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 гоночки); 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 осущ-
мым стимулом улучшения работы по физическому воспитанию в
высшем учебном заведении.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ОСНОВНЫХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕС- КОМУ 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 подготов-
ленности. За сформированной подобным образом группой реко-
мендуется на весь период обучения в вузе закреплять одного
преподавателя.

На наш взгляд, такие рекомендации приемлемы для работы
с отделениями спортивного совершенствования. Для комплекто-
вания основных учебных отделений эти рекомендации имеют ряд
недостатков. Студенты, занимающиеся по программе основного
учебного отделения, должны в равной степени проходить мате-
риал по легкой атлетике, плаванию, лыжам, стрельбе и другим
дисциплинам, предусмотренной программой по физическому вос-
питанию для высших учебных заведений. Сформировать отделение,
в котором бы все студенты в равной степени были способны
осваивать учебный материал по различным видам спорта, прак-
тически 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 студен-
тов не только с учетом физического развития, но и физической
подготовленности. Причем, степень овладения двигательными на-
выками при комплектовании должна иметь не меньшую значимость,
чем уровень физического развития.

Студенты, которые по состоянию здоровья отнесены к основ-
ному 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, сформиро-
ванная по каким-то признакам группа, только незначительный

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

Качество занятий будет тем выше, чем однороднее по физи-
ческой 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 препода-
вателя. В этом случае деление студентов на группы будет проис-
ходить 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 груп-
пами.

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

Преподаватели любой кафедры физического воспитания имеют
различную спортивную специализацию и разную степень подго-
товленности 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 подготов-
ленности студентов в вузах являются медицинские обследова-
ния и приемы контрольных нормативов.

К сожалению, выше названные формы оценки можно осущест-
вить не так часто, как хотелось бы. Например, в течение дли-
тельного времени нельзя использовать бег 100 м (с ноября
по апрель). А бег на лыжах в качестве контрольного упражне-
ния можно использовать только при наличии снега.

Более доступными из всего комплекса ГТО являются два упражнения (по одному для женщин и мужчин) — подтягивание и поднимание туловища. Следить за правильностью подготовки, только по результатам вышеназванных упражнений, на наш взгляд, недостаточно.

Мы предлагаем с помощью методики выявить, а затем периодически измерять, уровень силы отдельных мышечных групп у студентов.

Ориентиром, по нашему мнению, могут служить данные спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических многоборьях.

В таблице 4 приведены показатели начинающих спортсменов.

Студенты, достигшие приведенного уровня силы, без затруднений смогут выполнить испытания и нормы всей программы II ступени первой возрастной группы с условием, что силовая подготовка должна осуществляться совместно с работой на выносливость. Это необходимый минимум. А за образец предлагаем данные сильнейших спортсменов (таблица 5).

Всего было обследовано около 100 спортсменов различной квалификации — от начинающих до рекорсменов мира, призеров и чемпионов Олимпийских игр. Наблюдения проводились на протяжении ряда лет.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ОВЛАДЕНИЮ МНОГОВОРЬЕМ ГТО

Из всех видов спорта для более разностороннего, гармоничного физического развития многоборья являются предпочтительными. Это и понятно, потому что только в комплексном состязании можно выявить уровень развития различных физических качеств.

В данном разделе работы нами рассматривается вопрос о самостоятельной деятельности студентов по владению техникой видов летнего многоборья ГТО и методикой совершенствования различных сторон физической подготовленности с целью выполнения контрольных норм и зачетных требований учебной программы.

Летнее многоборье ГТО — бег на 100 и 3000 м (женщины 2000), метание гранаты, стрельба, плавание.

Нет сомнения в том, что подбор упражнений строго продуман. Действительно, здесь есть упражнения на быстроту, силу,

12

Таблица 4

Показатели силы отдельных мышечных групп многоборцев (в кг)

п/п	мышечные группы	женщины		мужчины	
		\bar{X}	$S\bar{X}$	\bar{X}	$S\bar{X}$
1.	Сгибатель предплечья	20	± 0,98	34	± 2,07
2.	Разгибатель предплечья	16	± 0,63	26	± 1,43
3.	Сгибатель плеча	20	± 1,17	35	± 1,91
4.	Разгибатель плеча	36	± 2,06	60	± 3,32
5.	Сгибатель голени	15	± 0,70	20	± 1,85
6.	Разгибатель голени	32	± 1,74	62	± 3,69
7.	Сгибатель бедра	29	± 1,65	45	± 2,58
8.	Разгибатель бедра	70	± 4,20	130	± 6,14
9.	Сгибатель туловища	43	± 2,39	60	± 2,83
10.	Разгибатель туловища	126	± 5,58	200	± 11,54
11.	Сгибатель стопы	120	± 6,03	170	± 10,27

Таблица 5

Уровни некоторых силовых показателей у сильнейших спортсменов

п/п	мышечные группы	женщины		мужчины	
		\bar{X}	$S\bar{X}$	\bar{X}	$S\bar{X}$
1.	Сгибатель предплечья	27	± 2,0	45	± 1,25
2.	Разгибатель предплечья	20	± 1,2	33	± 1,01
3.	Сгибатель плеча	25	± 2,5	41	± 1,59
4.	Разгибатель плеча	43	± 1,8	72	± 2,43
5.	Сгибатель голени	19	± 1,4	20	± 0,91
6.	Разгибатель голени	50	± 3,8	74	± 3,82
7.	Сгибатель бедра	42	± 2,1	53	± 2,01
8.	Разгибатель бедра	101	± 5,8	149	± 8,02
9.	Сгибатель туловища	56	± 3,4	78	± 3,35
10.	Разгибатель туловища	169	± 8,0	243	± 10,33
11.	Сгибатель стопы	170	± 9,3	203	± 6,14