

И. В. Григоревич, канд. пед. наук, доцент, Е. П. Капитонова, преп., И. А. Шалимо, ст. преп., З. А. Шишкина, преп. (БГПУ, г. Минск)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

В вузах физическое воспитание является не только обязательной дисциплиной учебного плана, но и важнейшим компонентом воспитания личности студента. Результаты физического воспитания имеют существенное значение при достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Физическое развитие – это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких и др.).

Физическая подготовленность - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Физическая подготовленность – это результат учебной и самостоятельной деятельности студента по развитию физических качеств. Владая и активно используя разнообразные физические упражнения можно улучшить свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствоваться.

Физическое развитие и функциональное состояние студентов в БГПУ определяются следующими пробами: росто-массовый показатель, ортостатическая проба, проба на дозированную нагрузку, пробы с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) и выдохе (Генчи).

Физическая подготовленность определялась при помощи тестов: бег 30, 1500 и 3000 метров, прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 метров, наклон туловища вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, плавание.

Результаты, показанные студентом по всем контрольным испытаниям, заносятся в «Дневник здоровья», который предназначен для контроля физического состояния. Он разработан на кафедре физического воспитания и спорта БГПУ им. Максима Танка и ведется студентами на протяжении всего периода обучения в университете.

В дневнике здоровья фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.

Каждый результат переводится в баллы в соответствии с таблицей дневника здоровья. Затем баллы по всем тестам суммируются, и по сумме баллов определяется уровень физического развития, функционального

состояния организма и физической подготовленности. Сумма баллов физического развития, функционального состояния и физической подготовленности позволяет определить физическое состояние студента.

Анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния позволяет выбрать наиболее эффективные средства физического воспитания, дозировать и корректировать физическую нагрузку в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями без ущерба для здоровья, правильно организовывать двигательную активность студента.

Показатели тестирования уровня физической подготовленности студентов позволяют преподавателям кафедры сравнить их в течение всего периода обучения, оценить и сделать анализ. А также выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организационных занятий. На основании анализа скорректировать рабочие планы на следующий учебный год.

В этом учебном году разработан и запускается электронный вариант дневника здоровья. Он размещен на сайте университета. Это позволит систематизировать показатели мониторинга физического состояния студентов. Предусматривается статистическая обработка данных с определением средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения и т.д.

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в БГПУ направлено на улучшение организации и методики преподавания, поиска новых форм, средств и методов учебно-тренировочной работы.

Физическое воспитание играет важную роль в подготовке физически крепкого, закаленного, здорового молодого поколения, готового к высокопроизводительному труду, а также является важнейшим компонентом воспитания личности студента.

Таким образом, физическое воспитание в вузах обладает огромными потенциальными возможностями развития личности, саморазвития и самосовершенствования себя и поддержанию собственного здоровья.

И. В. Григоревич, канд. пед. наук, доцент, Д. А. Игнатович, ст. преп., О. П. Круталевич, ст. преп., Т. В. Хорошилова, ст. преп.
(БГПУ, г. Минск)

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНД ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА БГПУ В РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ

Введение. Центральное место в системе массового студенческого спорта занимает республиканская универсиада. Она проводится с целью привлечения студентов учреждений высшего образования к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья и приобщения обучающихся учреждений высшего образования к здоровому образу жизни, повышения эффективности их физического воспитания.

В программу Республиканской универсиады включено много игровых видов спорта, которые пользуются большим интересом у студентов. Так в 2019 году в соревнованиях по волейболу и баскетболу среди мужчин участвовало 37 и 35 команд, по волейболу среди женщин – 31, по мини-футболу и футболу среди мужчин - 30 и 29 и по волейболу пляжному среди мужчин и женщин по 26 команд.

Цель исследования. Проанализировать результаты выступления команд игровых видов спорта БГПУ в Республиканской универсиаде с 2015 по 2019 г. и предложить эффективные организационные меры по достижению максимальных показателей.

Методика и организация исследования. В работе применялись следующие методы исследования: теоретическое обоснование, анализ результатов выступления команд БГПУ в Республиканской универсиаде в течение пяти лет, изучение и обобщение педагогического опыта преподавателей-тренеров кафедры по видам спорта.

Результаты исследования. Успешные выступления команд в республиканской универсиаде зависят от многих составляющих. В первую очередь - это наличие студентов спортсменов в университете и их спортивный уровень, а также организации учебно-тренировочного процесса в командах университета. Условно будем считать, что 1-6 места, занятые на республиканской универсиаде – это отличное выступление, 7-12 места – хорошее, 13-18 - удовлетворительное, 19-24 – слабое.

Среди игровых видов спорта с 2015 по 2019 годы наиболее стабильно выступают и показывают отличные результаты следующие команды: женская по баскетболу, женская по гандболу, женская по футболу, мини-футболу и футболу в залах. (Рисунок 1).

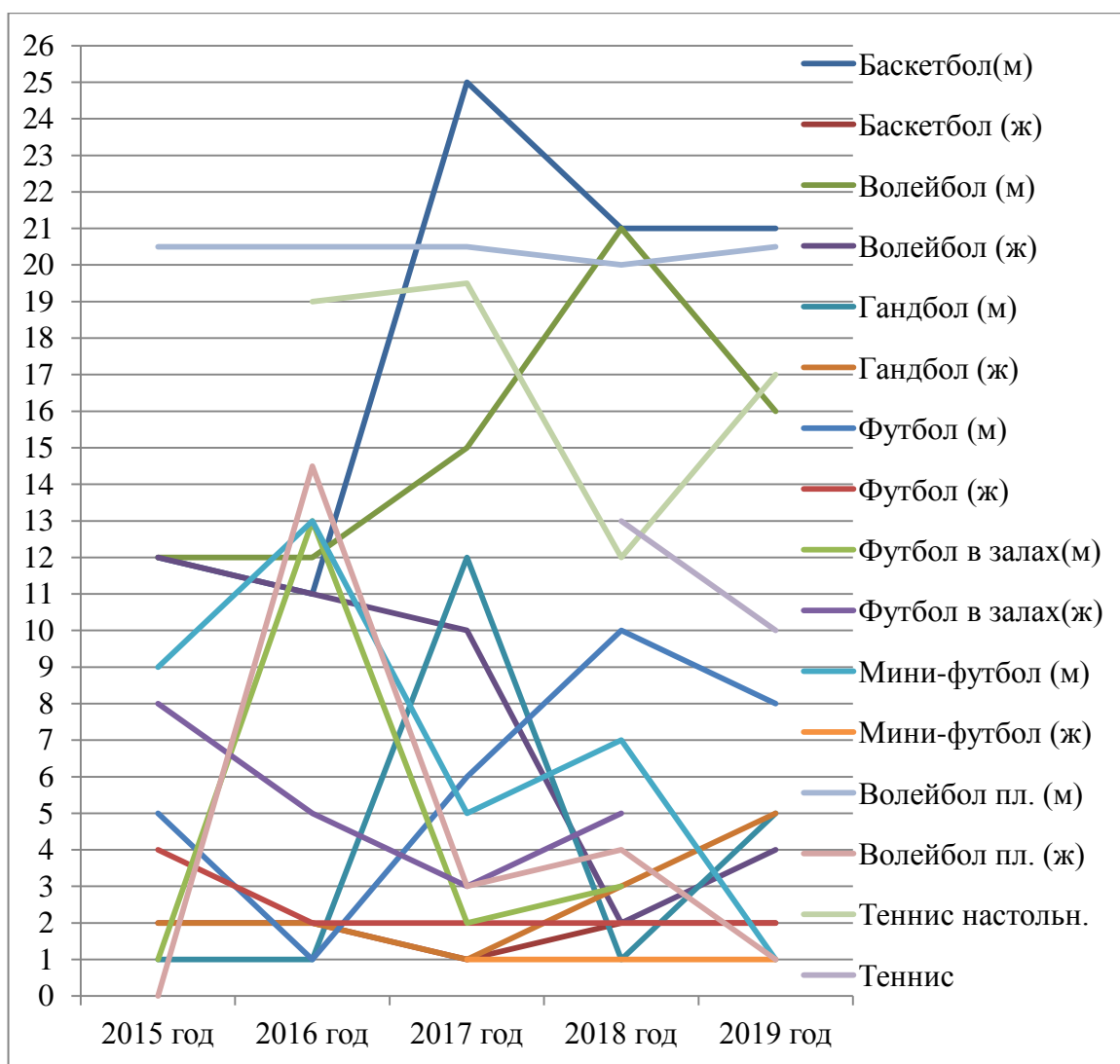


Рис. 1. Места команд игровых видов спорта.

Отличными можно назвать выступления мужской команды по гандболу за исключением 2017 года, где она разделила 11-12 места и мужской команды по футболу в 2015-17 годах, а в 2018 и 2019 годах хорошими (9-10 место – 2018 г и 8 место – 2019 г)

Хорошо выступает мужская команда по мини-футболу, исключая 2016 год. Но в 2019 году она добилась отличных результатов (1 место). Женская команда по волейболу перешла от хороших результатов к отличным в 2018 и 2019 годах.

Отличные результаты чередуются с удовлетворительными у мужской команды по футболу в залах.

Мужская команда по баскетболу в 2015-16 годах выступила хорошо, а затем три года выступления были слабыми.

Мужская команда по волейболу в 2015-16 годах выступила хорошо, в 2017 и 2019 годах – удовлетворительно, а в 2018 году выступление было слабое (23 место).

В данный промежуток времени слабо выступала мужская команда по пляжному волейболу (17-24 места). Что касается женской команды, то она в последние три года имеет отличные результаты.

Команды по теннису настольному и теннису выступают соответственно четыре и два года и результаты их колеблются от хороших до плохих.

Заключение. Среди игровых видов спорта показывают отличные результаты пять команд: женская по баскетболу, женская по гандболу, женская по футболу, а также по мини-футболу и футболу в залах.

Остальным командам необходимо продолжать работать целенаправленно, чтобы достичь отличных результатов.

Особое внимание нужно уделить мужским командам по баскетболу, волейболу и пляжному волейболу. Преподавателям-тренерам этих команд необходимо приложить много усилий по организации учебно-тренировочного процесса для достижения хороших результатов.

Волейболистам мужской команды для совершенствования своих умений необходима игровая практика и ее можно приобрести в играх городской волейбольной любительской лиги.

Результаты выступления команд игровых видов спорта БГПУ в Республиканской универсиаде с 2015 по 2019 годы находятся в диапазоне от плохих до отличных. Чтобы БГПУ в общем зачете в Республиканской универсиаде вышел на ведущие позиции необходимо совершенствование учебно-тренировочного процесса, во всех командах университета, и особенно в тех, которые имеют удовлетворительные и плохие результаты.