

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Ежеквартальный
научно-практический журнал**

№ 4 (2016)

**Орехово-Зуево
Редакционно-издательский отдел ГГТУ
2016**

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 4 (5), 2016
Журнал основан
в ноябре 2015
kaf_fv@ggtu.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ежеквартальный
научно-практический журнал

№ 4 (2016)

Орехово-Зуево
Редакционно-издательский отдел ГГТУ
2016

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Э.А. Моисейчик, А.И. Софенко, Г.Н. Зинкевич

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест

Аннотация. Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей высших учебных заведений Республики Беларусь. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическое совершенствование.

Постановка проблемы. Активность и интерес студентов к физической культуре повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, внедрению физических упражнений в жизнь и быт студентов, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию.

Рассматривая вопрос о влиянии учебных форм физических упражнений на формирование внеучебной двигательной активности студентов, мы обращали внимание на два момента:

- а) экстраполяцию воспитательного воздействия ВУЗа посредством обязательных занятий на внеучебную двигательную деятельность студентов [1, 2];
- б) на прочность и эффективность применяемой в ВУЗах практики физического воспитания.

Выполняя программу физической культуры, ВУЗ повышает уровень физической подготовки студентов, расширяет круг их спортивных навыков и умений, вызывает интерес к физической культуре и спорту и тем самым влияет на внеучебную активность студентов [3, 4, 5].

Повышение активности студентов и развитие их интереса к физической культуре способствует улучшению организаторской работы преподавателя физической культуры, повышение качества учебного материала, совершенствование методического мастерства, педагогического такта и кругозора.

Организаторская работа состоит в пропаганде средств физической культуры среди преподавателей, родителей, медицинского персонала, в умелом проведении учебных занятий, сезонных занятий, спортивных вечеров, физкультурно-оздоровительных мероприятий («Дни здоровья»), спортивных клубов и т.д.

Цель исследования – проанализировать влияние учебных форм физических занятий на формирование внеучебной двигательной активности студентов.

Анкетирование 263 студентов разных курсов факультетов непрофильных специальностей выявило наибольший интерес к физической культуре у студентов I курсов (70%), снижение активности и интереса у студентов II и III курсов (55%) и слабую активность студентов IV курса, особенно девушек (38%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт учащихся – всего 7% от числа исследуемых самостоятельно занимаются физической культурой, 5% принимают водные процедуры.

Повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений, использование межпредметных связей, профессиональной и спортивной ориентации студентов в связи с особенностями их физического развития и функциональными возможностями.

Методическое совершенствование состоит в разнообразии типов занятий, приемов изложения материала и организации самостоятельной работы студентов, использование принципа наглядности и доступности, проведение круговых тренировок, поточных, групповых и индивидуальных занятий, умелом комментировании, использовании игровых и соревновательных элементов, музыки и ритма. Важно так же повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиции в смежных областях знаний, интереса, юмора, педагогического такта.

Немаловажное значение, а порой и основное, имеет самостоятельная работа студентов. На наш взгляд, это основа вузовского образования. Её целью является формирование у молодых людей знаний, умений и навыков, направленных на решение учебных задач. Этот вид деятельности создаёт базу для их дальнейшего самосовершенствования, что в будущем позволит успешно решать производственные задачи в различных областях народного хозяйства.

Встаёт закономерный вопрос: «А нужна ли самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей?». Анализ и обобщение полувекового опыта работы кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина, изучение передового опыта родственных кафедр других вузов Республики Беларусь, и обще-

ние с выпускниками нашего вуза, позволили выявить ряд причин, по которым каждый студент должен расширять свои знания в области физической культуры самостоятельно.

1. Знание основ физического воспитания и спорта нужны студентам для понимания того, что выполнение физических упражнений благоприятно сказывается на состоянии здоровья и физической активности человека в течение всей его жизни.

2. Знание основ физического воспитания и спорта позволит студентам, как будущим родителям, управлять и контролировать физическое развитие своих детей, формируя у них положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

3. Молодые специалисты, работающие в системе образования, сообщают подрастающему поколению обширную часть знаний, на которых базируется физическая культура личности.

4. Молодые люди, используя знания, приобретённые в области физического воспитания и спорта, могут и должны применять их с тем, чтобы с одной стороны – содействовать работникам образования, физической культуры и спорта в гармоничном развитии подрастающего поколения, а с другой – улучшать организацию общего физкультурного образования в нашей стране.

Различают два основных вида самостоятельной работы студентов:

- под руководством и контролем преподавателя (лекции и практические занятия, секционные занятия по видам спорта);
- индивидуальная деятельность (выполнение физических упражнений самостоятельно, без чьего-либо руководства).

Основной объём физкультурных знаний, которыми должны овладеть студенты под руководством преподавателя, изложены в учебной программе [1]. Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий.

На лекциях рассматриваются ключевые темы:

- знакомящие с основами теории и методики физического воспитания человека в разные возрастные периоды его жизни;
- объясняющие положительное значение занятий физическими упражнениями и содействующие в формировании здорового образа жизни;
- способствующие пониманию роли физической культуры в воспитании человека.

В процессе практических занятий студенты:

- познают правила техники безопасности при выполнении различных физических упражнений;
- овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;

- овладевают основами методик выполнения физических упражнений различной направленности;
- развивают и совершенствуют свои физические и волевые качества;
- овладевают основами проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На секционных занятиях, на примере избранного вида спорта, которым занимается студент, углубляются теоретические и практические знания, приобретённые на учебных занятиях.

Основной целью, учебных и секционных занятий является формирование физической культуры студента, как неотъемлемой части общей культуры личности, характеризующейся деятельностным самоопределением к творческому освоению существующих физкультурных ценностей [1, 2, 5].

Основу физической культуры студента составляет культура выполнения отдельного упражнения, т. е. выполнение его по определённым правилам, способность управлять своими двигательными действиями для достижения поставленной цели и получения удовлетворения от выполнения упражнения [9]. Само физическое упражнение представляет собой двигательные действия человека, при помощи которых он осуществляет целенаправленное воздействие на свой организм. При подборе и выполнении любого упражнения необходимо учитывать следующие его показатели: продолжительность, количество повторений упражнения и интенсивность выполнения; продолжительность интервала отдыха и его характер между повторениями упражнения [3].

Продолжительность выполнения упражнения зависит от вида двигательной деятельности, решаемой задачи, и может длиться от нескольких секунд до нескольких десятков минут. Интенсивность выполнения упражнения также зависит от вида двигательной деятельности и определяется количеством двигательных действий в единицу времени. Продолжительность и характер отдыха между выполнением упражнений зависит от индивидуальных особенностей работы различных систем организма студента. Длительность отдыха в процессе занятий физическими упражнениями позволяет поддерживать состояние студента на оптимальном рабочем

Овладение знаниями, двигательными умениями и навыками во многом зависит от отношения студента к занятию физическими упражнениями, состояния здоровья, а также квалификации преподавателей, проводящих учебные или секционные занятия. Сведения, сообщаемые преподавателем в процессе различных занятий, составляют основу дальнейшей самостоятельной работы студента.

Помимо изучения программного материала, занятия по дисциплине «Физическая культура» и секционные занятия по виду спорта имеют для студентов образовательное, оздоровительное и воспитательное значение. Это способствует всестороннему совершенствованию их физических, духовных способностей и становлению общественно активной личности в жизни [2, 4, 5].

Основным видом самостоятельной работы студента являются его индивидуальные занятия физическими упражнениями, представляющие достаточно разнообразные формы: от выполнения комплекса утренней гимнастики до тренировочного занятия в избранном виде спорта. Эта работа начинается с того момента, когда студент твёрдо решил, каким хочет стать и что будет делать, т.е. определил цель, составил план и разработал программу самосовершенствования. В основе планирования занятий физическими упражнениями лежит закономерность любой предстоящей деятельности человека. Согласно которой, он заранее планирует определённые действия, позволяющие решить поставленные задачи и достичь намеченной цели к установленному (запланированному) сроку.

Выводы. У студента есть два основных пути дальнейшего физического самосовершенствования. Первый, идти на основе приобретённого практического опыта и личного убеждения в пользе выполняемых упражнений, а также опыта и советов других лиц. Этот путь не всегда верен, т. к. он носит субъективный характер и не всегда приводит к желаемому конечному результату. Другой путь, использовать в практической деятельности теоретические сведения, представленные в специальной литературе. Именно в источниках информации изложен и хранится весь передовой практический опыт применения различных физических упражнений, обеспечивающий преемственность их эффективного выполнения в различные возрастные периоды жизни и позволяющий знать не только какие изменения происходят в организме человека сейчас, но и дающий возможность предвидеть изменения в будущем.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодёжь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–8.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Волков Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С. 20–24.

4. Гогунув Е.Н. Психология фізическага востпання і спорту : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Е.Н. Гогунув, Б.И. Мартемьянов Б.И. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

5. Коледа В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

Summary

IN FLUENCE FISICAL CULTURE IN UNIVERSITET ON MOTIVATION FOR INDEPENDET COMPLOYMENT OF STUDENTS

E.A. Moiseichik, A.I. Sofenko, G.N. Zinkevich

Brest state national university named after A.S. Pushkin, Brest

Abstract. The main directions of teaching the discipline of «Physical culture» in Higher Educational Establishment at the present moment are being told about in this article. The aims and tasks of spreading of physical cylture among students youth. The analysis of teoretical and practical material on the course of «Physical culture» is being carried out.

Key words: physical culture, spreading.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Моисейчик Эдуард Алексеевич - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

Moiseichik Edward Alekseyevich - candidate of pedagogic science associate professor at the department of physical culture Brest state national university named after A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus. E-mail: m.edward@tut.by

Софенко Анатолий Иванович - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

Sofenko Anatoly Ivanovich - candidate of pedagogic science associate professor at the department of physical culture Brest state national university named after A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus. E-mail: m.edward@tut.by

Зинкевич Галина Николаевна - старший преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

Zinkevich Galina Nikolayevna - senior lecturer at the department of physical culture Brest state national university named after A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus. E-mail: m.edward@tut.by