

Совершенствование процесса физического воспитания студентов в гуманитарных вузах на основе спортивной ориентации

Решать проблему физической культуры и спорта, вовлечение в активные занятия студентов обязывает нас решение Президента страны и правительства о мерах по улучшению работы кафедр и спортивных клубов.

При решении указанной проблемы учитывается привлекательность для молодежи соревновательной, спортивной деятельности. В ходе многолетней педагогической работы кафедры была исследована эффективность построения учебного процесса по физическому воспитанию на основе спортивной ориентации. На учебных занятиях отдавалось предпочтение игровым видам спорта, в частности волейболу, баскетболу, бадминтону и настольному теннису.

Это дало обоснование выявить наиболее эффективную методику и формы организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию в условиях гуманитарного университета.

Работа конкретизировалась на основе изучения запросов и интересов, а также личного бюджета времени студентов. Был выявлен оптимальный физкультурно-двигательный режим в недельном цикле, необходимый и доступный для студентов, без ущерба для их учебной деятельности.

Эффективность этой формы организации физического воспитания по ее влиянию на успеваемость студента, динамику их физического развития, общую и специальную физическую подготовленность доказана.

Предпосылками для решения этих задач послужили анализ научно-методической литературы, документов планирования, обобщения педагогического опыта, педагогические наблюдения.

В результате анализа личного бюджета времени студентов было установлено, что оптимальным вариантом организованного двигательного режима как способа, сопутствующего хорошей учебе студентов, так и обеспечивающего достаточно высокий тренирующий эффект, являются трехразовые занятия в неделю, через день.

В сочетании с самостоятельным выполнением физических упражнений в режиме учебного дня, что составит 9-11 часов физкультурно-двигательной активности, на что и ориентируют научно обоснованные нормативы для нашего контингента. С учетом личных интересов занимающихся, комплектование групп на 1 курсе проводится на основе интересов студентов к конкретному виду спорта.

В процессе учебных занятий в группах специализации широко приме-

нялись такие формы, как домашние задания и дополнительные тренировки. Особенностью организации занятий явилась тренирующая направленность вместе со сборниками. В связи с этим студент, общаясь с более квалифицированными спортсменами, мог прибегать к их помощи и закреплять разученные упражнения и технико-тактические действия, что создавало дополнительный стимул к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Физическая нагрузка студентов в недельном цикле носила волнообразный характер и была значительной по объему. На занятиях, особенно в подготовительной части, использовались упражнения на развитие как основных физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости), так и социальных качеств. Особое внимание уделялось становлению техники и тактического мастерства.

Особую значимость методика организации учебного процесса физического воспитания в университете приобретает в решении проблемы развития массового спорта и подготовки спортсменов-разрядников. Все данные относительно физического развития, физической подготовленности, успеваемости студентов достоверно говорят в пользу студентов-спортсменов. Это свидетельствует о том, что в процессе занятий по избранным программам удастся выработать установку на постоянное физическое самосовершенствование. Использование средств физической культуры и спорта эффективно в системе ЗОЖ на индивидуальном, групповом и общественном уровнях. Обоснованное включение двигательной активности в индивидуальный образ жизни может быть осуществлено с позиций социальных норм, характеризующихся качественными и количественными параметрами. Прогностически значимые цели даже должны достигаться в непрерывном педагогическом процессе формирования общественного и личного сознания через обучение и воспитание, образование.