

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Сохранение здоровья студенческой молодёжи за счёт средств физического воспитания – одна из актуальнейших проблем сегодняшнего времени. На данный момент очень сильно возросла компьютеризация учебного процесса, и, следовательно, активно развивается гиподинамия молодого поколения. Нежелание студентов активно заниматься физическими упражнениями, зачастую связано с отсутствием положительных эмоций на занятиях по физическому воспитанию. А ведь именно хорошее настроение, эмоциональный подъём повышают интерес учащихся к физическим упражнениям.

Студент высшего учебного заведения должен не только овладевать умениями и навыками, методами исследовательской работы по предмету физическая культура, но и уметь организовывать своё свободное от учёбы время. В связи с этим большое значение уделяется организации досуговой деятельности студентов на факультетах не физкультурной направленности.

При рациональной организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий осуществляется воздействие на участников в направлении воспитания у них активной жизненной позиции, высокой нравственности, а также естественной потребности в использовании физических упражнений и спорта и здорового образа жизни в процессе своей жизнедеятельности.

В досуговой физкультурной деятельности студентов практикуются спортивные состязания соревновательные формы построения мероприятия.

Главной чертой спортивного праздника является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство. Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния человека – происходит настройка на новый, более высокий уровень двигательной активности, большая мобилизация ресурсов организма. При этом изменяются объективные показатели – ЧСС увеличивается, лёгочная вентиляция возрастает, увеличивается потребление кислорода, повышается температура тела, артериальное давление, усиливается потоотделение. Всё это способствует выведению организма на новый, более высокий функциональный уровень и повышает эффект от физических упражнений.

Главным фактором, побуждающим студентов к самостоятельным занятиям, становится формирование устойчивой мотивации. Мотивационная постановка цели занятия, её осознание, анализ, выбор целевой программы – всё это определяет интеграцию перспективных целей, направленных на удовлетворённость и хорошее настроение, создание условий для быстрого восстановления систем организма для успешного выполнения предстоящей деятельности: учебных занятий, важнейших дел дня и т. д.

Сформированность потребностно-мотивационного компонента самостоятельных занятий находит отражение в изменении состояния профессиональной направленности физической культуры и потребности совершенствовать профессионально важные личностные качества.

Мотивы выбора способов использования своего свободного времени у людей связаны с уровнем их общей культуры, с творческими качествами личности, степенью её социальной зрелости. Содержание и формы проведения досуга, использование в нём разумных пределах физических упражнений, игр, развлечений – показатель общей и нравственной культуры людей.

Комплексно воздействуя в процессе учебных занятий на физическую, интеллектуальную и мотивационную сферу личности, педагог повышает морально-нравственный уровень студентов. Таким образом, положительные изменения в формировании физических качеств, интеллектуальном развитии, функциональном состоянии. Эти изменения побуждают к

достижению более сложных целей, стимулируют к самостоятельным занятиям физической культурой.

Одной из форм организации свободного времени студентов является проведение различных подвижных игр, конкурсов, эстафет в виде спортландии.

В ГГУ им. Ф. Скорины преподавателями кафедры физического воспитания и спорта была проведена спортландия среди студенток математического, биологического, юридического факультетов и факультета психологии и педагогики.

Главные задачи мероприятия:

1. Привлечение к массовым занятиям физической культурой и спортом студенческой молодёжи.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Организация активного отдыха студентов.

Для организации нашего мероприятия была составлена судейская коллегия из преподавателей и студентов нашего вуза и назначены судьи для каждой команды, которые следили, какое место заняли их подопечные в конкретном задании. В спортландии приняли участие 50 студенток, которые образовали команды от своих факультетов.

Программу наших соревнований составил комплекс эстафет и подвижных игр, разнообразных по характеру движений и физической нагрузке. Для снятия предстартового напряжения в первом конкурсе использовалась простая беговая эстафета, где были задействованы все участники команд. Далее были включены эстафеты и игры с использованием различного инвентаря: эстафетные палочки, обручи, скакалки, волейбольные и теннисные мячи, а также фитболы.

Эстафеты и подвижные игры были подобраны в соответствии с физической подготовленностью студенток. Все конкурсы сопровождались комментариями ведущего и музыкой, которая помогала повысить эмоциональность мероприятия. Болельщики, сидя на своих зрительных местах, оказывали активную поддержку своим сокурсникам. Команды по силам были примерно одинаковы, борьба проходила напряжённо вплоть до последнего игрового задания.

Сильнейшая команда была определена по наибольшей сумме набранных очков. Победителей и серебряных призёров наградили дипломами соответствующих степеней. Так как участвовали четыре команды, то судейской коллегией было принято решение двум командам, занявшим третье и четвёртое место, вручить дипломы третьей степени, чтобы все участники спортландии получили только положительные эмоции от данного вида состязания. В конце мероприятия была объявлена благодарность всем участникам соревнований, судьям, а также болельщикам, за помощь в организации и проведении спортивного праздника.

На протяжении всего спортивного мероприятия осуществлялась фотосъёмка лучших игровых моментов и участников команд. Вся информация о спортландии легла в основу для написания статьи в газету «Гомельский университет», где была опубликована заметка об этом спортивном празднике. Хотелось бы, чтобы всё это послужило в дальнейшем хорошим стимулом для студенческой молодёжи к занятиям физическими упражнениями, как во время занятий, так и во время своего досуга.

Таким образом, организация досуговой деятельности студентов с применением различных спортивно-массовых мероприятий способствует целенаправленному повышению показателей физического здоровья и физической подготовленности. Благодаря своим функциональным возможностям спортивные праздники и состязания могут способствовать формированию потребностей в занятиях физическими упражнениями, в расширении и углублении процессов неспециального (непрофессионального) физкультурного образования участников соревнований.

Таблица – Результаты спортивного мероприятия «Спортландия – 2013»

№ п/п	Конкурсы, эстафеты	Биол ф-тет	Юрид ф-тет	Псих ф-тет	Матем ф-тет
1	«Простая беговая»	3	4	2	4
2	«Перепрыгни-пронеси»	3	2	4	1
3	«Перепрыгни-пронеси-2»	3	2	4	1
4	«Три прыжка»	1	4	2	3
5	«Остров»	1	4	2	3
6	«Передал-садись»	3	3	4	2
7	«Передал-садись-2»	2	4	3	4
8	«Туннель с мячом»	4	1	2	3
9	«Мост с мячом»	3	1	2	4
10	«Туннель с обручем»	3	1	4	2
11	«Туннель с обручем (общеконандная)»	1	2	3	4
12	«Зайцы, волки и медведи»	1	4	2	3
13	«Золотая скакалка»	2	4	2	3
	Сумма баллов	32	33	38	35
	Занятое место	4	3	1	2