

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Калачев В.В., Хурбатов С.С.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Для обеспечения всестороннего физического развития студенческой молодежи необходимо постоянно совершенствовать учебный процесс по физическому воспитанию. Это предполагает использование различных форм, средств и методов проведения занятий по физическому воспитанию со студентами.

Для изучения влияния различных форм организации занятий на организм занимающихся и определения наиболее эффективных для обеспечения всестороннего физического развития студентов нами было проведено экспериментальное исследование. В ходе проведения эксперимента на учебных занятиях мы органически сочетали материал базового вида спорта с дополнительными комплексами физических упражнений, которые были направлены на компенсацию недостатков, обусловленных спецификой избранного базового вида спорта, обеспечивали всестороннее физическое развитие студентов, а также позволяли успешно выполнять основные зачетные требования программы по физическому воспитанию.

В основу занятий в трех экспериментальных группах был положен один из видов спорта, наиболее характерно отражающий специфику циклических, ациклических видов спорта и спортивных игр. В 1-й группе учебный процесс был построен на материале беговых дисциплин легкой атлетики, во 2-й - ритмической гимнастики, в 3-й - баскетбола и волейбола. Работе над указанными видами спорта отводилось до 60-70% учебного времени занятий. В качестве дополнительных комплексов физических упражнений 1-я группа выполняла упражнения из спортивной и ритмической гимнастики, силовые упражнения; 2-я и 3-я - беговых дисциплин легкой атлетики, силовые упражнения и спортивной гимнастики. На дополнительный комплекс отводилось до 30% времени занятий, и около 10% времени отводилось изучению теоретических разделов программы.

Эффективность указанных форм организации занятий оценивалась с помощью комплекса показателей физической подготовленности, позволяющих определять разностороннюю физическую подготовленность студентов (бег 100 метров, бег 2000 метров, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке).

Результаты проведенных исследований показали достаточно высокую -эффективность предложенных форм организации занятий. Студенты 1-й группы в конце эксперимента улучшили свои средние результаты в беге на 100 метров на $0,92 \pm 0,16$ секунды, в беге на 2000 метров на $18,63 \pm 4,21$ секунды, в прыжках в длину с места на $13 \pm 2,0$ сантиметров, в сгибании и разгибании рук в упоре на гимнастической скамейке в $4 \pm 1,14$ раза. Во 2-й группе улучшение средних результатов составило в беге на 100 метров $0,44 \pm 0,12$ секунды, в беге на 2000 метров $11,47 \pm 2,26$ секунды, в прыжках в длину с места на $9 \pm 1,13$ сантиметров, в сгибании и разгибании рук в упоре на гимнастической скамейке в $7 \pm 1,28$ раз. В 3-й группе улучшение средних результатов составило в беге на 100 метров $0,60 \pm 0,10$ секунды, в беге на 2000 метров $10,35 \pm 2,13$ секунды, в сгибании и разгибании рук в упоре на гимнастической скамейке в $5 \pm 0,86$ раз, в прыжках в длину с места на $11 \pm 2,17$ сантиметров. У студентов 2-й и 3-й групп сформировался устойчивый положительный интерес к занятиям по физическому воспитанию в большей степени, чем у студентов 1-й группы. Большое количество желающих посещать дополнительные занятия было во 2-й и 3-й группах.

Данные настоящих исследований показывают, что если учебный процесс строится на использовании одного базового вида спорта с использованием упражнений, направленных на компенсацию недостатков базового вида спорта, то это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие студентов и способствует успешному выполнению всех требований программы.

Исходя из материалов эксперимента, можно рекомендовать включать в занятия легкоатлетической направленности дополнительно силовые упражнения, элементы спортивной и ритмической гимнастики; в занятия по ритмической гимнастике включать легкоатлетические упражнения и силовые; на занятиях спортивными играми включать упражнения для развития общей беговой выносливости и упражнения для развития силовых качеств. Таким образом удастся обеспечить хорошую спортивно-техническую подготовку, а в физической подготовленности достигнуть необходимого результата путем подбора дополнительных упражнений с учетом особенностей и недостатков исходного уровня физической подготовленности студентов.

Экспериментальное исследование показало, что использование хорошо подобранного музыкального сопровождения, а также разнообразных комплексов упражнений при занятиях ритмической гимнастикой позволяло избегать монотонности и однообразия, увеличило интерес к занятиям физическим воспитанием, позволяло выполнять упражнения с большей интенсивностью на фоне усталости и сохранением работоспособности.