

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Факультет телекоммуникаций

Кафедра физического воспитания

Н. Я. Петров, В. А. Ткачук, Г. С. Харитонович

***ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
В СВЯЗИ С ПЕРЕХОДОМ
НА НОВЫЕ СРОКИ ОБУЧЕНИЯ***

*Рекомендовано НМС по физической культуре
в качестве учебно-методического пособия
для всех специальностей и спортивных специализаций*

Минск БГУИР 2015

УДК 37.01:796(076)

ББК 74.00+75я7

ПЗ0

Рецензенты:

кафедра физического воспитания учреждения образования
«Минский государственный лингвистический университет»
(протокол №9 от 17.04.2014);

доцент кафедры физического воспитания учреждения образования
«Белорусский государственный технологический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент А. А. Тимофеев

Петров, Н. Я.

ПЗ0 Особенности построения учебного процесса по физическому воспитанию в связи с переходом на новые сроки обучения : учеб.-метод. пособие / Н. Я. Петров, В. А. Ткачук, Г. С. Харитонович. – Минск : БГУИР, 2015. – 36 с. ISBN 978-985-543-100-9.

Учебно-методическое пособие направлено на оказание помощи преподавателям вузов в связи с переходом на новые сроки обучения. Большое внимание уделяется вопросам организации физического воспитания студентов как в учебное, так и в свободное время. Приведена методика использования средств физической культуры и спорта для повышения устойчивости умственной работоспособности. Рассмотрены задачи курсов занятий по атлетической гимнастике, волейболу, легкой атлетике и плаванию.

УДК 37.01:796(076)

ББК 74.00+75я7

ISBN 978-985-543-100-9

© Петров Н. Я., Ткачук В. А., Харитонович Г. С., 2015

© УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», 2015

Содержание

Введение.....	4
1. Организация физического воспитания студентов и спортивно-оздоровительная работа.....	5
2. Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов.....	20
3. Задачи курсов занятий по атлетической гимнастике, волейболу, легкой атлетике и плаванию.....	28
Литература	36

Библиотека БГУИР

ВВЕДЕНИЕ

Основная цель физического воспитания в высших учебных заведениях: укрепление здоровья студентов, содействие их духовному, нравственному и физическому развитию на базе овладения глубокими общенаучными и специальными знаниями, полной реализации творческих способностей в условиях здорового образа жизни.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях направлено на решение следующих задач:

-воспитание физической культуры личности как неотъемлемой части нравственного и интеллектуального развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности;

-воспитание потребности в физическом совершенствовании, всестороннем развитии, использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;

-приобретение теоретических знаний по основам методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, профессионально-прикладной физической подготовкой, совершенствование двигательных навыков;

-совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов, развитие массового студенческого спорта.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1.1. Руководство физическим воспитанием в вузе

Общее руководство организацией учебного процесса по физическому воспитанию студентов, врачебного контроля за состоянием их здоровья возлагается на ректора. Администрация высших учебных заведений выполняет следующие функции:

- обеспечивает включение в учебные расписания не менее 4 часов в неделю обязательных занятий по физическому воспитанию на протяжении всего периода обучения (кроме выпускного курса);

- выделяет кафедре физического воспитания и спорта штат преподавательского персонала, а также почасовой фонд на проведение внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;

- предоставляет кафедре физического воспитания и спорта помещения для преподавателей и учебно-вспомогательного персонала под методический кабинет, научную лабораторию, складские помещения для хранения спортивного инвентаря и оборудования;

- создает условия для проведения занятий по физическому воспитанию, организации систематического контроля за состоянием здоровья студентов, занимающихся физической культурой и спортом;

- осуществляет строительство новых и реконструкцию имеющихся спортивных сооружений, оздоровительно-спортивных лагерей, профилакториев, доводит их площади до нормативных требований;

- выделяет финансовые и материальные средства для приобретения спортивного инвентаря, спортивной формы, оборудования спортивных залов, организации научно-исследовательской и методической работы, проведения внутри вуза спортивно-массовых мероприятий;

- создает студентам-спортсменам высокой квалификации необходимые материально-бытовые условия, предоставляет им в установленном порядке возможность обучения по индивидуальному графику;

- обеспечивает студентов-спортсменов, имеющих соответствующую спортивную подготовку, дополнительным питанием по денежным нормам, установленным Министерством финансов и Министерством образования, за счет общего стипендиального фонда;

- ежегодно обсуждает на Совете вуза или факультета вопросы организации физического воспитания, состояния здоровья, физической подготовленности студентов, материально-технического и финансового обеспечения обязательных и внеучебных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

1.2. Содержание работы кафедры

Непосредственную работу по организации физического воспитания студентов в вузе осуществляет кафедра, которая проводит учебные, методические, научно-исследовательские и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Учебная работа кафедры физического воспитания и спорта включает:

-организацию учебно-воспитательного процесса со студентами в соответствии с учебными планами и республиканской программой по физическому воспитанию, утвержденными Министерством образования Республики Беларусь;

-проведение учебных занятий, включающих профессионально-прикладную физическую подготовку, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в учебном заведении, общежитиях;

-обеспечение контроля за динамикой физической и функциональной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения;

-повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов;

-организацию и проведение занятий со студентами, относящимися по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;

-обеспечение безопасности и соблюдение санитарно-гигиенических требований при проведении занятий, массовых спортивных мероприятий, туристских походов и студенческих спортивно-оздоровительных лагерей;

-подготовку и аттестацию общественных физкультурных кадров, оказание помощи в их практической работе;

-проведение пропагандистской и разъяснительной работы среди студентов, профессорско-преподавательского состава о необходимости использования физической культуры и спорта как средства активного отдыха и укрепления здоровья.

Задачи научной и методической работы кафедры физического воспитания и спорта:

-проведение научных исследований по актуальным проблемам физического воспитания студенческой молодежи;

-научное обоснование и методическое обеспечение всех форм физического воспитания в соответствии с содержанием и требованиями учебной программы;

-разработка новых технологий, совершенствование форм и методов организации и проведения учебных и внеучебных занятий;

-проведение работы по повышению квалификации преподавателей кафедры;

-привлечение студентов к организации научно-исследовательской деятельности и обобщение опыта их работы;

-проведение анализа ежегодного тестирования студентов, разработка стандартизированных нормативов физического развития с учетом состояния здоровья;

-подготовка и проведение комплексных научных исследований, участие в научно-практических конференциях по проблемам физического воспитания студенческой молодежи.

Научно-исследовательская работа выполняется кафедрами в соответствии с планом, утвержденным Советом вуза. План научной работы разрабатывается кафедрами с учетом квалификации профессорско-преподавательского состава и материальных возможностей.

С целью подведения итогов научной и методической работы кафедры ежегодно проводят научно-методическую конференцию с последующей публикацией научных трудов и методических рекомендаций.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа проводится преподавателями, тренерами, общественным физкультурным активом в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий, утвержденным ректором вуза, и включает:

- организацию учебных групп спортивной и оздоровительной направленности;

- проведение оздоровительных и физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, в общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях;

- проведение спортивно-массовых мероприятий, спартакиад, кроссов, других форм спортивной деятельности в группах, на факультетах, курсах;

- подготовку и участие команд по видам спорта в матчевых встречах, спортивных фестивалях, соревнованиях различного уровня, включая международные.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия предусматривают привлечение студентов к активной двигательной деятельности в объеме необходимого недельного двигательного режима. Они укрепляют здоровье, совершенствуют физическую и спортивную подготовку студентов, побуждают к повседневным занятиям, приобщают к здоровому образу жизни. Все массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в вузе организуются и проводятся кафедрой физического воспитания и спорта совместно со спортивным клубом.

Спортивный клуб вуза является органом студенческого самоуправления в вопросах развития физической культуры и спорта среди студентов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей в свободное от учебы и работы время.

Основные задачи спортивного клуба заключаются в том, чтобы на основе групповых, личностных интересов студентов и преподавателей создать благоприятные условия для развития их способностей в спорте и укрепления здоровья, содействовать созданию физкультурно-оздоровительных объединений, клубов, команд по видам спорта.

В своей деятельности спортивный клуб основное внимание уделяет:

- организации и проведению массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- проведению учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях, группах оздоровительной направленности, объединениях по интересам и т. д.;

- организации оздоровительно-спортивных лагерей;

- комплектованию и подготовке сборных команд вуза по видам спорта для участия в соревнованиях различного уровня.

Для проведения многообразной физкультурно-спортивной работы спортивный клуб использует как бюджетные средства, выделенные вузу, так и отчисления общественных организаций на внеурочные формы деятельности, а

также членские взносы студентов и преподавателей, являющихся членами спортивного клуба.

Членом спортивного клуба может быть каждый студент, преподаватель, сотрудник вуза, члены их семей, а также лица, изъявившие желание вступить в клуб, независимо от их принадлежности к другим спортивным организациям. Вступление в спортивный клуб осуществляется на основании личного или коллективного заявления и оформляется соответствующим образом.

В спортивном клубе создаются совет и правление, которые на основе коллегиальности осуществляют руководство всей деятельностью спортивного клуба. В их состав избираются члены спортивного клуба.

Спортивный клуб может включать в себя различные структурные подразделения, обеспечивающие его жизнедеятельность.

Высшим органом спортивного клуба является общее собрание или конференция, на которых рассматриваются все основные вопросы, связанные с организационной, финансовой, хозяйственной деятельностью, выборами руководящих органов, их отчетностью, подведением итогов работы. Совет и правление являются руководящими органами спортивного клуба в период между конференциями или собраниями его членов.

Организационная, финансовая и хозяйственная деятельность спортивного клуба регламентируется уставом или положением, которые утверждаются конференцией или собранием.

1.3. Организация физического воспитания

Физическое воспитание в вузах является обязательной учебной дисциплиной и проводится на протяжении всего периода обучения (кроме выпускного курса) в объеме не менее 4 часов в неделю на всех специальностях.

Процесс физического воспитания студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Учебные занятия являются основной формой организации физического воспитания в высших учебных заведениях и проводятся в виде теоретических (лекционных) занятий по курсам, потоками и практических – с группами студентов, закрепленными за преподавателями на весь период обучения. Учебные занятия включаются в учебное расписание вуза, их проводят преподаватели кафедры физического воспитания и спорта:

- теоретические и практические – под руководством преподавателя по учебной программе;

- дополнительные – под руководством преподавателя или по его заданию во внеурочное время;

- индивидуальные (самостоятельные занятия студентов различными видами спортивной и физкультурной деятельности в группах, клубах и т. д.) – во внеурочное время.

Внеурочные занятия:

- физические упражнения в режиме учебного дня, которые как средство активного отдыха проводятся с учетом условий вуза;

-массовые физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и туризм организовываются в свободное от учебы время в оздоровительно-спортивных лагерях, общежитиях и т. д.

Самостоятельные занятия являются органической частью обязательной физической нагрузки студентов, направлены на ликвидацию физического несовершенства (отклонений физического развития), функциональную и профессиональную прикладную подготовку студентов. Самостоятельные занятия планируются как домашние задания и выдаются каждому студенту.

Лекции и беседы по теоретическому разделу подготовки проводятся на всех курсах обучения студентов. Лекционный курс состоит из 5 тем, обязательных для студентов всех форм обучения:

1. Организация физического воспитания и спортивно-оздоровительная работа студентов.

2. Естественнонаучные основы физического воспитания.

3. Характеристика и методы воспитания основных физических качеств.

4. Здоровый образ жизни – основа творческого долголетия.

5. Врачебно-педагогический контроль в учебном процессе с применением автоматизированных средств.

Для студентов, занимающихся в группах специализации и спортивного совершенствования, требуется дополнительный объем знаний по нижеперечисленным темам.

1. История возникновения и развития избранного вида спорта.

2. Общие основы обучения и тренировки.

3. Оборудование мест занятий, инвентарь.

4. Основные сведения о виде спорта.

5. Организация и проведение соревнований.

6. Правила соревнований.

7. Права и обязанности судей, методика и техника судейства.

Для студентов специальной медицинской группы дополнительно читаются две лекции.

1. Оздоровительное и лечебное воздействие физических упражнений.

2. Особенности физического воспитания студентов, страдающих заболеваниями группы А (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, хронические воспалительные процессы в почках, болезни обмена веществ и эндокринных желез, аномалии рефракций, малокровие, хронические синуситы и воспаление среднего уха), Б (заболевания органов брюшной полости и малого таза), В (заболевания, связанные со значительными деформациями и снижением двигательной функции).

Беседы для закрепления изученного теоретического материала проводятся во время практических занятий в объеме 7–10 минут.

1.4. Порядок комплектования учебных групп

Для проведения практических занятий студенты в начале учебного года на основании контрольных проверок состояния физического развития, уровня физической подготовленности, пола, данных медицинского осмотра распределяются на учебные отделения: основное, подготовительное, специальное медицинское и спортивного совершенствования.

На основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, которые распределяются в учебные группы по общефизической подготовке и группы по видам спорта (специализации).

На подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, которые распределяются в учебные группы оздоровительной направленности, общефизической подготовки и профессионально-прикладной физической подготовки.

При проведении практических занятий по физическому воспитанию на основном и подготовительном отделениях наполняемость учебных групп на одного преподавателя не должна превышать 12–15 человек.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Специальные медицинские группы комплектуются с учетом пола, характера заболевания, функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы должна составлять от 8 до 10 занимающихся на одного преподавателя. Занятия студентов этого отделения физическими упражнениями являются обязательными и проводятся в количестве не менее 4 часов в неделю на протяжении всего периода обучения. Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений в физическом развитии, реабилитацию организма после заболевания.

Перевод студентов на специальное медицинское отделение в связи с заболеванием может проводиться в любой период учебного года. Студенты специального и подготовительного учебных отделений, состояние здоровья и физическая подготовленность которых в процессе занятий улучшились, могут быть переведены на другое учебное отделение на основании заключения врача и решения кафедры после окончания учебного года или семестра.

На спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной классификации по виду спорта, имеющие хорошее физическое развитие и физическую подготовленность, спортивный разряд и желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе.

Количество учебных часов в неделю и численный состав спортивного отделения зависят от уровня спортивной подготовленности студентов.

Количество учебных групп спортивного отделения и их специализация определяются кафедрой физического воспитания и спорта с учетом материально-технической базы и тренерско-преподавательских кадров вуза.

Студенты спортивного отделения, имеющие высокий уровень спортивной подготовленности, могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки. Количество часов и наполняемость в учебных группах этого отделения представлены в табл. 1.

Таблица 1

Количество учебных часов в неделю и наполняемость групп спортивного совершенствования

Спортивная квалификация	Кол-во часов в неделю	Кол-во человек в учебных группах
Группы высшего спортивного мастерства (м/с и мсмк)	24	3–6
Группы спортивного совершенствования (кмс и м/с)	20–24	5–8
Учебно-тренировочные группы (1-й разряд и кмс)	20	8–10
Группы по спортивной специализации (2-й разряд)	12	12–15
Игровые виды спорта (количество часов распределено по группам)	–	Двойной состав

ПРИМЕЧАНИЕ. В смешанных группах нагрузка и наполняемость определяются по уровню 50 % спортсменов высшей квалификации.

Наиболее подготовленные студенты-спортсмены, имеющие спортивную квалификацию не ниже 1-го спортивного разряда, могут зачисляться в группы межвузовской кафедры спортивного совершенствования учреждения образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» независимо от ведомственной принадлежности.

На основном и спортивном отделениях студентам предоставляется право выбора вида спорта или направленности спортивной деятельности с учетом их интересов и способностей.

Из одного учебного отделения (основного, спортивного) в другое студенты могут переводиться по решению кафедры физического воспитания и спорта после окончания учебного года или семестра.

1.5. Особенности организации учебного процесса в специальных медицинских группах

Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является обязательной дисциплиной, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Для проведения занятий по физическому воспитанию формируются специальные медицинские группы численностью от 8 до 18 человек. Занятия в этих группах проходят по специальному расписанию. Комплектование медицинских групп осуществляется с учетом характера заболевания. Как уже было сказано ранее, все виды заболеваний по реакции организма человека на физическую нагрузку классифицируются на три большие группы: А, Б, В.

В группу А входят заболевания, при которых реакция организма на физическую нагрузку определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. К числу таких заболеваний относятся остаточные явления острого ревматического процесса, клапанные пороки сердца, состояния после операций на сердце и крупных сосудах, гипертония, хронические заболевания бронхов и легких, бронхиальная астма, хронические заболевания почек, сахарный диабет, малокровие, хронические заболевания среднего уха и придаточных пазух носа. Специальные тренирующие нагрузки при указанных заболеваниях должны быть направлены на развитие выносливости. Благоприятное воздействие на организм оказывают ходьба, дозированный бег, плавание, дыхательные упражнения, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения на координацию.

В группу Б входят заболевания, при которых выбор нагрузок ограничивается состоянием органов брюшной полости и малого таза: хронические заболевания желудка (гастриты, язвенная болезнь), кишечника (колиты), желчного пузыря (холецистит), остаточные явления после перенесенной болезни Боткина (желтухи), состояния после операций на органах брюшной полости, почечно-каменная болезнь, хронические воспалительные заболевания половых органов. Специальными упражнениями при этих заболеваниях являются упражнения на осанку, для мышц брюшного пресса, дыхательные упражнения, укрепляющие тонус тазовой диафрагмы.

В группу В входят заболевания, связанные со значительными деформациями опорно-двигательного аппарата, снижением его двигательных функций: укорочение конечностей, деформация суставов, позвоночного столба и др. Реакция организма на нагрузку определяется состоянием двигательной функции. Эффективны упражнения на расширение амплитуды движений в суставах и позвоночнике, для осанки и развивающие мышечный корсет.

Занятия по физическому воспитанию со студентами с ослабленным здоровьем проводятся как под руководством преподавателя, так и самостоятельно. Главным условием таких занятий является направленное воздействие физических упражнений на восстановление нарушенных функций организма.

Освобождение от занятий по физвоспитанию по состоянию здоровья дается только по заключению врача.

1.6. Зачет

Студенты, занимающиеся в учебных отделениях, сдают в конце каждого семестра зачеты, предусмотренные программой. Результаты зачета вносятся в ведомость и зачетную книжку студента.

Зачетные требования включают теоретический и практический разделы. По теоретическому разделу с каждым студентом обязательно проводится собеседование с выставлением оценки, по практическому – сдача контрольных нормативов.

График сдачи зачетов доводится до сведения студентов всех курсов в начале учебного года.

К сдаче зачетных требований допускаются студенты, посещавшие занятия и получившие необходимую подготовку. В случае невыполнения по объективным причинам контрольных нормативов в установленные сроки студенты могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения занятий.

Критерием успеваемости студентов является постоянный рост результатов контрольных нормативов, оцениваемых в процентах.

В содержание зачетных требований включаются:

-знание теоретического раздела программы; освоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневном быту и общественной физкультурно-спортивной деятельности; овладение техникой изучаемых физических упражнений; положительная динамика в выполнении контрольных нормативов по общей и специальной подготовке:

-участие в массовых спортивных мероприятиях (не менее 8 раз за семестр, а для игроков не менее 12–15 игр).

Овладение практическим учебным материалом проверяется путем выполнения студентами контрольных нормативов, как правило, в условиях соревнований. К выполнению нормативов допускаются студенты, получившие необходимую подготовку.

У студентов специальной медицинской группы А зачет включает выполнение тех же контрольных нормативов, что и на основном отделении, группа Б не выполняет подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание.

Студенты группы В к выполнению контрольных нормативов не допускаются.

На зачете учитывается любой результат, показанный студентом. Важно, чтобы от семестра к семестру отмечалась его положительная динамика.

Теоретическая подготовка оценивается по уровню специальных знаний, позволяющих студенту применять средства и методы физической культуры и спорта для поддержания высокого уровня работоспособности и творческой активности, самостоятельно оценивать влияние различных форм занятий на его организм.

Для студентов специальной медицинской группы зачетные требования по теоретическому разделу включают два вопроса по лекционному материалу. Ос-

новное внимание обращается на правильное понимание студентом механизмов лечебного действия физических упражнений при имеющихся у него отклонениях в состоянии здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы.

1.7. Обязанности и права студентов

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать учебные занятия (теоретические и практические) согласно учебному расписанию;
- выполнять требования учебной программы, сдавать зачеты в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься самостоятельно физическими упражнениями;
- активно участвовать в массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузе; регулярно проходить медицинское обследование (в установленные сроки);
- повышать свое спортивное мастерство.

Студент имеет право во время занятий физической культурой и спортом бесплатно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, имеющимся на спортивных сооружениях вуза.

1.8. Регламентация работы преподавательского состава кафедры

Заведующий кафедрой несет ответственность за процесс физического воспитания студентов и обязан:

- проводить теоретические и практические занятия со студентами;
- планировать и организовывать учебно-воспитательный процесс и контролировать качество учебных занятий;
- разрабатывать вопросы перспективного развития массового спорта в вузе, роста спортивного мастерства студентов-спортсменов и контролировать подготовку спортсменов высших разрядов;
- руководить научной и научно-методической работой преподавателей кафедры;
- организовывать работу по повышению квалификации преподавателей;
- внедрять научно-методические разработки в организацию труда на кафедре, оснащать учебный процесс техническими средствами обучения и наглядными пособиями, обеспечивать научно-методической литературой;
- составлять расчеты и сметы по штатному, финансовому и материальному обеспечению физического воспитания;
- контролировать правильность расходования средств, выделяемых на физическое воспитание;

-контролировать состояние и эксплуатацию имеющихся спортивных помещений и сооружений; составлять отчеты о работе кафедры; активно участвовать в составлении плана строительства и благоустройства учебных спортивных сооружений и оздоровительных баз в соответствии с утвержденными нормами;

-руководить работой учебно-вспомогательного персонала кафедры.

Преподавательский состав кафедры осуществляет:

-планирование, организацию и проведение на высоком профессиональном уровне теоретических и практических занятий по физическому воспитанию с закрепленными группами студентов;

-прием у студентов контрольных упражнений, нормативов и зачетов;

-научную и учебно-методическую работу: разрабатывает методические материалы по разделам учебной программы, планы-конспекты занятий, положения о спортивных соревнованиях, методические указания, учебные и наглядные пособия и др.;

-учет пройденного учебного материала, анализ динамики состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, выполнения студентами требований спортивной классификации на всех этапах обучения в вузе;

-участие в организации, проведении и судействе внутренних и внешних спортивных соревнований, туристских походов и других массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;

-подготовку спортивных команд и отдельных спортсменов, руководство ими в процессе спортивных соревнований;

-учет результатов медицинского обследования студентов и систематический контроль за их состоянием в процессе учебно-тренировочных занятий;

-ежегодное составление индивидуальных планов и отчетов об их выполнении;

-систематическую работу по повышению своего профессионального уровня.

Преподаватели на условиях почасовой оплаты привлекаются для проведения практических занятий по физическому воспитанию во внеучебное время (обязанности определяются договором).

Преподавательскому составу запрещается допускать к практическим занятиям, выполнению контрольных нормативов, а также к участию в соревнованиях и туристских походах студентов, не прошедших медицинское обследование.

Для обеспечения всех участков работы кафедры заведующий кафедрой может возложить на наиболее квалифицированных преподавателей с их согласия обязанности ответственных за виды работы по физическому воспитанию на кафедре и факультете.

Ответственный за учебную работу осуществляет:

-проверку и подготовку к утверждению графиков учебного процесса, планов работы кафедры, учебных отделений, методических комиссий и преподавателей и реализацию их в учебно-воспитательном процессе;

-контроль за организацией и качеством проведения учебных занятий, организацию взаимопосещений занятий, проводимых преподавателями, и открытых занятий с последующим обсуждением на кафедре их итогов;

-анализ качества и эффективности учебной работы, обобщение и внедрение передового опыта по совершенствованию учебно-воспитательного процесса;

-распределение почасового фонда, контроль за его расходованием;

-организацию проведения контрольных соревнований, приема контрольных нормативов и зачетов по физическому воспитанию;

-ведение учета состояния здоровья, физической и спортивной подготовки;

-контроль за выполнением распоряжений по кафедре, плана работы кафедры, планов работы отделений и методических комиссий, индивидуальных планов преподавателей и решений заседаний кафедры;

-контроль за результатами медицинских обследований студентов, проведением врачебно-педагогического контроля, распределением обучающихся по учебным группам;

-разработку и проведение мероприятий по предупреждению спортивного травматизма на учебных занятиях;

-составление отчета кафедры по разделу учебной работы; совершенствование учебной документации: графиков учебного процесса, планов-конспектов лекций, групповых занятий и др.

Ответственный за научно-методическую работу осуществляет:

-планирование, организацию и проведение на кафедре научной и методической работы;

-подготовку методических пособий, указаний, разработок; организацию и проведение на кафедре научно-методических конференций;

-обсуждение на кафедре новой учебно-методической литературы; разработку и использование в учебном процессе наглядных пособий, технических средств, элементов программированного и проблемного обучения, тренажеров и т. п.;

-контроль и оказание помощи в работе методического кабинета и научной лаборатории при кафедре;

-составление отчета кафедры по разделу научно-методической работы.

Ответственный за массовую оздоровительную, физкультурную и спортивную работу осуществляет:

-руководство и контроль за планированием круглогодичного учебно-тренировочного процесса на учебном спортивном отделении и в сборных командах, а также за качеством проведения спортивных соревнований;

-контроль за совершенствованием спортивного мастерства студентов-спортсменов высокой квалификации, выполнением ими разрядных требований;

-планирование, организацию и проведение в вузе массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;

-развитие в вузе массового туризма, организацию туристских походов и контроль за их проведением с учетом разрядной классификации;

-руководство и контроль за подготовкой общественного физкультурного и спортивного актива;

-проведение анализа спортивной работы, обобщение и распространение в вузе передового опыта спортивной работы;

-руководство и контроль за работой по агитации и пропаганде, внедрению мероприятий физической культуры в повседневный быт студенческой молодежи;

-составление отчета кафедры по разделу массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Ответственный за данный вид работы осуществляет свою деятельность в тесном контакте и совместно со спортивным клубом, оказывая ему организационную и методическую помощь.

Председатели методических комиссий и преподаватели, ответственные за виды спорта, обеспечивают:

-планирование, организацию и проведение учебно-тренировочного процесса по видам спорта;

-контроль за успеваемостью студентов-спортсменов на факультетах;

-организацию и подготовку спортивных команд и отдельных спортсменов для участия во внутривузовских и территориальных спортивных мероприятиях по видам спорта; совместную работу со спортивным клубом; проведение в вузе наглядной агитации и пропаганды; поддержание постоянных связей с соответствующими федерациями по видам спорта, добровольными спортивными обществами и ведомствами, территориальным управлением по спорту и туризму;

-составление отчета о работе кафедры по видам спорта.

Ответственный за работу на факультете осуществляет:

-организацию и проведение на факультете соревнований и зачетов;

-планирование, организацию и проведение на факультете оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий совместно с деканатом и спортивным клубом, осуществление в процессе этих мероприятий воспитательной работы со студентами;

-комплектование спортивных команд на факультете, подготовку и организацию их для участия в спортивных соревнованиях на первенство вуза, района, города и т. д.;

-оказание помощи студентам-спортсменам в целях успешного сочетания обучения по специальности с активными занятиями спортом;

-оказание квалифицированной помощи совету клуба физической культуры факультета;

-ведение учета по всем видам работы на факультете по физическому воспитанию и спорту, ежегодное сообщение на совете факультета информации о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов, а также о развитии физической культуры и спорта на факультете;

-проведение на факультете работы по наглядной агитации и пропаганде физической культуры и спорта;

-составление отчета о работе по физическому воспитанию на факультете.

1.9. Работа учебно-вспомогательного персонала кафедры

Учебно-вспомогательный персонал входит в штатное расписание кафедры и работает под руководством заведующего кафедрой.

Численный состав учебно-вспомогательного персонала определяется в соответствии со штатным расписанием вуза и имеющейся учебной, спортивной и оздоровительной базой.

Учебно-вспомогательный персонал выполняет следующие виды работы:

- организацию учебного процесса и соревнований;
- эксплуатацию, уход, поддержание надлежащего санитарно-гигиенического состояния учебных спортивных сооружений и оздоровительных баз, подготовку документации и контроль за своевременным проведением текущего и капитального ремонта;

- подбор музыки, музыкального сопровождения учебных занятий, спортивных соревнований и спортивных праздников, оздоровительных мероприятий;

- обеспечение и снабжение учебных занятий, спортивных соревнований, оздоровительных и физкультурных мероприятий спортивным оборудованием, инвентарем, снаряжением, тренажерами, приборами, техническими средствами обучения, учебными наглядными пособиями и т. д., а также их сбережение, текущий ремонт, прием и выдачу;

- учет, оформление отчетности и обобщение статистических данных выполнения студентами требований и норм спортивной классификации, программы общественного инструктора (тренера) и судьи по спорту, результатов внутривузовских и внешних спортивных соревнований, оздоровительных и физкультурных мероприятий.

Функциональные обязанности учебно-вспомогательного персонала утверждаются заведующим кафедрой.

Эксплуатация, содержание и санитарно-гигиеническое состояние учебных спортивных сооружений и оздоровительных баз (текущий и капитальный ремонт, отопление, освещение, вентиляция, работа душевых, уборка и т. п.) обеспечиваются административно-хозяйственным отделом вуза.

1.10. Врачебный контроль

Контроль за физическим воспитанием студентов проводится врачами лечебно-профилактических учреждений (здравпунктов, поликлиник и амбулаторий), осуществляющих медицинское наблюдение за состоянием их здоровья.

Врачебные обследования студентов проводятся:

- до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе;
- повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, по направлению преподавателей и по желанию самих студентов.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям и спортивным соревнованиям не допускаются.

1.11. Планирование, учет и отчетность

Для планирования работы кафедры и ее подразделений составляются нижеперечисленные документы:

1. План работы кафедры, планы работы по физическому воспитанию на факультетах, планы работы методических комиссий по видам спорта, индивидуальные планы работы преподавателей (на каждый учебный год).

2. Учебные программы по видам занятий, не включенным в программу Министерства образования Республики Беларусь, графики учебного процесса по всем видам занятий, планы учебно-тренировочных занятий на периоды (этапы) годового цикла (на учебный год), планы-конспекты (групповые и индивидуальные) учебно-тренировочных занятий, расписание учебных занятий.

3. Перспективный план и план на год научных и научно-методических работ по физическому воспитанию студентов.

4. Календарный план массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы, положения о спортивных соревнованиях.

Для учета работы, выполненной кафедрой, по всем ее видам ведутся протоколы заседаний кафедры, журналы учета распоряжений по кафедре, акты проверки работы кафедры вышестоящими организациями, журналы учета работы со студентами (на каждую группу), протоколы спортивных соревнований, акты о присвоении студентам спортивных званий и разрядов, а также званий общественного инструктора (тренера) и судьи по спорту.

Оплата труда работников кафедры и спортивного клуба производится в соответствии с действующим законодательством.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ТРУДА, БЫТА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ

2.1. Особенности бюджета времени студентов

Результаты исследований таких авторов, как В. А. Головин, В. А. Маслякова, В. В. Попенченко, В. И. Жолдак, В. Я. Виленский позволяют установить связь умственной и физической работоспособности человека с состоянием его здоровья и зависимость от уровня физической подготовленности. Эти же материалы свидетельствуют о том, что плотный график учебного процесса, недостаточно четкий режим дня и отсутствие систематических занятий физической культурой и спортом значительной части студентов, особенно старших курсов, приводят к отклонениям в состоянии здоровья и их серьезным заболеваниям. Медицинские осмотры показывают, что у студентов 4–5 курсов по сравнению со студентами младших курсов уменьшается жизненная емкость легких, физическая подготовленность, но увеличивается вес и артериальное давление.

Изучение и анализ настоящей проблемы дают основание считать, что для повышения эффективности физического воспитания студентов надо:

- 1) повышать качество планирования учебного процесса;
- 2) использовать известные и отыскивать нетрадиционные пути повышения эффективности физического воспитания;
- 3) улучшать материальную базу;
- 4) совершенствовать профессионально-прикладную подготовку будущих специалистов;
- 5) повышать уровень агитационно-пропагандистской работы, направленной на привлечение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Перед вузами поставлены задачи по интенсификации и экономизации процесса обучения, что должно обеспечить достаточно быстрое протекание учебного процесса с разумным и экономичным использованием сил и возможностей студентов, наиболее целесообразным отбором необходимого учебного материала, реализацией приемов и методов самостоятельной работы без нагрузки и переутомления, а также сохранением высокого уровня работоспособности. Такие условия могут быть обеспечены только комплексом социальных, педагогических, оздоровительных и организационных мероприятий. Их реализация сопряжена с организацией режима учебного труда, быта и отдыха студентов.

Изучение бюджета времени студентов показывает, что загрузка учебной работой в среднем составляет 9–12 часов в день. Эти данные говорят о том, что учебный труд студентов является достаточно напряженным.

Большую значимость в бюджете времени студента имеет свободное время. Оно составляет в среднем 1,7–2,8 часа в день. Важно использовать это время для гармоничного развития духовных и физических сил, воспитания общественной активности, не допускать его бесцельной траты.

Условия, в которых живет, учится и отдыхает студент, оказывают существенное влияние на его работоспособность, состояние здоровья. Ритмичная организация всей жизнедеятельности (режима учебного труда, приема пищи, сна, оздоровительных мероприятий) обеспечивает экономичное расходование нервной энергии, снижает нервно-психическую напряженность.

У многих студентов нарушен режим сна. Нормальная продолжительность сна от 7 до 8 часов отмечается лишь у 15 % студентов. При систематическом недосыпании наблюдается снижение умственной работоспособности на 7–18 %.

Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором укрепления здоровья. Однако из числа обследованных утреннюю зарядку систематически выполняют лишь 3,4 %. Очень мало студенты бывают на свежем воздухе: до 30 минут в день – 61 %, до 1 часа – 29 %, до 2 часов – 10 %. Недостаточно используются походы, длительные прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих на формирование социального здоровья студентов наибольшее влияние, являются режим сна – 20–30 %, питание – 10–16 %, занятие физической культурой и спортом – 15–30 %. Это убедительно говорит о том, что в совершенствовании организации указанных элементов режима имеются существенные резервы улучшения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2.2. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов

Умственная деятельность человека сопровождается изменением функционального состояния различных органов и систем организма. Прежде всего увеличивается потребление кислорода и питательных веществ тканями головного мозга. При различных видах умственной работы суточный расход энергии (по сравнению с состоянием покоя) повышается немного и составляет 2 500–3 000 ккал. Показатели дыхания при этом почти не изменяются.

Функции сердечно-сосудистой системы при умственной работе изменяются незначительно.

Наблюдения за студентами в период экзаменационных сессий показывают, что частота сердцебиения в это время у них устойчиво повышается до 88–92 ударов в минуту против 56–76 ударов в период учебных занятий. В день экзамена эмоциональный настрой, собранность и мобилизация всех сил организма настолько велики, что перед входом в аудиторию, где проходит экзамен, частота сердцебиений у некоторых студентов возрастала до 118–144 ударов в минуту, кровяное давление в период сдачи экзаменов повышалось до 135/85–155/95 мм рт. ст. против 115/70 мм рт. ст. в период учебных занятий.

При эмоционально напряженном умственном труде дыхание становится неравномерным, оно может учащаться и углубляться, наблюдаются его кратковременные остановки, снижается насыщение крови кислородом.

Умственная работоспособность может изменяться в зависимости от самочувствия и настроения студента, понимания им смысла выполняемой работы, интереса к ней, эмоций и волевых усилий, воздействия со стороны других лиц в виде поощрений, указаний, призывов и т. п.

При длительной и достаточно напряженной работе наступает умственное утомление, при котором деятельность внешних органов чувств или чрезмерно повышается, или до крайности ослабляется. При умственном утомлении снижается сила памяти, следствием чего является «убегание мыслей», быстрое исчезновение из памяти недавно усвоенной информации.

Умственное утомление – это объективное состояние организма, а умственная усталость – субъективное чувство человека. Умственная усталость может нарастать при неудовлетворенности работой, неудачах в ней и наоборот, успешное завершение работы или какого-то ее этапа снижает усталость.

При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль. Объективными признаками переутомления являются снижение веса тела, диспептические расстройства, лабильность частоты сердцебиения и кровяного давления, потливость, снижение сопротивляемости организма инфекциям и заболеваниям и т. д.

Умственный труд протекает в условиях малой двигательной активности. Это приводит к возникновению условий для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия. Поэтому умственная деятельность студентов, связанная с психическими напряжениями, предъявляет высокие требования к организму и при определенных неблагоприятных условиях может быть причиной серьезных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы.

2.3. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов

Правильная организация умственной работы и отдыха – важное условие для сохранения здоровья, работоспособности и успешного овладения учебными дисциплинами. Проблемы режима работы и отдыха нельзя рассматривать раздельно, так как умственный труд неотделим от отдыха. Русский физиолог Н. Е. Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают», – имея в виду плохую организацию

труда. Сформулированные им общие принципы и условия продуктивности работы необходимо учитывать при организации учебного труда.

Первое условие. Во всякую трудовую деятельность нужно «входить» постепенно, так как начало работы совпадает по времени с периодом вработывания.

Второе условие. Для высокой работоспособности необходимы мерность и ритм работы. Порывистость, форсированное напряжение не обеспечивают устойчивой работоспособности. Если порядок в работе, ее ритм установлены правильно, студент изо дня в день может работать много, не перегружая себя.

Третье условие заключается в привычной последовательности и систематической деятельности. Это условие не определяет содержание работы, которое будет в течение семестра изменяться, однако оно предусматривает четкую фиксацию времени занятий, их характер, перерывы на обед, ужин, дорогу, активный отдых, культурные мероприятия, сон и т. д.

Четвертое условие заключается в правильном чередовании труда и отдыха, а также в смене одних форм труда другими. Правильное чередование умственной деятельности с регулярным и достаточным сном является одним из определяющих условий ее эффективного выполнения. Не менее важно чередовать работу и отдых в течение учебно-трудового дня. Отдых необходим для сохранения работоспособности, чтобы не допустить глубокого развития утомления. В этих условиях процессы восстановления протекают эффективно. Если же продолжать работу, не обращая внимания на чувство большой усталости, то впоследствии даже продолжительный отдых не всегда в полной мере восстановит прежний уровень работоспособности.

Пятое условие успешной работы – систематическое (ежедневное) выполнение умственной учебной работы в одни и те же часы суток (тренировка), в результате которой укрепляется навык, позволяющий выполнять умственную деятельность продуктивнее и в большом объеме.

2.4. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения

В процессе умственной деятельности студентов основными видами активного отдыха являются кратковременные физические упражнения.

Физкультурная пауза – это организованное выполнение физических упражнений в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего утомления и способствующее поддержанию высокой работоспособности без перенапряжения. Исследования показывают, что использование 5–10-минутных физкультурных пауз оказывает вдвое больший стимулирующий

эффект на улучшение работоспособности студентов, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физкультурную паузу следует проводить после 4 часов учебных занятий в течении 10 минут в периоды, когда близятся или проявляются первые признаки утомления. Необходимо учитывать, что снижение работоспособности тем больше, чем сложнее изучаемый учебный материал и младше курс обучения.

Физкультурные паузы необходимо проводить в хорошо проветренных помещениях. Физические упражнения подбираются так, чтобы они активизировали работу систем, не принимавших участия в учебно-трудовой деятельности. Физиологическая кривая нагрузки (определяется по пульсу) во время выполнения комплекса должна постепенно повышаться, достигая максимума к концу второй трети комплекса, и далее снижаться.

При помощи позотонических упражнений в работу в положении сидя включается скелетная мускулатура. Позотонические упражнения состоят из энергичных сокращений и напряжений попеременно мышц-разгибателей и мышц-сгибателей конечностей и туловища (с одновременным сильным растяжением мышц-антагонистов). Обеспечивая мощный тонизирующий поток проприоцептивной импульсации в кору головного мозга, позотонические упражнения способствуют снятию утомления, восстанавливают бодрость и работоспособность, вызывают умеренное мышечное расслабление.

При продолжительной напряженной умственной работе, сопровождаемой эмоциональным напряжением, рекомендуется произвольное общее расслабление скелетной мускулатуры, сочетаемое с ритмичными сокращениями отдельных мышечных групп, небольших по массе, например, сгибателей или разгибателей пальцев рук, мимической мускулатуры лица и т. п.

В целях повышения тонуса работоспособности головного мозга, улучшения режима дыхания и кровообращения целесообразно через каждые 30–60 минут регулярно выполнять микродозы позотонических упражнений продолжительностью 1–2,5 минуты на рабочем месте сидя. Через каждые 2 часа рекомендуется выполнять одноминутные динамические упражнения, например бег на месте, уделяя внимание ритмичному, достаточно глубокому дыханию.

Для рационального использования средств физической культуры и спорта в системе учебных занятий и самоподготовки студентов необходимо учитывать ряд методических положений, определяющих эффективное сочетание двигательных нагрузок с состоянием умственной работоспособности студентов.

1. Периодика изменений умственной работоспособности студентов на различных этапах учебного года является объективным фактором, учет которого необходим для эффективной организации работы по физическому воспитанию.

2. Лучший эффект в развитии основных физических качеств у студентов может быть достигнут, если в первой половине каждого семестра на учебных и самостоятельных занятиях используются физические упражнения с преимущественной (до 70–75 %) направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости при нагрузках с интенсивностью частоты сердечных сокращений (ЧСС) 120–180 ударов в минуту, а во второй половине каждого семестра – с преимущественной (до 70–75 %) направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с умеренной интенсивностью (ЧСС – 120–150 ударов в минуту). Занятия, построенные на основе такого планирования, оказывают стимулирующее влияние и на умственную работоспособность студентов, повышают их общее самочувствие, способствуя тем самым лучшему усвоению учебного материала.

3. При планировании и организации учебных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию во время учебного дня в период вработывания (утренние часы – нулевая или первая учебная пара) предпочтительно использование нагрузок малой (ЧСС – 110–130 ударов в минуту, моторная плотность – до 50 %) или средней интенсивности (ЧСС – 130–160 ударов в минуту, моторная плотность – от 50 до 65 %). Такие занятия обеспечивают сокращение периода вработывания в учебном труде, стимулируют и удлиняют период высокой работоспособности. Планирование занятий с такими нагрузками в период высокой работоспособности (вторая учебная пара часов) способствует ее сохранению до конца учебно-трудового дня, включая период самоподготовки. Использование занятий в период снижения работоспособности (третья–четвертая пары часов) обеспечивает длительно выраженный эффект последствия лишь при нагрузках средней интенсивности. Такие нагрузки при всех вариантах планирования в учебном дне оказывают наиболее выраженный стимулирующий эффект на состояние умственной работоспособности студентов. Занятия с нагрузками большой интенсивности (ЧСС – свыше 160 ударов в минуту, моторная плотность – свыше 65 %) рекомендуется планировать на последние часы учебного расписания, так как их проведение для недостаточно подготовленных к высоким нагрузкам студентов может повлечь снижение умственной работоспособности; лишь через 4–5 часов после больших нагрузок такие студенты могут приступить к продуктивной самоподготовке. Поэтому планирование таких занятий в дни напряженной учебной деятельности (экзамен, зачет, контрольная работа и др.) нежелательно.

4. При двух занятиях в неделю взаимодействие двигательных нагрузок с умственной работоспособностью имеет следующие закономерности:

а) наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании двух занятий со средней интенсивностью с интервалами в 1–3 дня;

б) положительный эффект, но вдвое меньший, имеет место при чередовании одного занятия со средней, а другого – с малой интенсивностью. В обоих случаях лучший эффект на умственную работоспособность оказывают занятия, проводимые с интервалом в один день.

Использование для малотренированных студентов двух занятий в неделю с большими по интенсивности нагрузками при любых интервалах отдыха существенно снижает умственную работоспособность в недельном цикле. Сочетание занятий с большой физической нагрузкой в начале, с малыми и средними нагрузками во второй половине недели оказывает стимулирующее воздействие на умственную работоспособность лишь в конце учебно-трудовой недели.

Естественно, что для лиц с ослабленным здоровьем, а также для студентов, имеющих высокий уровень тренированности и физической подготовленности, в рассмотренные режимы организации занятий могут быть внесены коррективы. В целом чем выше уровень физической подготовленности, тем выше устойчивость умственной работоспособности к физическим нагрузкам. Следует учитывать и процесс адаптации к физическим нагрузкам определенной интенсивности и продолжительности, в ходе которой умственная работоспособность студентов постепенно будет улучшаться.

Игровые виды спорта, а также виды, связанные с единоборством, при прочих равных условиях, предъявляют более высокие требования к психике, чем другие виды спорта. Это обусловлено быстрой сменой тактических ситуаций, необходимостью их быстрой оценки и организации соответствующих действий, осуществляемых в условиях дефицита времени. Поэтому высокое психическое напряжение, сопутствующее таким занятиям, снижает умственную работоспособность. Вместе с тем непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют работоспособность. Положительное последствие занятий физическими упражнениями и спортом в большей мере проявляется в том случае, когда содержание используемых упражнений достаточно разнообразно и они не носят монотонного характера.

Здоровый образ жизни студента подразумевает ежедневное выполнение комплекса двигательных действий и гигиенических мероприятий, обеспечивающих как необходимую дозу двигательной активности, так и возможность полноценного выполнения учебно-трудовых и общественных функций.

Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики (зарядки), выполнение которой в течение 20–30 минут и более на воздухе является существенным резервом совершенствования двигательной и функциональной сферы организма.

Учитывая недостаточное время пребывания на воздухе, желательно путь от места жительства к месту учебы и обратно выполнять пешком. Трудовой день студентам также желательно завершать перед сном 20–30-минутной прогулкой.

Если учебные занятия в вузе проходят в первую смену, то самостоятельные занятия физическими упражнениями (в том числе и учебно-тренировочные) целесообразно выполнять до 19–20 часов; при занятиях во вторую смену – до 13 часов.

В целом следует учесть, что занятия физическими упражнениями целесообразны в любое время дня с учетом интенсивности, объема, характера используемых упражнений, текущего состояния организма и взаимодействия влияния этих факторов на учебно-трудовую деятельность студентов. «Дробное» использование физических упражнений в режиме дня не менее эффективно, чем проведение их в один прием. В занятиях необходимо стремиться к тому, чтобы вовлечь в движение все основные мышечные группы до появления ощущения их приятной нагруженности.

Выходной, свободный от учебных занятий день должен быть в большей мере насыщен оздоровительно-физкультурными и спортивными мероприятиями, чем другие дни. Особенно полезны загородные прогулки, однодневные туристские походы и другие индивидуальные и коллективные мероприятия, организуемые на свежем воздухе, за городом.

3. ЗАДАЧИ КУРСОВ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ, ВОЛЕЙБОЛУ, ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ПЛАВАНИЮ

3.1. Курс атлетической гимнастики

Атлетическая гимнастика использует в своем арсенале самые разнообразные упражнения с отягощениями и без отягощений, предусматривает и широкое применение упражнений циклического характера (плавания, лыжной и кроссовой подготовки) и спортивных игр. Курс специализации по атлетической гимнастике в вузе не должен носить узконаправленный характер атлетизма в «чистом» виде, а в большей степени должен быть ориентирован на использование средств и методов силовой подготовки из арсенала атлетической гимнастики, силового троеборья и тяжелой атлетики.

Задачи курса специализации по атлетической гимнастики:

1) создать фундамент в развитии основных физических качеств с целью дальнейшего совершенствования как в атлетической гимнастике, так и в других видах спорта;

2) обучить занимающихся с отягощениями и без них основам страховки (самостраховки) при работе со штангой и гантелями, методике использования подсобно-вспомогательных и тренажерных устройств и технике безопасности;

3) ознакомить с терминологией основных упражнений;

4) объяснить физиологические основы спортивной тренировки и ее влияние на организм занимающихся;

5) обучить основным приемам самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой.

На первом году обучения закладывается база для занимающегося совершенствованием в атлетической гимнастике: предусматривается большое количество часов, отведенных на физическую подготовку из расчета 50–56 % от общего объема практических занятий, имеющих характер общесиловой направленности и воздействия на основные мышечные группы. Особое внимание уделяется развитию отстающих мышечных групп и устранению диспропорций (наиболее выраженных) физического развития.

На втором году обучения специальная физическая подготовка составляет 60–65 % от общего объема практических занятий. Основное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения атлетических упражнений. Закономерно также увеличение объема и интенсивности тренировочных заданий. Главная задача – это обучение основам планирования исходя из особенностей конституции тела и уровня физической подготовленности. Основная форма таких занятий – комплексы атлетической гимнастики.

На третьем году и последующих предполагается увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошлым годом; шире применяются самостоятельные занятия, удельный вес которых возрастает; больше внимания уделяется индивидуализации тренировочного процесса. В большей степени в систему анализа, организации и методики планирования вовлекаются сами занимающиеся, которых обучают учету проделанной тренировочной работы, анализу и контролю. Соотношение средств специальной и общефизической подготовки находится в пределах 3:1. В большей мере используются дополнительные самостоятельные задания и занятия, а также происходит дополнительное совершенствование средств и методов атлетической подготовки. Считается целесообразным планирование тренировок по этапам подготовки.

Практический раздел включает в себя общую физическую подготовку (строевые упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения с партнерами, эстафеты, подвижные игры). Сюда также входят упражнения на расслабление, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание.

Основу специальной физической подготовки составляют комплексы физических упражнений. Целесообразнее всего планировать тренировочную нагрузку на месячный цикл занятий. Желательно, чтобы недельный цикл тренировочной нагрузки (на начальном этапе подготовки) включал не менее трех занятий, из них два – в сетке расписания, а одно самостоятельное. За объем нагрузки принимается количество подъемов, выполняемых с отягощениями, за интенсивность – показатель относительной интенсивности, выраженной в процентном отношении от лучшего на данный момент показателя, в отдельном упражнении.

Исследования показали, что наибольший прирост силы достигается при использовании на тренировке нагрузок весом 70–80 % от максимума. Планируя тренировочную нагрузку, важно правильно определить уровень физической подготовленности на начальном этапе. Показателем уровня физической подготовленности может служить максимальный результат в том или ином упражнении.

Комплексы атлетической гимнастики строятся на основании упражнений, подобранных по длительной характеристике с учетом направленности на развитие необходимых качеств. На начальном этапе занятий следует применить упражнения, которые вовлекают в работу основные мышечные группы, что позволит заложить основу разностороннего и пропорционального развития. Упражнения, требующие проявления значительных усилий, необходимо включать в первую половину, ближе к середине занятий, когда мышцы достаточно разогреты. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, и упражнения локального характера целесообразно включать во вторую половину занятий.

3.2. Курс волейбола

Основным средством подготовки волейболистов служат физические упражнения, которые подразделяются на 2 группы – основные и вспомогательные. Основные – по технике и тактике, т. е. те, которые выполняются с мячом. Изучая технику сложных игровых приемов (нападающий удар, блокирование, подача), необходимо сосредоточить внимание на главных компонентах – исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.

Вспомогательные упражнения способствуют овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Их подразделяют на общеобразовательные и специальные. Общеобразовательные упражнения решают задачи общей физической подготовки; специальные – развитие специальных физических качеств волейболистов.

Упражнения, развивающие специальные физические качества, способствуют ускорению и облегчению овладения игровыми приемами и техническими действиями. Они бывают подготовительные и подводящие. Первые направлены на развитие и совершенствование специальных физических качеств, вторые – на непосредственное овладение структурой технических приемов.

В процессе становления навыков игры в волейбол находят свое отражение закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств. При формировании двигательного навыка наблюдается взаимосвязь уровня физических качеств и овладения техникой.

В методике обучения навыкам игры выделяют следующие этапы:

- создание предпосылок и ознакомление с разучиваемыми приемами;
- выполнение технического приема в условиях, приближенных к игровым;
- совершенствование технического приема в групповых упражнениях в игре.

Процесс тактической подготовки имеет те же этапы, что и при решении задач технической подготовки. В ходе тренировок необходимо формировать тактические умения, овладеть основой индивидуальных, групповых и командных технических действий, тактическими умениями с учетом игровой функции волейболиста в команде.

Рассматривая средства и методы воспитания специальных физических качеств, мы говорим, что основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Подбирать подготовительные упражнения следует таким образом, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, которые развиваются на данном занятии, а другие готовили к выполнению технических приемов на последующих занятиях.

Исходя из теории и методики воспитания физических качеств, получим следующую последовательность подготовительных упражнений на занятиях:

- 1) на быстроту реакции, наблюдательность.
- 2) на координацию.
- 3) на быстроту ответных действий;
- 4) на быстроту перемещения;
- 5) на развитие силы и скоростно-силовых качеств;
- 6) на развитие выносливости.

Вопросы технической и тактической подготовки занимают главное место в подготовке волейболиста. Рассмотрим их изучение по годам обучения в вузе.

В первый год обучения уделяется внимание перемещениям (стартовая стойка, ходьба, бег, прыжки), передачам мяча (сверху, снизу, над собой, через сетку), подачам мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая), нападающим ударам прямым по ходу из зон 4, 3.

Второй год обучения предусматривает освоение сочетания способов перемещений с техническими приемами, отработку передач мяча сверху и снизу двумя руками, приемов мяча сверху и снизу, блокирования одиночного и группового нападающих ударов по ходу (из зон 4, 3, 2), блокирования удара с переводом вправо, влево.

Третий и последующий год обучения предусматривает дальнейшее освоение сочетания способов перемещений с техническими приемами, отработку передач мяча сверху двумя руками из глубины площадки (первая) для нападающего удара, нападающих ударов с переводом вправо, влево без поворота туловища, нападающих ударов по блоку за боковую линию.

3.3. Курс легкой атлетики

Курс специализации по легкой атлетике на первом году обучения включает в себя общеразвивающие упражнения: в парах, на снарядах, со снарядами и без них, броски снарядов, прыжки, упражнения на гибкость и ловкость, акробатические упражнения, встречные эстафеты.

Для упражнений с отягощением (толчки, рывки, жимы, приседания, прыжки на месте, выпрыгивания из полуприседа, тяга штанги (гири), наклоны, повороты туловища) используют гантели, мешки с песком весом 6–12 кг, штангу (вес 60–80 % от собственной массы), гири весом 16 и 24 кг.

Дается также кроссовый бег преимущественно в равномерном темпе до 3–4 км, а также подвижные и спортивные игры. Используются специальные упражнения бегуна, специально-подготовительные упражнения с малыми отягощениями и без них, выполняемые с высокой мощностью; скоростные и ско-

ростно-силовые упражнения, упражнения на скоростную выносливость, гибкость и расслабление мышц.

Основные задачи на первом году обучения специальной физической подготовки:

- 1) развитие быстроты в диапазоне контролируемых скоростей, т. е. с интенсивностью, не допускающей закрепощенных движений 85–95 % от максимальной;
- 2) развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с преимущественной интенсивностью 70–85 % от максимума;
- 3) развитие гибкости и обучение умению расслаблять мышцы.

На втором году обучения курс специализации по легкой атлетике включает в себя общеразвивающие упражнения, которые выполняются без снарядов, на снарядах, в парах, в тройках, в колонне, в шеренге, а также прыжки в длину, в глубину, через барьеры, скачки, гимнастические и акробатические упражнения, обучение барьерному бегу, встречные эстафеты, броски набивных мячей из разных положений. Дается также кроссовый бег в равномерном и переменном темпе до 4 км и спортивные игры.

Упражнения с отягощениями (толчки, рывки, приседания, выпрыгивания из глубокого приседа, ходьба выпадами) выполняются со штангой (вес 60–100 % от собственной массы), с гирей, мешком, наполненным песком (10–15 кг).

Задачи второго года обучения специальной физической подготовки:

- 1) развитие скоростно-силовых качеств, выносливости (при интенсивности 70–90 % от максимума) и быстроты (преимущественно с интенсивностью 90–97 % от максимальной);
- 2) совершенствование быстроты ответной реакции.

Третий и последующие годы обучения ставят целью создание фундамента общей физической подготовки применительно к бегу на короткие дистанции.

Общеразвивающие упражнения выполняются с повышенной интенсивностью, а упражнения с отягощениями – со штангой весом 80 % от максимального, с гирей. Сюда же входят кроссовый бег, спортивные игры.

Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств, развивают скоростную выносливость, быстроту (в режиме околопредельных и максимальных скоростей), скоростно-силовые качества, чувство скорости.

Основы методики обучения и тренировки в беге на короткие и длинные дистанции.

На данном этапе обучения решается в основном задача овладения правильной техникой (структурой) движений. На этапе совершенствования задача дальнейшего повышения технического мастерства решается за счет улучшения

деталей техники, шлифовки отдельных движений, дальнейшего развития физических и волевых качеств.

Главной целью обучения бегу на короткие и длинные дистанции является овладение двигательными навыками, что происходит неравномерно. Вначале отмечается быстрое освоение упрощенной структуры движений, а затем идет длительный период становления рациональных основ техники беговых упражнений.

Основное внимание в методике тренировки бегунов на короткие дистанции должно быть уделено силовой (главным образом скоростно-силовой) подготовке и развитию скоростной выносливости. В подготовке спринтера наиболее распространены следующие методы развития силы:

- 1) динамических усилий;
- 2) повторный;
- 3) переменный;
- 4) совершенствования механизма энергосбережения.

Развитию скоростной выносливости служат:

-нагрузки с большой скоростью на дистанциях, составляющих от двух третей до удвоенной длины соревновательной дистанции (темповые пробежки на отрезках 60–300 м);

-нагрузки с максимально возможной скоростью на дистанциях, которые длиннее соревновательной на 10–20 %;

-прикидки, соревнования.

3.4. Курс плавания

Подготовка занимающихся плаванием условно делится на две части: обучение и тренировку. При обучении плаванию основным практическим методом являются упражнения. Это многократное повторение отдельных движений или техники способа плавания в целом. В учебном процессе применяются целостное и раздельное обучение.

Полная система обучения, применяемая на практике, состоит из следующих этапов:

- 1) демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- 2) объяснение техники данного способа и его элементов;
- 3) опробование способа;
- 4) практическое ознакомление с формой движения на суше;
- 5) овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде;
- 6) совершенствование техники способа и его элементов.

Отдельные элементы техники способов плавания и их согласование изучаются в следующем порядке.

1. В опорном положении без продвижения и с продвижением. В опорных положениях в воде проводится подробное ознакомление движениями и их предварительное изучение.

2. В безопорном положении с продвижением.

3. В движении с подвижной опорой (доской).

При изучении согласования движений с дыханием используются следующие варианты:

а) элемент техники изучается при произвольном и задержанном на вдохе дыхании последовательно: в опорном и безопорном положениях. В дальнейшем этот элемент в такой же последовательности изучается в согласовании с дыханием;

б) элемент техники изучается при произвольном и задержанном на вдохе дыхании в опорном положении, а затем в этом же положении, но в согласовании с дыханием;

в) элемент техники изучается в опорном положении.

При изучении способа в целом проплываются заданные отрезки дистанции в оптимальном темпе, но при этом выполняется полный выдох в воду. Только такое сочетание движений с дыханием способствует качественному освоению всех способов плавания в полной координации.

Целью наземного обучения (облегченный способ обучения плаванию) и подготовки студентов первого курса является подведение их к освоению техники спортивных способов плавания.

Вначале основное внимание уделяется выполнению подготовительных упражнений для освоения на воде и элементарных движений руками и ногами, передвижению по дну, погружению, всплыванию, лежанию на воде и скольжению. Затем разучиваются простейшие гребковые движения руками и ногами. Проводится обучение облегченными способами плавания. Далее основное внимание уделяется упражнениям на дыхание и на согласование движений руками и ногами, изучается техника спортивных способов плавания и выполнения простейших стартов и поворотов.

Конечной целью первого года обучения является умение студента проплыть по технике 50 м любым из изучаемых спортивных способов.

Основные задачи первого года обучения общефизической подготовки – укрепление здоровья и разностороннее развитие физических качеств студентов, а также общей выносливости.

Основные задачи специальной физической подготовки: развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с преимущественной интенсивностью 70–85 % от максимума, развитие подвижности в суставах.

Задачи второго года обучения и последующих:

1) по общефизической подготовке – развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

2) по специальной физической подготовке – развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и быстроты.

Основные задачи технической подготовки: обучение и совершенствование спортивных способов стартов и простейших поворотов. Дальнейшее совершенствование техники проводится за счет выполнения комплексов обще-развивающих и специальных упражнений, выполняемых студентами в домашних условиях.

Технику основного способа плавания совершенствуют при плавании раздельными способами и в полной координации.

Спортивная тренировка направлена на развитие специальной выносливости и скорости. Увеличиваются объем и интенсивность выполняемой работы как на суше, так и на воде. В конце семестров занимающиеся сдают контрольно-зачетные нормативы.

Литература

1. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие для техникумов / Э. Г. Булич. – Минск : Выш. шк., 1986. – МГПИ. – 225 с.
2. Виленский, М. Я. Основы профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических институтов: учеб.-метод. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 1980. – 132 с.
3. Физическая культура: учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.
4. Колос, В. М. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: метод. пособие для групп ОФП и специального медицинского отделения / В. М. Колос, Т. Н. Шестакова. – Минск, 1992. – 42 с.
5. Попенченко, В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / В. В. Попенченко. – М.: Высш. шк. 1979. – 173 с.
6. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений. – Минск, 1972.
7. Физическое воспитание студентов основного отделения: учебник для студентов вузов / Н. Я. Петров [и др.]; под общ. ред. Н. Я. Петрова, А. В. Медведя. – Минск : БГУИР, 2003. – 528 с.
8. Физическое воспитание: учебник / под ред. В. А. Головина [и др.]. – М. : Высш. шк., 1983. – 391 с.

Учебное издание

Петров Николай Яковлевич
Ткачук Валерий Андреевич
Харитонович Галина Сергеевна

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
В СВЯЗИ С ПЕРЕХОДОМ НА НОВЫЕ СРОКИ ОБУЧЕНИЯ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Редактор *М. А. Зайцева*
Корректор *Е. Н. Батурчик*
Компьютерная правка, оригинал-макет *Е. Г. Бабичева*

Подписано в печать 25.02.2015. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. 2,33. Уч.-изд. л. 2,4. Тираж 100 экз. Заказ 205.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования
«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий №1/238 от 24.03.2014,
№2/113 от 07.04.2014, №3/615 от 07.04.2014.
ЛП №02330/264 от 14.04.2014.
220013, Минск, П. Бровки, 6