

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

УДК 378.145:796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

Бацунов С. Н., преподаватель

Запорожский государственный университет

Эффективность учебного процесса по физическому воспитанию тесно связана с представлением о функциональном состоянии студентов. При правильно организованном воздействии средств и методов состояние занимающихся будет улучшаться, а при нарушении дозировки нагрузок – ухудшаться. Следовательно, оценка эффективности средств воспитания основана на определении прироста функции от исходного уровня (начало занятий) до уровня в конце семестра.

Оценка эффективности учебного процесса требует проведения минимум двух определений функционального состояния студентов до и после года занятий «этапное обследование». Однако эффективность воздействия физических упражнений во многом зависит от гибкости управления двигательной активностью студентов. В свою очередь гибкость управления базируется на многократном, а ещё лучше, проводимом на каждом занятии, наблюдении за функциональным состоянием студентов, отражающим приспособление организма к условиям повышенной деятельности. Основными требованиями к студентам являются упражнения бегового, «прыжкового» и силового характера. Основные требования: 1) работа над улучшением физической подготовки студентов с комплексным формированием физических качеств; 2) повышение функционального состояния занимающихся.

В этом аспекте нами в течение определённого времени проводилась серия педагогических экспериментов, в которых делалась попытка выявить оптимальную методику урока общей физической подготовки в условиях проведения его на спортивной площадке.

Предварительно студенты выполняли серию тестов с целью определения функционального состояния. Для этого использовались: подсчёт частоты пульса, модифицированная проба Руфье. Затем проводился урок физвоспитания по заранее продуманной схеме, после которого осуществляется повторное тестирование. Как показала практика, наиболее оптимально воздействовал на физическое состояние студентов урок, проводимый по следующей схеме.

Вначале занимающиеся пробегали 1 – 2 круга на стадионе в спокойном темпе, затем выполняли общеразвивающие упражнения (7 – 8 минут) с целью подготовки к основной части урока. В основной части урока выполняются упражнения на развитие быстроты движения. При подборе упражнений, направленных на повышение скоростных возможностей, нужно следить за тем, чтобы они были достаточно хорошо освоены занимающимися. В противном случае их внимание будет прежде всего сосредоточено на технике движений, а не на достижении высокой скорости передвижения. Длина отдельных отрезков и дистанций подбирается таким образом, чтобы время работы не превышало 30 – 45 секунд. Это отрезки и дистанции в беге в пределах 250 – 300 метров. При упражнениях такой продолжительности студент в состоянии поддерживать максимальную интенсивность работы практически на протяжении всего времени их выполнения. После упражнений на развитие скорости проводится подготовка к выполнению зачётных нормативов и их сдача.

После этого студенты выполняют активные упражнения на развитие силовых возможностей: сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения сед, выпрыгивание из положения присед. Темп выполнения упражнений – средний или медленный, так как при таком темпе успевают синхронизироваться значительное количество активных мышечных волокон. Количество подходов упражнений не менее 2 – 3. Продолжительность пауз между подходами не более 30 секунд. Контроль за продолжительностью пауз может осуществляться по данным субъективных ощущений занимающихся. Далее выполняются упражнения на гибкость. Нами выявлено, что упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра эффективно помогают восстановиться после беговых нагрузок. Затем студенты в спокойном темпе пробегают 3 – 8 кругов, в зависимости от оставшегося до конца занятия времени.

Проведение урока по подобной схеме заметно повышает физическую подготовленность студентов, доставляет им чувство «мышечной радости».