

том анкетирование показало, что обычно в свободное время приобщаются к занятиям физическими упражнениями не более 55% респондентов: 46% ответили, что занимаются оздоровительной ФК (в физкультурной группе общей физической подготовки и группе здоровья и др.), 9% ходят в спортивную секцию и занимаются ФУ самостоятельно или с друзьями, соседями или членами семьи. У остальной части респондентов (45%) занятия физическими упражнениями в свободном времени отсутствовали.

Известно, что в возникновении и сохранении у человека активной позиции к своему здоровью и физическому состоянию, соблюдению условий его поддержанию и укрепления важную роль играют физкультурные знания. Именно поэтому знания и возникающие на их основе побудительные силы к занятиям физическими упражнениями и убеждения в целесообразности этих занятий, являются одним из первых компонентов входящих в сложную организационную структуру, так называемой личностной физической культуры индивида.

Анкетирование выявило, что у большей части студенток знания о влиянии средств физического воспитания на организм человека носят декларативный характер, не имеют в своей основе четких представлений о физиологических закономерностях функционирования организма, параметрах нормального физического состояния.

Студентки также не имеют достаточных знаний о способах организации и проведения самостоятельных (или с группой) занятий физическими упражнениями. Лишь 23% опрошенных считают, что знают эти вопросы хорошо. Столь же низкий процент студенток (30%) отмечают у себя хорошие знания о способах контроля над состоянием здоровья и результатами занятий физическими упражнениями, 50% студенток владеют такими знаниями недостаточно, а 20% указывают на их отсутствие.

В ходе анкетирования, мы также исследовали вопрос об источниках приобретения физкультурных знаний, которые безусловно влияют на уровень их сформированности.

Опрос показал, что из большинства студенток (98%), проявляющих интерес к вопросам здорового образа жизни, 18% респондентов получают информацию из передач по телевидению, 16% из газет и журналов, 12% из книг. Остальные узнают новое для себя из передач по радио, от друзей, знакомых, от членов семьи, от медицинских работников поликлиник, преподавателей Вуза.

Среди названных источников, легко заметить доминирование тех, которые не требуют от студенток специально организованного времени по изучению печатных материалов, прочтение книг, пособий раскрывающих вопросы здорового образа жизни. Информация получаемая от друзей, знакомых, в семье и даже от профессиональных медицинских и педагогических работников носит ситуативный характер, знания получаемые данным образом чаще не систематизированы, поверхностны или узконаправленны. Данное обстоятельство может указывать на отсутствие у студенток осознанной необходимости и интереса в более глубоком, исчерпывающем объеме знаний по вопросам здорового образа жизни.

Комплексный анализ всех показателей проведенного анкетирования в призме отражения их в основных компонентах личностной физической культуры студенток, позволяет констатировать у абсолютного большинства респондентов (около 80%) очень низкий уровень её сформированности, несоответствие тех знаний и убеждений, потребностей и практических умений в сфере активного здорового образа жизни, которые предполагает непрерывное (обязательное!) физкультурное образование детей и учащейся молодежи на пути «дошкольное учреждение-школа – Вуз».

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА ПРИ ИЗУЧЕНИИ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Г.Б. Шацкий

Совершенствование учебного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам может осуществляться различными путями [1, 4-7].

Мы предположили, что самым доступным и эффективным способом совершенствования учебного процесса по спортивно-техническим дисциплинам является использование коллективного способа обучения в сочетании со взаимообучением студентов в парах сменного состава. Это позволит использовать преимущества группового обучения и активизировать самостоятельную работу студентов по изучению техники физических упражнений на учебных занятиях.

Цель нашего исследования – совершенствовать технологию обучения студентов факультета физической культуры и спорта спортивно-педагогическим дисциплинам в условиях применения коллективного способа обучения.

Задачи: 1. Определить эффективность группового метода обучения технике видов легкой атлетики и гимнастических упражнений на снарядах в условиях учебного процесса.

2. Разработать и экспериментально обосновать практические рекомендации по профессионально-ориентированной подготовке студентов факультета физической культуры и спорта по легкой атлетике и гимнастике.

Методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» в 2004-2008 г.г.

На первом этапе проводилась экспертная оценка владения техникой видов легкой атлетики (72 студента) и техникой гимнастических упражнений на снарядах (72 студента). Построение наблюдений, выбранное исходя из опыта других исследователей [2, 3], было следующим. По окончании серии занятий по изучению техники физического упражнения проводилась визуальная оценка индивидуальной техники занимающихся. При этом внимание обращалось в первую очередь на ритм выполнения упражнения, на амплитуду и свободу движений, отсутствие лишних движений. При оценке техники гимнастических упражнений, кроме того, обращалось внимание на осанку занимающихся и гимнастический стиль выполнения упражнения.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент. В нем приняли участие 80 студентов 1 курса (обучение легкой атлетике) и 72 студента 2 курса (обучение гимнастике). Обучение каждому упражнению проводилось по общепринятым методикам в течение 6-8 занятий. За период обучения каждый студент выполнил около 80 повторений каждого из изучаемых упражнений. Длительность обучения определялась учебной программой. Кроме того, известно, что для приобретения элементарной техники большинства физических упражнений требуется в среднем 5-8 занятий, а качество выполнения упражнения практически стабилизируется после выполнения 80 попыток [3].

В экспериментальных и контрольных группах соотношение объяснения и показа упражнений преподавателями, используемые упражнения и их дозировка были одинаковыми. Экспериментальным фактором явилось включение в учебный процесс учебной практики в парах сменного состава. Учебная практика в контрольных группах ограничивалась построением группы, сдачей рапорта; подачей строевых команд, объяснением и показом общеразвивающих и специальных упражнений.

Педагогические наблюдения показали, что наименее трудными для освоения являются спортивная ходьба, спринтерский бег, толкание ядра, параллельные брусья, конь с ручками. Более трудными являются барьерный бег, прыжок в длину и прыжок в высоту, перекладина. Наиболее трудными упражнениями являются метание копья (мяча, гранаты), опорный прыжок.

По окончании педагогического эксперимента обученность студентов экспериментальных групп оказалась выше на 6-15%. Однако статистически значимые сдвиги были отмечены только по одному пункту. В экспериментальной группе значительно большее число студентов получило оценку «4» за технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (60% в экспериментальной группе и 27% в контрольной), и технику толкания ядра со скачком (соответственно 60% и 25%). А также за технику выполнения упражнений на параллельных брусьях (58% в экспериментальной группе и 27% в контрольных), и технику выполнения упражнений на коне с ручками (соответственно 58% и 25%). Везде $p < 0,05$.

Анализ данных показал следующее.

1. Использование группового метода обучения технике легкоатлетических и гимнастических упражнений в условиях учебного процесса позволяет достичь высокого уровня обученности студентов отделения дневного обучения.

В условиях группового обучения в течение 6-8 занятий 78-92% студентов способны овладеть основами техники спортивной ходьбы, спринтерского бега, прыжка в высоту способом «перешагивание», прыжка в длину способом «согнув ноги», метания мяча, толкания ядра, а также простейших программных упражнений на гимнастических снарядах.

2. Использование группового обучения в сочетании со взаимобучением студентов в парах сменного состава позволило существенно улучшить техническую подготовленность студентов в прыжках в длину с разбега, толкании ядра со скачком, в упражнениях на параллельных брусьях и коне с ручками.

В экспериментальной группе число студентов, продемонстрировавших хорошее владение основами техники этих видов составило 58-60%, в контрольных группах – 25-27% (различия достоверны при $p < 0,05$).

Литература

1. Арчибасова Е.И. Обучение студентов факультета физической культуры на основе интеграции профессионально значимых знаний, умений и навыков (На материале спортивно-пед. дисциплин): Дис. ... к.п.н. – Москва, 1998. – 190 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

4. Дербин А.П. Технология профессионального обучения студентов физкультурных ВУЗов легкоатлетическим упражнениям (На примере обучения бегу): Дис. ... к.п.н. – Краснодар, 1998. – 155 с.
5. Драндров Г.Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям: Дис. ... д-ра пед. наук. – Омск, 2002. – 494 с.
6. Садетдинов Д.Ш. Формирование дидактических умений студентов факультета физической культуры на основе контекстного подхода к обучению (На примере преподавания дисциплины «Легкая атлетика» с методикой преподавания): Дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2000. – 170 с.
7. Чепакон Е.М. Формирование профессиональных умений студентов на основе адаптированной дидактической информации (На примере гимнастики): Дис. ... к.п.н. – СПб., 2000. – 170 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Г. Шпак

Развитие физических качеств занимает важное место в физическом воспитании школьников. Роль этого раздела физической подготовки учащихся заметно возросла после введения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Однако, как это уже отмечалось ранее многочисленными исследованиями, сохраняется тенденция, отражающая низкий уровень развития физических качеств школьников, особенно старших, даже после введения третьего урока физической культуры в недельном цикле обучения.

Недостаточная физическая подготовленность – причина серьезных ограничений в выборе будущей профессии, создает трудности в дальнейшем на производстве и при прохождении военной службы.

Анализ литературных источников и собственные исследования показывают, что в настоящее время наблюдается противоречие: с одной стороны – низкий уровень физической подготовленности современных юношей; с другой – юношеский возраст является благоприятным периодом для развития всех основных физических качеств.

Существенную роль для физической подготовленности учащихся играет материально-техническая база. Число учащихся, полностью сдавших нормативы программы и физкультурно-оздоровительного комплекса, в большой мере зависит от наличия полного комплекта спортивного оборудования.

Изложенные факты отчетливо свидетельствуют о целесообразности принятия мер, обеспечивающих улучшение физической подготовленности молодежи.

Поиск эффективных средств и методов развития физических качеств ведется постоянно как практическими работниками, так и учеными.

В этом плане определенный интерес представляют тренажеры и тренировочные устройства как промышленного производства, так и самостоятельно изготовленные.

Пик интереса к техническим устройствам пришелся на конец 70-х начало 80-х годов прошлого столетия. Тогда это было «модным» направлением, показывающим «благополучие» состояния физического воспитания в школе, иногда в ущерб самой методике их использования.

На базе средней школы № 4 г. Витебска нами была разработана методика использования тренажеров и тренировочных устройств на уроках физической культуры для юношей 16-17 лет.

Для выбора тренажерных устройств необходимо четко представлять их назначение, так как требования, предъявляемые к тренажерам в спортивной деятельности и в массовой физической культуре, существенно различаются.

Спортивный тренажер должен соответствовать специфическим особенностям определенного вида спорта. Желательно совпадение при выполнении основных (соревновательных) упражнений и упражнений на тренажере по следующим направлениям:

1. Кинематике (внешней картине) движений и топографии работающих мышц.
2. Интенсивности мышечной работы.
3. Зависимости развиваемой силы и скорости от времени.

Спортивные тренажеры для физической подготовки представляют собой технически сложные устройства. Они относительно дорогостоящие. Выбор тренажерных устройств для их применения в школах основывается на доступности, независимо от физической подготовленности ученика, простоте обращения, надежности, долговечности, травмобезопасности. В данном случае жестких требований к кинематике, динамике и энергетике выполняемых движений не предъявляется. Поэтому