

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВЫХ КУРСОВ УО МГПУ ИМ. И.П. ШАМЯКИНА

В.Н. Барановский, В.К. Федорович

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Современный уровень развития общества предъявляет все более возрастающие требования к личности будущего педагога, поэтому задача подготовки учителя с высоким творческим потенциалом является одной из главных теории и практики образования.

Процесс физического воспитания в УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» строится на основе предоставления студентам возможности свободного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности. Учебные отделения сформированы с учетом спортивных интересов студентов, уровня их физической и технической подготовленности.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на патриотических компонентах физической культуры, её материальных личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания образования студента. Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Содержание и методика занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях дифференцирована как по физкультурно-спортивным интересам студентов, так и по состоянию их здоровья.

В течение учебного года нами было проведено тестирование студенток первых курсов физико-инженерного и технолого-биологического факультетов с целью определения физической подготовленности занимающихся. В исследовании приняли участие студентки, которые согласно результатам медицинского осмотра были отнесены к основной группе здоровья.

Основное учебное отделение предназначено для студенток основной медицинской группы и имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния организма. Физическое воспитание студенток в основном учебном отделении решает следующие задачи:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение физического здоровья студенток на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

– подготовка и участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Занятия имели общепринятую структуру. Основная часть занятия была разделена на два блока.

➤ Первый блок – обучающий. Основной задачей в этом блоке являлось изучение и совершенствование техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также элементов спортивных игр.

➤ Второй блок – оздоровительно-развивающий. Основной задачей в этом блоке являлась оптимизация функциональных возможностей организма.

Во втором блоке преимущественно использовался метод круговой тренировки с акцентом на более низкие показатели физической подготовленности по результатам сдачи контрольных нормативов. Большое внимание уделялось игровому методу, который позволил повысить эмоциональный тонус студентов и интерес к занятиям физической культурой.

При сдаче контрольных нормативов применялся соревновательный метод (где все нормативы принимались в виде соревнований), который стимулировал к достижению наилучших результатов и повышал интерес.

Анализ изменений средних показателей по контрольным нормативам (таблицы 1) студенток в течение учебного года показал, что у обследуемых учащихся произошла положительная динамика роста всех показателей физической подготовленности.

Таблица – Показатели физической подготовленности студенток 1 курса в течение учебного года

Контрольные нормативы	Первый семестр, $X \pm m_x$ $N = 68$	Второй семестр, $X \pm m_x$ $N = 68$
1	2	3
1. Бег 100 м, с	$17,6 \pm 0,7$	$17,2 \pm 0,8$
2. Бег 500 м, мин	$2,06 \pm 0,1$	$2,01 \pm 0,1$
3. Прыжок в длину с места, см	$168 \pm 2,3$	$170 \pm 2,1$
4. Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	$42 \pm 1,5$	$45 \pm 1,1$
5. Челночный бег, 4x9 м, с	$11,1 \pm 0,5$	$10,9 \pm 0,5$

На основании представленных данных можно сделать вывод о том, что оптимизация параметров процессов физического воспитания на основании уровня физической подготовленности способствует более эффективному решению задач по развитию физических качеств студенток первых курсов.

Литература

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2016. – 38 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.