

## Секция 2

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

С. А. Андреев

Установка на введение обязательных занятий физической культурой на всех курсах в объёме 4 часа в неделю, привлечение части студентов к занятиям по курсу спортивного совершенствования, и систематическому участию в спортивных соревнованиях и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях в определённой мере решает эту задачу.

Однако только с развитием разнообразных форм самостоятельных занятий можно подойти к оптимальному объёму физических нагрузок (6-8 часов в неделю) до конца обучения в ВУЗе. В связи с этим мы предприняли исследование, в задачу которого входило изучение мотивов потребностей и отношение к занятиям физической культурой; определить физическую подготовленность и физическое развитие; разработать организационные формы, содержание и методику самостоятельных занятий, установить их эффективность.

Был проведён годичный эксперимент, в котором участвовали студенты III-IV курсов УрГЮА. Исходя из интересов студентов к самостоятельным занятиям (87,2) выявленных при опросе, им был предложен тренировочный цикл, состоящий из выполнения утренней гимнастики с ходьбой и бегом; из возможности включения в дополнительный вид тренировки; из участия в спортивных соревнованиях и выполнении контрольных нормативов. За время эксперимента со студентами опытной группы III и IV курсов был выполнен следующий объём тренировочных работ: большинство (82.7%) регулярно, 3-4 раза в неделю, выполняли комплексы утренней гимнастики продолжительностью 20-40 минут; в среднем 2-3 раза в неделю проводили тренировки по рекомендованным и избранным видам продолжительностью 1-2 часа; участвовали в 2-4 соревнованиях. В результате студенты опытной группы имели значительные сдвиги по 5 показателям. Так в среднем, они стали подтягиваться на перекладине 12 раз, более всего увеличились показатели силы мышц спины (12%), динамометрии кисти (20%), отмечено урежение пульса на 8 уд/минуту и восстановление его после

функциональной нагрузки на 2-й и 3-й мин.; с отличной оценкой отмечена и сдача контрольных нормативов. В контрольной группе по 4-м показателям произошло снижение результатов, по 3-м – незначительное снижение (5-7%) и только 6.7% студентов сумели сдать контрольные нормативы на отлично. Двигательная активность студентов опытной группы отразилась на их академической успеваемости: 28.9% имели отличные оценки, 46.6% - хорошие и 25.6% - удовлетворительные, в контрольной группе соответственно – 20.2%, 46.8%, 35.2%. студенты опытной группы оказались в лучшем положении и по количеству заболеваний: в течении эксперимента у них отмечено 32 случая заболеваний, а в контрольной – 75 студентов опытной группы были более активными в общественной жизни института.

Проведенные исследования подтвердили целесообразность использования разработанных форм и методов самостоятельных занятий физической культурой студентами не только старших, но и начальных курсов с обязательной организацией при кафедре физического воспитания учебно-консультационного кабинета, цель которого – обеспечить направление занятий и постоянный контроль за состоянием здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи.

### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В УСИЛЕННОМ РЕЖИМЕ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦЕИСТОВ-СТАРШЕКЛАССНИКОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

В.А. Бароненко, С.И. Бугреева,

Научно обоснована универсальная роль оптимальной двигательной активности в совершенствовании механизмов адаптации организма к факторам среды (Бароненко В.А., 2000, 2002; Бароненко В.А., Рапопорт Л.А., 2003). Имеются данные о благоприятном влиянии организованной физкультурно-спортивной деятельности на морфофункциональное и психофизиологическое развитие детей и подростков общеобразовательных школ (Аршавский И.А., 1982; Шабунин Р.А. и соавт., 1999; Вербицкая Е.В. и соавт., 2000; Рубанович В.Б., 2004).

Проблема адаптации к образовательному пространству лицейстов специализированных лицеев, находящихся в современных условиях информационных перегрузок и гиподинамии, является приоритетной.

В связи с этим, исследовали функциональную адаптацию, школьную тревожность и физическую подготовленность методом повышения режима двигательной активности. Были обследованы учащиеся четырех 10-х классов физико-математической специализации. Все лицеисты были разделены на 2 группы в зависимости от условий двигательной активности: контрольная