

При освоении раздела «Гимнастика» спецупражнения целесообразно включать в подготовительную и основную часть урока. В подготовительной части лучше использовать упражнения для развития статической выносливости мышц брюшного пресса. Эти упражнения необходимо включать в комплексы ОРУ. Упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах.

При освоении раздела «Спортивные игры» в связи с высокой интенсивностью урока достаточно одной серии выполнения прыжков.

В течение учебного года со школьниками должно быть проведено не менее 48 уроков, включающих спецупражнения, направленные на развитие выносливости разного типа. Тренировочный эффект сохраняется на достаточно высоком уровне продолжительное время (не менее – 3-х месяцев)

В результате занятий по предложенной методике наблюдается значительное повышение уровня выносливости девушек. При этом можно отметить не только повышение показателей выносливости, но и улучшение общей работоспособности и физической подготовленности девушек.

Миронова С. П., Пермяков О. М.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ДИДАКТИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Аннотация. В статье предложены конкретные мероприятия по адаптации студентов первого курса на основе использования воспитательного потенциала спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: дидактическая адаптация, спортивно-массовая работа, физкультурно-спортивная работа.

Поступление абитуриента в вуз – это переломный момент в его жизни, в связи с чем адаптация студентов к обучению в вузе является актуальной проблемой [см. 1 – 4]. Начало учебной деятельности в вузе связано с переходом организма человека на новый уровень функционирования, поскольку на студента начинает действовать комплекс достаточно интенсивных факторов. При этом эффективность адаптации определяется психологическими характеристиками личности студента, физиологическими и биохимическими особенностями его организма. Вчерашний школьник, становясь студентом, попадает в новые условия, характеризующиеся интенсивной учебной нагрузкой, эмоциональным напряжением, особенно в сессионный период, а также сравнительно низкой двигательной активностью.

Учебная деятельность студентов – это труд в условиях, характеризующихся ограниченностью и однообразием движений, локальным характером мышечных дейст-

вий, сопровождающихся небольшими мышечными усилиями, низким уровнем затрат энергии на мышечную работу, длительной фиксированностью вынужденной рабочей позы, упрощением и обеднением двигательной деятельности.

Все вышеперечисленные факторы обуславливают необходимость создания программы дидактической адаптации студентов первого курса, которая включает следующие направления работы.

1. Проведение дополнительных консультационных занятий для студентов по дисциплине «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

2. Организация студенческого спортивного клуба с целью формирования системы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы и воспитания студентов, развития студенческого самоуправления и волонтерского движения на основе проведения массовых мероприятий в сфере физической культуры и спорта.

3. Организация преподавателями кафедры физического воспитания кураторства по учебной и спортивно-массовой работе в учебных группах для реализации следующих целей:

- проведения бесед со студентами по вопросам организации учебного процесса по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура»; проблемам здоровьесбережения и ведения здорового образа жизни; соблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре; введения рейтинговой системы контроля знаний и умений студентов;

- вовлечения студентов в социально-значимую физкультурно-спортивную волонтерскую деятельность, в том числе с обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;

- формирования у студентов потребности в программах дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с целью повышения физического и интеллектуального потенциала и будущей востребованности на рынке труда;

- организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, в том числе с обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, в рамках Спартакиады студентов.

4. Разработка плана проведения научных и спортивных мероприятий в рамках Дней научного творчества молодежи, в том числе

- проведение региональной студенческой научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития»;

- организацию научных семинаров и выставок, в том числе научных семинаров «Актуальность двигательной активности человека в современных социально-экономических условиях», «Возможности физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной подготовке педагога профессионального обучения», «Спорт для всех как национальная идея в России», «Самоконтроль учащихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом»; выставки наглядной агитации «Пропаганда здорового образа жизни»;

- проведение научных студенческих олимпиад и конкурсов: конкурса социальной рекламы «Состояние физической культуры и спорта глазами современной

молодежи», конкурса научных работ студентов «Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы», конкурса научных эссе «Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом», Олимпиад по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

5. Организация деятельности студенческих научных кружков. Привлечение студентов первого курса к участию в работе студенческих научных кружков кафедры физического воспитания «Знания – сила, движение – жизнь» и «Здоровье – жизнь».

Библиографический список

1. Анфалова Н. С. Психофизиологическая адаптация студентов университета к учебным нагрузкам с высоким объемом компьютерных технологий: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 19.00.02 / Н. С. Анфалова; Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск: [б. и.], 2013. – 19 с.

2. Гизулина А. В. Структура представлений студентов о здоровом образе жизни и духовном здоровье / А. В. Гизулина // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 8 / Федер. агентство образования и науки, Урал. гос. ун-т им. А. М. Горького, Фак. психологии, Ин-т по переподгот. и повышению квалификации преподавателей гуманитар. и соц. наук ; [отв. за вып., сост. и науч. ред. Г. А. Глотова]. – Екатеринбург: [Изд-во Урал. ун-та], 2009. – 302 с.

3. Лычагина И. Н. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе на основе аксиологического подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / И. Н. Лычагина; Магнитог. гос. ун-т. – Челябинск: [б. и.], 2007. – 23 с.

4. Сухова А. Н. Социальная, академическая и культурная адаптация иностранных студентов: автореф. дис. ... канд. социолог. наук: 22.00.04 / А. Н. Сухова; Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. – Нижний Новгород: [б. и.], 2013. – 23 с.

Михалюк Е.Л., Малахова С.Н.

Запорожский государственный
медицинский университет,
г. Запорожье, Украина

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ И СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В работе представлены результаты сравнения пробы Мартине-Кушелевского, авторской и модифицированной проб Руфье.

Ключевые слова: подростки, функциональная проба Мартине-Кушелевского, авторская и модифицированная пробы Руфье.

Цель работы – провести сравнение результатов функционального состояния студентов 17-18 лет при помощи пробы Мартине-Кушелевского, а также классического и модифицированного варианта пробы Руфье, определить преимущества и недостатки данных проб.