

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

В статье описаны формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Уделено внимание требованиям, предъявляемым к организации и содержанию учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и по специальной физической подготовке; спортивные секции; индивидуальные занятия.

Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) создаются при спортивном клубе вуза и решают следующие задачи: вовлечение студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, а также членов их семей в регулярные, преимущественно самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом; утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их общей работоспособности. ФСК осуществляют также функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в высшем учебном заведении. Создание ФСК оформляется постановлением правления спортивного клуба. В ФСК могут вступить студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, а также члены их семей, желающие заниматься соответствующим видом физических упражнений, допущенные врачом к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Работа ФСК строится на основе добровольности, самодеятельности, широкой творческой инициативы физкультурной' общественности, выборности руководящих органов клуба, их отчетности перед членами клуба и правлением спортивного клуба вуза. В клубах создается неформальная атмосфера товарищества, основанная на принципиальности и дисциплине. Высшим органом физкультурно-спортивного клуба является общее собрание его членов, на котором открытым голосованием сроком на два года избирается совет клуба, осуществляющий непосредственное руководство его работой. Главным пропуском в клуб является интерес к тому или иному виду физических упражнений, виду спорта.

По решению членов клуба, особенно аспирантов, преподавателей, сотрудников и членов их семей, при клубах могут создаваться абонементные платные группы, работающие на основе самокупаемости.

В дополнение к физкультурно-спортивным клубам или в тех вузах, где нет условий для их организации, при спортивном клубе вуза создаются *физкультурно-оздоровительные группы* трех видов: группы здоровья, группы общей физической подготовки (ОФП) и группы специальной физической подготовки (СФП).

Организация, направленность и содержание занятий этих групп значительно различаются.

К **группам здоровья** относятся группы утренней гигиенической гимнастики (зарядки), реабилитационной (восстановительной) гимнастики и лечебной гимнастики.

Группы общей физической подготовки (ОФП) организуются из лиц, отнесенных по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинским группам, одного пола, однородные по возрасту и физической подготовленности.

Занятия в этих группах 2—3 раза в неделю проводят преподаватели, имеющие высшее или среднее физкультурное образование, а также общественные инструкторы спортивного клуба, прошедшие соответствующую подготовку.

Занятия проводятся с широким использованием разнообразных средств физического воспитания и включают виды легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, гимнастики,

входящие в комплекс общефизической подготовки, а также общеразвивающие физические упражнения, подвижные и спортивные игры и др. Реализация программы занятий может осуществляться последовательно, когда занятия одним видом физических упражнений через некоторое время сменяются другим видом, или комплексно, когда в одном занятии присутствуют различные виды физических упражнений. Практический опыт показывает, что комплексные занятия более эффективны. С помощью целесообразно подобранных для каждого занятия упражнений и применения соревновательно-игрового метода можно повысить эмоциональность занятий, что позволяет добиться от занимающихся максимального проявления их физических способностей.

Наряду с разнообразными упражнениями в процессе занятий можно большее внимание уделять совершенствованию в каком-либо одном виде спорта с учетом интересов и пожеланий занимающихся, возможностей преподавателей и условий материальной базы. Такой подход поможет привить интерес к занятиям спортом.

Занятия групп ОФП рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе (в лесопарке, на дорожках здоровья, на спортивных площадках, на стадионе). На занятиях используется разнообразный спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, палки, вертикальные и горизонтальные лестницы, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы, лыжи, коньки и др.

Для определения эффективности занятий применяются функциональные пробы, дающие представление об уровне работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, антропометрические индексы, показывающие изменения в физическом развитии, и выполнение контрольных нормативов (тестов), характеризующих степень развития физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости). Важны также показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит и др.

В группы специальной физической подготовки зачисляются лица, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинской группе. Количественный состав группы 20—25 чел. Занятия поручается проводить квалифицированным специалистам, имеющим высшее или среднее физкультурное образование, а также общественным инструкторам спортивного клуба, имеющим специальную курсовую подготовку и являющимися квалифицированными спортсменами по данному виду спорта. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю продолжительностью 50—90 мин и больше.

Большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных *спортивных секциях* спортивного клуба. Спортивные секции рекомендуется создавать прежде всего по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это легкая атлетика, борьба, бокс, лыжный спорт, плавание, гимнастика, спортивные и национальные игры и др.

Во многих случаях к занятиям в спортивных секциях допускаются лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточной разносторонней физической подготовкой и желающие заниматься тем или иным видом спорта, культивируемым в вузе.

Учебные группы спортивных секций организуются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются они по полу и по уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Число занимающихся в группе и количество часов учебных занятий в неделю на одну группу зависят от спортивной подготовленности занимающихся и регламентируются. Занятия проводят специалисты по физическому воспитанию, имеющие высшее или среднее физкультурное образование. Для проведения занятий с группами новичков, III и II спортивных разрядов допускаются тренеры спортивного клуба, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному

виду спорта не ниже I спортивного разряда. Одним из показателей постановлений вышестоящих спортивных и профсоюзных организаций эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

В Иссык-Кульском государственном университете функционируют следующие спортивные секции: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, шахматы, тогуз коргол, ордо, курош, настольный теннис, самбо, дзю-до, бокс, греко-римская борьба.

Основным принципом при определении содержания работы на разных факультетах является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что содержание учебного процесса формируется для каждого учебного отделения с учётом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

Учебно-воспитательный процесс в отделениях проводится в соответствии с научно-методическими основами физического воспитания. Программный материал на учебный год распределяется с учётом климатических условий и учебно-спортивной базы.

Занятия организуются по циклам, каждый из которых по своему содержанию должен быть подготовительным к следующему циклу.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: *подготовительное, спортивного совершенствования и специальное*. Каждое отделение имеет особенности комплектования, специфические задачи.

Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения. Эта система объединяет традиционные методические принципы и приёмы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает чёткую регламентацию соотношения объёма и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: *основную, подготовительную или специальную*.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической и спортивно-технической подготовленности на подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам.

Распределение по учебным группам этого отделения проводится с учётом пола и уровня физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять 12-15 человек.

В подготовительном учебном отделении учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов и на развитие у них интереса к занятиям спортом. Студенты подготовительной медицинской группы занимаются отдельно от студентов основной медицинской группы.

В методике проведения занятий в этих группах очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической

подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям спортом.

Теоретические занятия направлены на приобретение студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. В учебные группы отделения спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие контрольные упражнения и нормативы, необходимые для зачисления в соответствующую группу отделения спортивного совершенствования.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы составляет от 8 до 15 человек на одного преподавателя.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- повышение уровня физической работоспособности;
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Занятия для студентов, зачисленных на это отделение, являются обязательными и проводятся на протяжении всего обучения в вузе в объёме 4 часов в неделю.

Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводится с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке - овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях этого отделения имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий в специальном отделении, они не должны сводиться только к лечебным целям. Преподаватели должны стремиться к тому, чтобы студенты этого отделения приобрели достаточную разностороннюю и специальную физическую подготовленность, улучшили своё физическое развитие и в итоге были переведены на подготовительное учебное отделение.

Учебные группы всех учебных отделений закрепляются за преподавателями кафедры физического воспитания на весь период обучения. Если у студентов специального и подготовительного учебных отделений в процессе учебных занятий улучшилось состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, то они на основании заключения врача и решения кафедры по окончании учебного года (или семестра) переводятся в следующую медицинскую группу или учебное отделение. Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты переводятся в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

Литература:

1. Физическая культура. Учебное пособие. - М., 2005.
2. История физической культуры и спорта . Учебное пособие. - М.,2007.
3. Мои уроки физкультуры. //Физкультура и спорт.-2009, N 4 - С. 32-35.