

Предлагаемые нами организационно - методические подходы к построению системы тренировок волейболистов, основаны на практическом опыте и научных рекомендациях подготовки сборной команды в условиях г. Мелитополя.

КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Хассай Д.В. зав.каф., Сидоряк Н.Г. – зав.каф.МГПУ, Трачёв В.М. – доц.,
Ушаков В.С. – ст. преп.МГПУ

Физическое воспитание в вузе, как завершающая ступень в системе физического воспитания молодёжи, решает очень важную специфическую задачу: оно призвано не только довести физическое развитие до совершенства и значительно повысить уровень образования в области физической культуры, но и воспитать к ней положительно активное отношение, при котором только и можно сделать её достоянием каждого человека. Это предъявляет высокие требования к качеству проведения занятий по физическому воспитанию, совершенствование которого - задача непреходящая.

Нашими исследованиями установлено, в частности, что качество проведения занятий в вузе определяет отношение студентов к учебному процессу, а также их отношение к занятиям физической культурой и спортом в свободное время. А это уже важный внешний социальный результат физического воспитания в вузе.

Однако содержание «понятия качество проведения» занятий по физическому воспитанию в вузе разработано ещё недостаточно, что служит существенным препятствием для его изучения и совершенствования. Обобщённый же критерий качества проведения занятий – результаты, достигнутые в физическом развитии и физической подготовленности студентов, – недостаточен по целому ряду причин. Во - первых, он не учитывает сдвигов этих показателей; во – вторых, касается только непосредственных задач физического воспитания в вузе; и, наконец, в – третьих, – не раскрывает внутренних сторон процесса физического воспитания, благодаря которым решаются эти задачи.

Поэтому было бы более правильным рассматривать достигнутые результаты физического развития и подготовленности студентов (и сдвиги в этих показателях) как критерий эффективности физического воспитания в вузе, но не его качества.

Под качеством проведения занятия правильнее понимать такие его стороны и характеристики, которые в совокупности способствуют эффективному решению непосредственных и опосредованных задач физического воспитания.

Первое обязательное условие успешного проведения занятий – их наглядная целенаправленность, опосредованная (задачи) и непосредственная (смысл конкретных заданий).

Целенаправленность занятия усиливает (если не создаёт) мотивацию конкретных действий и поведения в целом, а значит, мобилизует психику на решение данной задачи. Человек, по И.П.Павлову, обладает «рефлексом цели», причём не отдалённой и общей, а непосредственной и конкретной. Видимо, поэтому опосредованные и отдалённые цели, такие, как укрепление здоровья, физическое совершенствование не всегда достаточно сильный стимул для сознательного и активного двигательного поведения. Это положение важно учитывать в практике при использовании любых средств и методов физического воспитания и ставить перед студентами не только общие, но по возможности и конкретные, непосредственные, пусть даже условные, цели и задачи заданий, раскрывать их смысл. Этим, в частности, определяется предпочтению, отдаваемое студентами спортивным играм по сравнению с другими средствами физического воспитания.

Целенаправленность занятий можно рассматривать в трёх аспектах: образовательном, воспитательном, оздоровительном.

Образовательный аспект характеризуют следующие показатели: сообщаемые задачи и распределение отдельных заданий, привлечение студентов к анализу и исправлению ошибок при выполнении движений.

Воспитательный аспект предполагает решения задач развития двигательных качеств и элементы общего воспитания личности: трудового, нравственного, умственного, эстетического. Это общее требование к любой сфере педагогической деятельности усиливается в области физического воспитания в связи с тем, что в двигательной деятельности личностные качества проявляются особенно ярко.

Как оздоровительный аспект занятия могут выступать такие его характеристики, как постепенность возрастания нагрузки, плотность и её интенсивность.

Эффективность занятий как результат их целенаправленности и значимости должна быть наглядной для студентов. Этого можно добиться при помощи различных тестов физической, технической и других видов подготовленности (двигательных и функциональных проб). Помимо динамики результатов выполнения контрольных нормативов, могут быть разработаны и использованы и другие тесты и показатели.

Результаты опроса показывают, что студенты не всегда осведомлены о динамике показателей своей физической подготовленности, об их соответствии требованиям и нормам. Помимо динамики результатов выполнения контрольных нормативов и спортивной классификации могут быть разработаны и использованы другие тесты и показатели.

Наблюдения, выполненные на открытых занятиях, показывают, что наиболее типичным недостатком является сужение их образовательной стороны, особенно таких характеристик, как сообщение различных знаний, информационная насыщенность, привлечение студентов к анализу действий, наличие непосредственных целей при выполнении заданий. Характерно также стремление к максимальной двигательной плотности и интенсивности занятия в ущерб его образовательной направленности и значению: недостаточный контроль за физической нагрузкой, однообразие приёмов её регулирования.

Следующая группа показателей, характеризующих содержание понятия «качество проведения занятий», связана с их организацией и используемыми средствами.

Качество проведения занятий зависит от следующих компонентов: целесообразности и последовательности заданий, их разнообразия и новизны, эмоциональности, оптимального соотношения доступности и сложности предлагаемого материала, его дифференциации в зависимости от пола и уровня подготовленности студентов.

Показателями хорошей организации служат подготовленность места занятий, своевременное их начало и окончание, рациональное использование оборудования, инвентаря, методы организации и выполнения заданий, местонахождение преподавателя, назначение судей, помощников. Последнее особенно интересно для студентов и активизирует их отношение к занятиям в целом.

Важнейшими групповыми показателями качества являются характеристики отношений в процессе занятий: отношение студентов к занятию и отношению преподавателя и студентов.

Опрос преподавателей показал, что свои личностные качества (педагогическое мастерство и общую культуру) они считают главным фактором, определяющим качество проведения занятий. Для подтверждения важности этого фактора отметим, что у студентов, не удовлетворённых занятиями, личные качества

преподавателя как причина неудовлетворённости проведением занятий занимают 3-е место: на 1-м и 2-м соответственно неудовлетворённость уровнем индивидуального подхода и однообразием занятий.

По данным нашего опроса, 13,6% студентов «часто» проявляют на занятиях активность и инициативу, 19,5% - «скорее часто, чем редко», 23,5% - «скорее редко, чем часто», а 43,4% «редко» или вообще не проявляют. Необходимо также отметить, что только 33,8% студентов испытывают большое удовлетворение от занятий.

Таким образом, основными внутренними характеристиками, определяющими качество проведения занятий по физическому воспитанию в вузе и раскрывающими это понятие, можно считать следующее: целенаправленность (непосредственную и опосредованную) с её образовательным, воспитательным и оздоровительным аспектами, наглядную эффективность занятий, их хорошую организацию и содержание, взаимодействия и взаимоотношения в системе «преподаватель – студент».

САУНА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

Трачёв В.М. – доц., Мищенко А.Д. – ст.препод., Рыбницкий А.В. – ст.препод.

Физиологическое действие и общие принципы применения сауны достаточно подробно рассмотрены в многочисленной литературе. Однако менее освещён раздел, касающийся многократного применения суховоздушной бани после стандартной физической нагрузки большой мощности. В задачи нашего исследования входило изучение восстанавливающего действия сауны на организм тренирующихся спортсменов при достаточно длительном и регулярном её применении.

Под наблюдением находились 14 волейболистов и 10 гандболистов, входящих в составы сборных команд академии. Испытуемые в возрасте 20 – 23 лет были распределены на две группы по 12 человек. Одна из них входила в экспериментальную группу, другая в контрольную. На протяжении 6 недель 2 раза в неделю испытуемые обеих групп выполняли функциональную пробу (3 – минутный степ – тест по стандартной методике). Через 10 минут после её окончания пробегали 3000 метров по пересечённой местности с учётом времени. После нагрузки и небольшого отдыха для участников экспериментальной группы было предусмотрено восстановление при помощи сауны, а испытуемые контрольной группы принимали лишь тёплый душ.

Тепловое воздействие проводилось по следующей схеме: испытуемые находились в сауне 4 раза по 5 минут с 5 минутными перерывами между посещениями, во время которых принимали контрастные гидропроцедуры (погружение в бассейн с температурой воды + 16 градусов С), затем обливались и отдыхали. Таким образом, испытуемые проводили в сауне 20 минут чистого времени при температуре воздуха 120 ± 2 гр.С. и относительной влажности 10 – 12%. Такие условия эксперимента выбраны нами для того, чтобы вызвать мощную адаптивную реакцию организма. Высокая температура воздуха в данном случае компенсируется относительно короткими сроками пребывания в термокамере.

Все испытуемые проходили обследование по одной программе, включающей изучение исходного состояния, изменение его после выполнения степ – теста, физической нагрузки, после применения сауны (для экспериментальной группы) и через сутки отдыха. Нами изучались частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), время простой двигательной реакции на световой и звуковой сигнал (латентный и двигательные периоды), топтинг – тест, тремор