

Государственный комитет Туркменистана
по физической культуре и спорту

МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

РЕСПУБЛИКАНСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ «ФОРМЫ И МЕТОДЫ АКТИВИЗАЦИИ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ»

(17—19 апреля 1992 г.)



Ашхабад—1992

гимнастические средства на туркменские национальные подвижные игры и развлечения.

Педагогический эксперимент проводился в средней школе Иб города Аа1хабада. Были намечены задачи :

1. Исследовать и отобрать туркменские подвижные игры с учетом возрастных особенностей младшего школьного возраста.
2. Определить параметры физической нагрузки (объем, интенсивность, длительность и характер отдыха) для эффективного развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры младших школьников*

И определена методика исследования :

1. Получение ретроспективной информации.
2. Сбор текущей информации : а) педагогический анализ, оценка содержания уроков физической культуры; б) хронометрирование ; в) пульсометрия; г) контрольные испытания,

1. Физическая подготовленность младших школьников характеризовалась относительно низким уровнем на начальном этапе тестирования и более высоким по завершению эксперимента, В экспериментальных классах на 3,0 - 16%, а в контрольных - на 2,0.

2. Применение специальной разработанной методики проведения туркменских подвижных игр и развлечений на уроках физической культуры в младших классах позволило увеличить плотность урока до 60-80% (традиционные уроки гимнастики - 16-20%).

И в заключение хочется отметить, что требуется новый подход в проведении занятий по физической культуре с детьми младшего школьного возраста.

ПУТИ АКТИВИЗАЦИЙ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Г.П.ГРИБАН, Ф.Г.ОПАНАСЮК, П.П.ТКАЧЕНКО, ЖСХИ В.Н.МАРЧУК, ШЖ , г.Житомир

Важное место в общей системе обучения и воспитания студенческой молодежи занимает физическое воспитание, средства, методы и формы которого служат укреплению и повышению здоровья, работоспособности и подготовки к активно*, трудовой деятельности. Однако, уровень физической подготовленности выпускников вузов не соответствует требованиям профессиональной деятельнос-

ти. Так, проведенный нами анализ обследования "4225 учащихся школ Червоноармейского района, Житомирской области показал, что 1799 из них имеют отклонения в состоянии здоровья, то есть 42,6%. Наиболее распространенные заболевания : опорно-двигательного аппарата - 8,1%, сердечно-сосудистой системы - 8,0%, зрения - 7,9%, дыхательной системы - 4,2%, эндокринной системы - 3,8% и другие заболевания - 4,9%.

Третьей, одной из главных причин, является односторонний, "физиологический" подход к решению учебных задач по физическому воспитанию. Беря под контроль лишь физиологические функции студента, его организм, многие преподаватели настолько отделили физическое развитие от духовного, что личность студента осталась вне поля их зрения.

Поэтому для активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья был проведен психолого-педагогический эксперимент з котором приняли участие студенты специальной медицинской группы Житомирского сельскохозяйственного и педагогического институтов.

В учебном процессе со студентами экспериментальных групп мы выделили подготовительный (адаптационный) и основной периоды. В подготовительном периоде моторная плотность не превышала 35-45%, а в основном 55-65%. Главная задача подготовительного периода (сентябрь-декабрь) состояла в постепенной адаптации организма к физической нагрузке, а также выявлении ответной реакции организма студентов на объем и интенсивность выполняемых физических упражнений. В основном периоде (январь-июль) постепенно и равномерно увеличивался объем и интенсивность нагрузок, включались упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, спортивные и подвижные игры. Весь ход учебного процесса был направлен ; во-первых, на повышение интереса и приобщение студентов к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведение здорового образа жизни ; во-вторых, укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливания организма, освоение двигательных умений и навыков. Кроме этого нами использовалась практика вовлечения студентов в совместное управление учебно-воспитательным процессом. Студенты сами выбирали вид физкультурно-спортивных занятий, совместно с преподавателем разрабатывали программу своих занятий. В работе со студентами-инвалидами и с паталогией в состоя-

нии здоровья проводились реабилитационные занятия, где использовались физические упражнения, оказывающие непосредственное воздействие на область травматического очага или функциональные расстройства той или иной пораженной системы, а также широко использовались идеомоторные упражнения ("посылка импульсов к сокращению мышц, находящихся в состоянии иммобилизации).

Контроль за физической нагрузкой во время занятия проводился по пульсу и степени утомления, где критериями являлись самочувствие, цвет лица, речь, мимика, дыхание, координация, потливость.

Результаты психолого-педагогического эксперимента показали, что результаты параметры физически⁷ подготовленности (нормативы учебной программы) значительно выше в экспериментальных группах, нежели в контрольных группах ($P < 0,05$). Кроме того, студенты экспериментальных групп улучшили посещаемость учебных занятий, улучшили отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, значительно повысили свою физкультурно-спортивную активность, а в целом достигли высших результатов в укреплении и сохранении здоровья.