

Госагропром СССР

Центральный Учебно-методический кабинет по высшему
образованию

Методические рекомендации

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ВУЗОВ

Москва — 1988

ду спорта (или по профессионально-прикладной физической подготовке).

Рекомендации: 1. Данный метод позволяет организовать поэтапную подготовку спортсмена-тренера в процессе физического воспитания студентов. 2. Применение поэтапного формирования двигательных навыков ведения комбинационной борьбы в партере у студентов позволяет эффективно управлять процессом усвоения и качественно его контролировать.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БЫСТРОТЫ ПРОТЕКАНИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

Г. П. Грибан (Житомирский СХИ)

Цель сельскохозяйственного вуза состоит в том, чтобы подготовить специалиста высокой квалификации, умеющего Принять на себя важные функции руководителя сельскохозяйственного производства, стать движущей силой в экономической, политической, научной и культурной жизни на селе. Все это требует внедрения в учебный процесс новых методов и форм обучения, в том числе стимулирующих быстроту мыслительных процессов.

Развитие системы физического воспитания в вузе включает в себя выяснение путей повышения эффективности применяемых средств физической культуры и спорта в занятиях со студентами.

Занятия по физическому воспитанию в сельскохозяйственном вузе, наряду с решением основных задач по физическому воспитанию студентов, призваны создавать предпосылки для успешного овладения ими всеми дисциплинами учебного плана.

Одним из наиболее важных требований к повседневной учебе студентов сельскохозяйственного вуза является развитие психических процессов, направленных на обеспечение высокой умственной активности, показателем продуктивности которой выступает быстрота протекания мыслительных процессов.

В связи с этим целью работы явилось раскрытие путей

активизации быстроты протекания мыслительных процессов студентами средствами физической культуры и спорта.

В исследовании были использованы следующие методы:

- психолого-педагогические наблюдения
- анкетный опрос и беседа
- регистрация максимального темпа движений с малой амплитудой
- регистрация ЧСС
- лабораторный эксперимент с применением разных методик для изучения быстроты протекания мыслительных процессов
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики

Полученные в процессе эксперимента данные были обработаны методом математической статистики.

Эксперимент проводился на студентах Житомирского сельскохозяйственного института.

В результате проведенных исследований установлено, что:

1. В течение учебного дня, учебной недели, учебного года психическое состояние студентов претерпевает существенные изменения, которые находят свое выражение в динамике быстроты протекания мыслительных процессов. Изменения в психическом состоянии и умственной работоспособности однохарактерны и однонаправлены: ухудшение психического состояния находит свое выражение в снижении быстроты протекания мыслительных процессов (объема и качества выполнения мыслительных задач) и, напротив, улучшение психического состояния приводит к повышению уровня быстроты протекания мыслительных процессов.

2. Применение средств физической культуры и спорта в процессе учебной деятельности студентов сельскохозяйственного вуза значительно повышает их умственную активность.

3. В течение учебного дня быстрота протекания мыслительных процессов изменяется и характеризуется тремя периодами: продолжительным периодом вработываемости (от начала первой пары и до конца второй), незначительным по продолжительности периодом относительно устойчивого уровня работоспособности (первая половина третьей пары), последующим периодом снижения работоспособности, уровень которой к концу учебного дня оказывается ниже исходного. В соответствии с этим рекомендуется планировать занятия физическими упражнениями.

4. В динамике быстроты протекания мыслительных процессов в течение учебной недели период вработываемости продолжается до вторника, наивысший уровень мыслительной активности отмечен в среду и четверг, после чего на протяжении последующих дней происходит снижение показателей активности мыслительных процессов, которые к концу шестого учебного дня оказываются ниже исходного уровня. В связи с этим целесообразно занятия по физическому воспитанию планировать на начало и конец недели. В течение учебного года наивысшая быстрота протекания мыслительных процессов приходится на середину 1 семестра, в конце учебного года — показатели ниже исходного уровня. В связи с этим в первой половине семестра, а также в конце учебного года следует предусматривать проведение дополнительных занятий по физвоспитанию.

5. В период экзаменационной сессии и большой учебной нагрузки в отделениях спортивного совершенствования "не следует применять учебно-тренировочные занятия с большим объемом и интенсивностью выполняемой работы, так как это отрицательно сказывается на быстроте протекания мыслительных процессов, а в целом и на успеваемости студентов.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГРАФИЧЕСКОГО ПЛАНА-ДНЕВНИКА

В. А. Потребич — ГЦОЛИФК
Ю. Т. Жуковский — Московская СХА /
им. К. А. Тимирязева

Основным пунктом, вокруг которого объединились интересы тренера и спортсмена, является овладение мастерством определенного вида спорта и проявление его в условиях соревнований (со стороны ученика) и со стороны тренера — передача опыта- И создание предпосылок для успешной реализации освоенного мастерства на соревнованиях. На этапе углубленного занятия спортом появляется необходимость целенаправленной подготовки к соревнованиям, которая формализуется и выражается в разработке и реализации программы-плана, охватывающего различные по времени этапы,

преследующие разные цели и используемые для этого разнообразные средства и методы.

Повышение эффективности тренировочного процесса во многом зависит от улучшения управленческих решений и функций. Последнее . предопределяется своевременностью и истинностью обратной связи.

Основным документом при организации и проведении тренировочного процесса является рабочий план, вокруг которого объединены интересы как тренера, так и спортсмена. Зачастую, непоследовательность предъявляемых задач со стороны тренера и неосознанность процесса подготовки, незнание элементарных форм планирования и самоконтроля порождают у спортсмена о I чужденность от происходящего. Как следствие — острые конфликты, выходящие из рамки их «профессиональной деятельности».

Затрагивая вопрос о планах-дневниках для спортсменов, тренирующихся в условиях вузов, хотелось бы отметить потребность, существующую у тренерского и преподавательского состава в компактном, легко осваиваемом, достаточно информативном, а главное, реализуемом спортсменами-студентами плане-дневнике.

Было проанализировано 8 основных разновидностей планов, используемых в тренировочном процессе спортсменами различной квалификации в разных видах спорта. Цель анализа — выявление оптимального сочетания содержания и формы заполнения индивидуального плана с возможностью его последующей реализации и осуществления эффективности контроля (текущего, оперативного и этапного), а также с последующей корректировкой тренировочного процесса.

В результате анализа **ВЫЯСНИЛИСЬ** следующие недостатки

1. Словесно-цифровое заполнение (формы) и отсутствие графической наглядности затрудняют восприятие и понимание тенденции изменения состояний планируемых и контролируемых показателей.

2. Громоздкость планов, затрудняющая оперативное использование плана в повседневных тренировках.

3. Отсутствие методик самоконтроля.

- Рабочий план представляет собой чаще всего перечень необходимого материала для совершенствования отдельных сторон подготовки без указания на его структуру.

На наш взгляд, наиболее полно этим требованиям составления плана отвечают представления, используемые в «Си-