

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАБОТЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КЛУБОВ

ЗВЕРНИК И.В.

/Минский государственный педагогический институт имени А.М. Горького/

Задачей исследования является определение форм физического воспитания студентов призывного возраста. С целью ликвидации отставания в физическом развитии студентов, расширения запаса двигательных умений, а также навыков специального характера кафедрой физвоспитания МПТИ им. А.М. Горького был создан военно-спортивный клуб "Факел".

В экспериментальную группу, сформированную на базе клуба, вошли первокурсники, ранее не регулярно занимавшиеся физическими упражнениями. Решение поставленной задачи с помощью традиционных форм организации занятий не представлялось возможным, поэтому программа обучения была спланирована из расчета 240 часов в год (т.е. 6-8 часов в неделю), что характерно для групп спортивного совершенствования. Учебный материал распределялся равномерно между четырьмя основными разделами подготовки - это обуславливалось многоборной направленностью тренировочного процесса. Внутри недельного микроцикла была определена следующая последовательность смены видов подготовки по разделам: понедельник - повышение аэробно-анаэробной производительности средствами легкой атлетики на фоне развития скоростно-силовых качеств; среда - плавательная подготовка с акцентом на развитие физических качеств, приобретение навыков прикладного плавания; пятница - стрелковая (зимой - лыжная) подготовка; суббота - основы рукопашного боя, повышение уровня силовой выносливости.

Такая структура тренировочного процесса позволяет обеспечить перенос в развитии физических качеств с одного вида подготовки на другой, повышает интерес студентов к занятиям физической культурой и помогает им обрести необходимые для службы в Вооруженных силах физические кондиции и специальные навыки.

Используемая для контроля за динамикой развития физических качеств тестовая программа отразила объективно положительные результаты экспериментальной группы. Это дает основание надеяться, что испытываемая нами методика подготовки студенческой молодежи к службе в армии может быть использована в практической деятельности.

УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ СТУДЕНТОВ

ЗМИЕВСКИЙ А.И., КУЛИК Я.И., ОЛЕЙНИК В.И.,
ПЕТРЕНКО Н.И.

/Винницкий политехнический институт/

С целью оптимизации двигательного режима студентов и повышения эффективности физического воспитания в вузе было проведено многолетнее исследование по внедрению самостоятельных занятий студентов (СЗС).

Управление этой работой включает в себя мероприятия по приобщению студентов к самостоятельной работе, ее планирование, организацию, контроль и анализ качества. Установлено, что приобщение студентов к регулярным самостоятельным занятиям возможно только при проведении постоянной, кропотливой разъяснительной работы в форме бесед, лекций, информации через прессу, радио и телевидение. Этому способствует также пример преподавателей