

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

МАЛЯРЕНКО А.Т., ТАНЯНСКИЙ С.Ф.

/Харьковский институт радиоэлектроники им.ака. М.К.Янгеля/

Успешность обучения студентов (академическая успеваемость) в значительной мере определяется состоянием таких психофизиологических качеств как концентрация и устойчивость, переключение и распределение внимания; быстрота мыслительной деятельности, оперативная и долговременная память, общая выносливость.

В течение учебного года уровень этих качеств колеблется относительно какого-то оптимального состояния, значительно снижается при перегрузках, в том числе и умственных, особенно в период экзаменационных сессий. В результате снижается работоспособность и, соответственно, успеваемость студентов.

Исходя из этого, целесообразно в течение года программу физвоспитания освоить в несколько этапов, последовательно решая ряд частных задач, чтобы упредить "пиковые" перегрузки студентов в обучении.

I этап - сентябрь, октябрь - повышение общефизической подготовленности с преимущественным развитием выносливости и быстроты, укрепление здоровья, повышение закалки организма;

II этап - ноябрь, декабрь - совершенствование внимания, быстроты, повышение скорости мыслительной деятельности, развитие двигательной координации, поддержание достигнутого уровня физической подготовленности;

III этап - январь (экзамены) - снятие нервно-психического напряжения, поддержание достигнутого уровня психофизиологических качеств, здоровья;

IV этап - февраль, март - восстановление уровня общефизической подготовленности, преимущественное развитие выносливости;

V этап - апрель, май - совершенствование внимания, быстроты, скорости мыслительной деятельности, развитие тонкой двигательной координации, поддержание достигнутого уровня выносливости;

VI этап - июнь (экзамены) - снятие нервно-психического напряжения, поддержание достигнутого уровня психофизиологических качеств.

В качестве средств физвоспитания необходимо широко использовать кроссовую подготовку, лыжный спорт, бег на коротких дистанциях, прыжки и метания, эстафеты на быстроту, ловкость и внимание, спортивные и подвижные игры, отдавая предпочтение тем или иным упражнениям в зависимости от задачи этапа.

Из методов физического воспитания следует шире применять те из них, которые способствуют повышению плотности занятий, физической нагрузке на них и повышают активность занимающихся:

- при организации урока - фронтальный, групповой;
- при выполнении упражнений - одновременный, поточный;
- для повышения активности занимающихся - состязательный, игровой методы.

Занятия по возможности следует проводить на воздухе.

Предложенная схема прохождения программы физвоспитания позволит, на наш взгляд, полнее использовать возможности физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения работоспособности и соответственно успеваемости студентов.