

Содержание разделов учебного материала и средства по ППФП разрабатываются для каждой профессии или групп профессий. С этой целью, прежде, чем организовать работу по профессионально-прикладной физической подготовке, рекомендуется на первом этапе изучить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать студентам в процессе учебных занятий и какие средства и методы лучше использовать для эффективной работы в этом направлении.

Наибольшее значение для успешной тренировки, профессионально-прикладной физической подготовки имеет развитие общей выносливости, физической основой которой являются аэробные возможности человека.

Выносливость обеспечивают циклические виды спорта: бег, плавание, гребля, лыжные прогулки и др.; несколько ниже – занятия спортивными играми. Как выяснилось, занятия спортом лучше, чем профессиональный труд, совершенствуют двигательные анализаторы и позволяют в дальнейшем успешно осваивать многие профессии.

Главным фактором эффективности ППФП является направленное воздействие различных видов спортивной тренировки на центральную нервную систему, анализаторы и физические качества занимающихся. Особенно велика роль спортивных тренировок в освоении профессий, требующих сложных и точных движений. При организации целенаправленных занятий по программе профессионально-прикладной

физической подготовке преподаватель должен учитывать особое обстоятельство в том, что ППФП – не какая-то отдельная спортивная дисциплина, она должна входить в общий комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, позволяющих решать основную задачу – подготовку специалистов к предстоящей трудовой деятельности.

В этот комплекс должны входить учебные и секционные занятия под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры, самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой и специальными комплексами упражнений, направленных на эффективное развитие навыков, необходимых в предстоящей производственной деятельности.

Как показали педагогические наблюдения, уровень студентов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке можно значительно повысить за счет внедрения в учебный процесс тренажеров, спортивного нестандартного оборудования. Это будет одним из дополнительных и мало использованных резервов для кафедр физического воспитания и спорта с целью повышения эффективности учебного процесса. Применение спортивного дополнительного оборудования, тренажеров и различного спортивного инвентаря дает возможность дифференцировать нагрузку с учетом подготовленности студентов, регулировать объем выполняемой работы скоростно-силового и силового характера, позволяет применять упражнения, направленные на локальное воздействие на различные мышечные группы.

УДК 796

Кудрицкий Ю.В.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ

В высших учебных заведениях спортивная и самодеятельная физкультурно-массовая и оздоровительная работа, как правило, должна организовываться спортивным клубом в тесном контакте с общественными организациями (профсоюзными комитетами и БСМР) и кафедрой физического воспитания и спорта. Эта работа проводится со студентами, профессорско-преподавательским составом и сотрудниками вуза по определенной схеме организации физкультурно-оздоровительной работы (см. схему).

Основными задачами спортивного клуба должны быть: организация здорового образа жизни студентов и сотрудников вуза, их физическое совершенствование и повышение спортивного мастерства, подготовка инструкторов общественников и судей по различным видам спорта.

Спортивный клуб организует широкую пропаганду физической культуры, которая является самым доступным средством укрепления здоровья человека; освещает массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия; организует секционную работу по различным видам спорта в зависимости от наличия спортивной базы и квалифицированного тренерского состава с подключением в эту работу общественных тренеров из числа студентов.

При спортивном клубе могут создаваться группы здоровья, общей физической подготовки, группы по обучению различным видам спорта. Спортивный клуб, совместно с профсоюзной организацией и кафедрой физического воспитания и спорта, организует спортивно-оздоровительные лагеря, где студенты могут совмещать физкультурно-оздоровительные мероприятия с прохождением различных учебных практик, не связанных с производством.

Особое место в работе спортивных клубов должны занимать спортивно-массовые соревнования, организованные и проводимые в форме классификационных, товарищеских и матчевых встреч; проводимые с целью проверки физических качеств и физической подготовки занимающихся. При организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципом оздоровительной направленности всех мероприятий, проводимых в вузе.

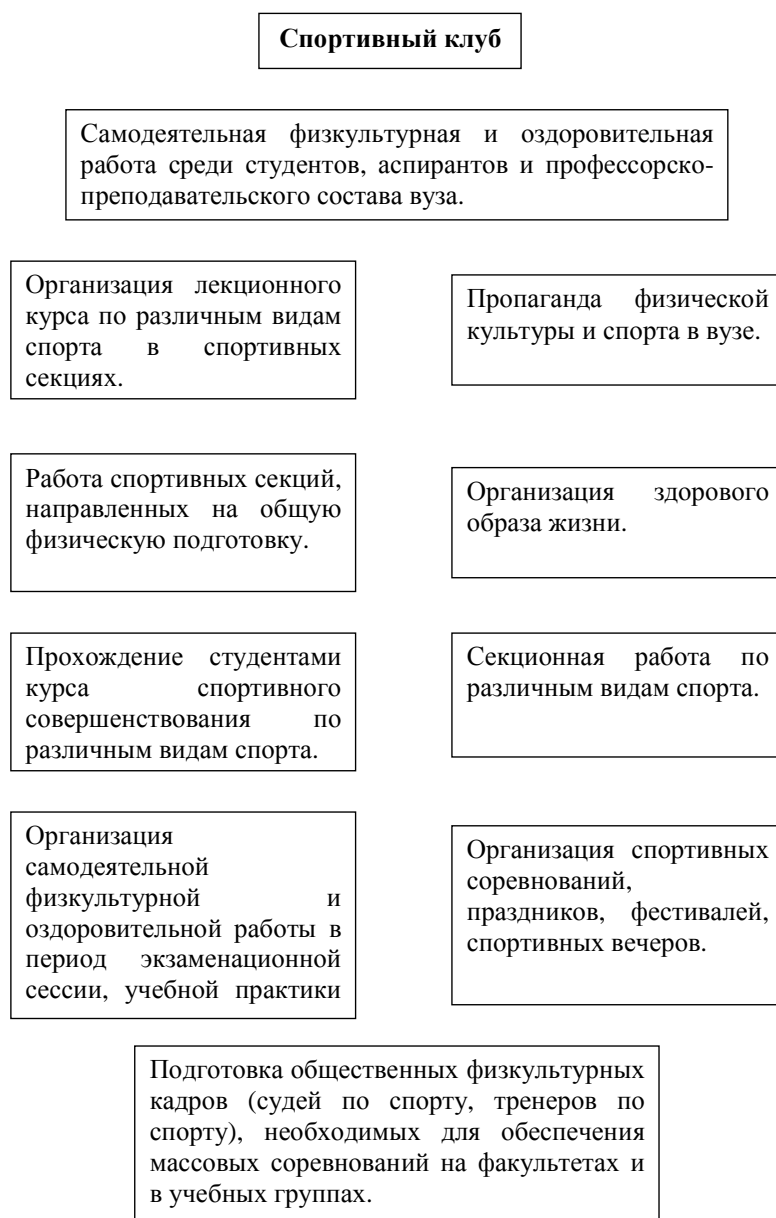
Спортивный клуб, совместно с молодежными общественными организациями стимулирует развитие спорта на факультетах с целью привлечения студентов и сотрудников к систематическим занятиям спортом во внеурочное время. С этой целью организуются внутри вузовские круглогодичные спартакиады для студентов и спартакиада «Бодрость и здоровье» для профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза. Организуются различные соревнования выходного дня с участием семейных команд.

Проведение спортивных соревнований в вузах должно планироваться в течение всего учебного года.

Физическая культура в быту студентов как правило организуется самими студентами с помощью общественного физкультурного актива. С этой целью спортивный клуб организует массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия в свободное от учебы время, в выходные дни и в каникулы. Созданные общественные советы физической культуры при общежитиях создают условия для занятий спортом для студентов, проживающих в общежитиях; разрабатывают наиболее приемлемые формы организации спортивных мероприятий.

Кудрицкий Юрий Владимирович, директор спортивного клуба Брестского государственного технического университета. Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Схема организации физкультурно-оздоровительной работы спортивного клуба



Одной из самых распространенных и простых форм организации массовых физкультурных мероприятий по нашим наблюдениям являются соревнования, проводимые под девизом «Всей группой на старт». Такие соревнования проходят с большим эмоциональным подъемом и охватывают студентов всех учебных групп вуза.

Важным моментом при организации таких соревнований является пропагандистская и информационная работа.

Педагогические наблюдения, проведенные с целью выявления активности участия студентов во внеурочных массовых соревнованиях, показали следующую динамику. В 2001 году из 190 студенческих учебных групп, обучающихся в университете (БГТУ), приняло участие 127 учебных групп. Уже в 2002-2003 учебном году активность участия студентов в соревнованиях была выше на 6,8%, а в 2003-2004 учебном году активность была еще выше и составила 16,8 процентов.

Нами было выявлено, что самым популярным и доступным видом спорта для студенческой молодежи является мини-футбол, так как из года в год количество студентов, желающих принять участие в соревнованиях выросло с 26,3 процента в 2001 году до 44,2 процента – в 2004 году.

Проведенные педагогические наблюдения показывают возросшую активность студенческой молодежи к дополнительным занятиям физической культурой и спортом. Этому способствуют, в первую очередь, эффективные формы организации спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. К ним можно отнести: соревнования под девизом «Всей группой на старт», открытые первенства вуза по видам спорта; туристические походы выходного дня; спортивные фестивали и круглогодичные студенческие спартакиады.