

зачетной сессии умственные нагрузки используются на 30-50% больше, чем обычно, а в экзаменационный – возрастают почти в два раза.

Указанное выше позволяет отнести студентов к группе людей, основные характеристики труда которых – «умственный и преимущественно умственный труд, малоподвижный, требующий большого напряжения нервной системы и психических функций» (Н.А. Мусалов, Л.Н. Нифонтова 1984 г.).

Естественно, что такая занятость, такой вид деятельности требуют соответствующих компенсационных мер, четко направленных реабилитационных физкультурно-оздоровительных действий как в период обучения, так и в период наиболее интенсивного труда и психоэмоционального напряжения – экзаменов.

Литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
2. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. – Мн., 2003.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА И УПРАВЛЯЕМЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ БГПУ им. М. Танка

Г.Н. Сущенко, Д.И. Веренник, Д.А. Игнатович

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка

Обеспечение качества подготовки специалистов, конкурентноспособных на рынке труда, является важнейшей задачей высшей школы. Резкое увеличение объема и существенное усложнение структуры научной информации, нарастание темпов развития науки и техники, усиление требования профессиональной и социальной мобильности, закономерное увеличение доли интеллектуального фактора в любом виде труда неизбежно приводят высшую школу к необходимости усовершенствования старых и разработки новых

форм и методов в физическом воспитании студентов. Совершенствование физического воспитания студентов – задача не только преподавателей кафедр физической культуры учебных заведений, но и огромного штата научных работников различных отраслей знаний. В связи с этим развитие качественного научно-методического обеспечения на основе экспериментальных разработок становится ведущим системообразующим звеном педагогического процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Для повышения эффективности физического воспитания на кафедре физической культуры и спорта БГПУ им. М. Танка разработана и внедрена в учебный процесс рейтинговая система контроля учебной деятельности студентов, позволяющая каждому студенту осуществлять выбор видов учебной деятельности с учетом своих возможностей и потребностей. Рейтинговые баллы начисляются студенту за учебную, методическую, организационную, спортивно-оздоровительную деятельность. Исходя из количества учебных часов, отведенных учебным планом на дисциплину «физическая культура», определена минимальная сумма кредитов (баллов), которую необходимо набрать студенту для получения зачета. Данная рейтинговая система контроля позволяет создать такие учебно-воспитательные условия, при которых студент перестает быть пассивным объектом педагогического процесса. Возможность выбора студентом различных видов деятельности ставит его в активную позицию, которая стимулирует процесс развития личности, воспитывает потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Учебный процесс заключается не только в передаче знаний, умений и навыков от преподавателя к студенту, но и во всемерном развитии у студентов способности к непрерывному физическому совершенствованию. И в этом большое значение имеют управляемые самостоятельные занятия, которые проводятся по следующим направлениям:

1. «Неспециальное физкультурное образование и подготовка» – всестороннее физическое развитие, подготовка к выполнению социальных обязанностей, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, привитие потребностей к самовоспитанию и самосовершенствованию.

2. Совершенствование в избранном виде спорта – это удовлетворение потребностей в занятиях любимым видом спорта, достижение технико-тактического мастерства, развитие моральных и волевых качеств в соревнованиях, утверждение авторитета среди товарищей по учебе, удовлетворение чувства собственного достоинства, самоутверждение.

3. Физическая реакция – это восстановление и поддержание на высоком уровне физических и духовных сил, работоспособности, профилактика умственного и физического переутомления, удовлетворение биологических и социальных потребностей двигательной деятельности, формирование здорового образа жизни.

4. Адаптивная физическая культура – это восстановление после перенесенного заболевания, выработка механизмов компенсации имеющихся хронических патологий, повышение иммунитета организма к неблагоприятным факторам внешней среды, умственным и физическим перенапряжениям, борьба с гиподинамией и ее последствиями.

5. Социальная физическая культура – это организация и руководство собственной и коллективной физкультурной деятельностью в рамках самоуправления.

Введение рейтинговой системы оценки деятельности студентов, ведение управляемых самостоятельных занятий в физическом воспитании существенно стимулируют активность студентов, позволяет учитывать индивидуальность каждого студента и включать его в процесс моделирования своей учебной деятельности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

В.А. Овсянкин, В.В. Юдина, Т.А. Бахмутова

*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка*

Многолетняя традиционно сложившаяся практика физического воспитания студентов и используемые формы и средства работы с молодежью в настоящее время не способны в полной мере эффективно решать задачи, связанные с оздоровлением, физическим

совершенствованием, формированием потребности в занятиях физической культурой и спортом. В связи с этим одной из важнейших задач физического воспитания студенческой молодежи является поиск наиболее эффективных средств, которые с одной стороны разносторонне воздействовали бы на организм, а с другой – повышали интерес к занятиям физической культурой. Существенную роль в решении этой задачи могут сыграть танцевальные и хореографические упражнения. Танцевальные упражнения один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых студентами видов двигательной активности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности, координации движений, выносливости. Это ценное средство развития эстетических качеств. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывает ощущение радости, поднимает эмоциональное настроение занимающихся.

Целью нашего исследования явилось выявление эффективности применения танцевальных и хореографических движений на занятиях по физической культуре. В течение учебного года на занятиях со студентками второго и третьего курсов подготовительного отделения (всего 112 человек) применялись танцевальные упражнения, которые имеют место в классических и современных танцах. В классическом танце мы условно выделяли две группы движений: подготовительные и основные. К первой группе движений относятся: выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок, полуприседы, приседы и их разновидности. Именно эти движения и являются основами для воспитания школы движений. Основными движениями танца являлись: приставной шаг, переменный шаг, галоп, полька, полонез, вальс, мазурка, бульба, крыжачок. На начальном этапе обучения упражнения выполнялись в облегченных условиях, стоя лицом и боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку. По мере освоения упражнений задания выполнялись без опоры. На занятиях много внимания уделялось развитию пластичности, выразительности, широко использовались предметы: скакалка, обруч, мяч, ленты, различные аксессуары. Применение такого сочетания упражнений предполагало отход от жесткой регламентации занятий, повышало их эмоциональность, предполагало широкое использование технических средств. На первом этапе эксперимента в занятиях по физической культуре включали подготовительные танцевальные упражнения, на втором – основные движения танца.