

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Организуя учебную работу, необходимо в первую очередь сформировать у студентов потребность в физической культуре.

На первом этапе нужно определить отношения студентов к занятиям физическими упражнениями; принять нормативы по физической подготовке; выяснить уровень знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту. Для решения поставленных задач используют методы анкетирования, наблюдения, тестирования, экспертной оценки и др. Предварительное определение двигательной подготовленности студентов, их отношения к физической культуре и спорту поможет обнаружить мотивационно-ценностные ориентации и зафиксировать степень их потребности в физическом совершенствовании.

Основными задачами второго этапа являются: развитие положительных эмоций и интереса к физической культуре и спорту; создание положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями; выработка привычки, необходимых умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Задачей третьего этапа являются повышение уровня знаний по физической культуре и спорту, содействие пониманию студентами цели занятий физическими упражнениями; привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейства соревнований, инструкторской работы; повышение активности студентов на занятиях физическими упражнениями. Для решения этих задач применяют поручение, убеждение, игровой, соревновательный и другие методы косвенного влияния. Приобретенные на теоретических занятиях знания из анатомии, физиологии, гигиены, психологии, теории и методики физического воспитания оказывают содействие повышению уровня знаний по физической культуре и спорту.

На заключительном – четвертом этапе необходимо решать задачи передачи руководства учебной группой ее активу, обучение студентов приемам аутогенной тренировки и регуляции своих состояний; формирование умения использовать на практике приобретенные знания для развития профессионально-

прикладных физических качеств, необходимых будущему специалисту. Для решения этих задач используют методы самоуправления, самоконтроля, регламентированных упражнений, саморегуляции, самовнушения и др.

Значительную роль в подготовке студентов к проведению практических и самостоятельных занятий, создании соответствующего эмоционального настроения играет разминка, которая состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Последовательность их выполнения предусматривает чередование нагрузки на разнообразные мышечные группы. Для увеличения эффективности разминки упражнения подбираются так, чтобы чередовалось повышение мышечного тонуса с его расслаблением. Особое внимание при этом отводится постановке правильного дыхания.

Таким образом, в процессе обязательных занятий физическими упражнениями применение методов и приемов воспитания потребности в физической культуре позволит сформировать у студентов вузов положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, усовершенствовать содержание учебных занятий, составить зачетные требования и учебные нормативы. Совершенствование содержания учебных занятий с учетом воспитания у студентов потребности физического самосовершенствования постепенно исключит отрицательные эмоции. У них появятся мотивы строить занятия на принципах обязательности и добровольности, и административное давление преподавателя уступит место внутренним требованиям каждого студента. Тем не менее, это не исключает осуществление педагогического контроля и самоконтроля за своей физической подготовленностью.

ТРОФИМОВ В. Н.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Более двух тысяч студентов ежегодно поступает на первый курс Самарского государственного технического университета. Все студенты, имеющие медицинский допуск к занятиям физкультурой, кроме отнесенных к специальной медицинской группе, проходят тестирование уровня общей физической подготов-