

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Широканова Л. И., канд. пед. наук
Академия физического воспитания и спорта*

Сложность создания непротиворечивой системы стратегии и тактики физического воспитания и спорта молодежи студенческого возраста объясняется необходимостью формирования здорового образа жизни, на основе овладения ценностями физической культуры и спорта, и необходимостью формирования профессиональных знаний, умений и навыков. Известна огромная ценность физической культуры и спорта в сфере валеологического потенциала, образовательной, профессионально-практической, спортивной, экономической, коммуникативной, эстетической, нормативной, информационной, эмоциональной и других. Вместе с тем очевидна важность профессионального становления и профессиональной состоятельности личности. Этим и объясняется актуальность поиска эффективных форм организации и планирования учебного процесса по физической культуре и спорту в соподчинении с выделением основных долгосрочных целей. В связи с вышеприведенным была поставлена следующая задача: Определить подходы планирования учебного процесса по физической культуре и спорту студентов и учащихся специализации "Плавание". Организация и методика исследования. Занятия плаванием со студентами I и IV курсов в Белорусском коммерческом университете управления (БКУУ) были организованы в различное время дня: - в вечернее время (17-18 и 19-21 час); - в дневное, до занятий в ВУЗе; - в дневное время после занятий в ВУЗе; - в вечернее время после занятий. Студенты БКУУ были обследованы на предмет уровня функциональной, плавательной, физической подготовленности, физкультурной активности. Кроме того, фиксировалась успеваемость по всем предметам учебного плана (средний балл), заболеваемость с временной утратой работоспособности, ценностные критерии, образованность в сфере физической культуры и спорта, отношения к ценностям физической культуры и спорта, эффекты занятий физической культуры и спорта, недельный бюджет времени. Учащиеся училищ олимпийского резерва (УОР) обследовались по методике С. А. Душанина для определения уровня метаболических показателей физической работоспособности (выявления потенциальных возможностей креатинфосфатной мощности и емкости, гликолитической мощности и емкости, аэробной мощности в режиме максимального потребления кислорода (МПК), порога анаэробного обмена (ПАНО)), кроме того фиксировали результаты соревновательной деятельности. Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенных исследований студен-

гов БКУУ была подтверждена необходимость соответствия планирования физической нагрузки специфическим принципам постепенного наращивания развивающе -тренирующих воздействий и адаптивному сбалансированию их динамики, важность соответствия нагрузки оперативной работоспособности и индивидуальным особенностям организма занимающихся, границе доступной трудности. Кроме того, установлено оптимальное время организации занятий физической культурой и спортом исходя из основных текущих и долгосрочных задач и целей студенческой молодежи. Полученные результаты исследования спортсменов учащихся УОР позволили на теоретическом уровне, на уровне рабочей гипотезы, определить принципиальный подход планирования годовичного и полугодового макроциклов подготовки спортсменов, исходя из необходимости оптимального соотношения спортивной и учебной деятельности. В обоих исследованиях (студенты и учащиеся) установлены особенности динамики физических качеств и лежащих в их основе способностей, биоэнергетического потенциала их организма в возрастном аспекте.

2.2 ОБУЧЕНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И МЕТОДЫ

ОСНОВНЫЕ СТИМУЛЫ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЛЕКЦИИ

Гайдук Н.Е., нач. отд.

Институт управления и предпринимательства

При организации обучения недостаточно использовать тот или иной прием активизации мыслительной деятельности. Необходимо учитывать, что если студент не хочет учиться, то никакой метод или прием не может заставить его это делать.

Поэтому при проведении лекции необходимо стимулировать активную деятельность студента, а при контроле качества лекции выявить эти стимулирующие моменты.

Все стимулы можно разделить на: возбуждающие (интерес, доверие, приоритет, важность, профессия) и динамические (контроль, ответственность, трудность, время, организационный стимул).

Стимул интереса. Интерес к познанию является универсальным аргументом, активизирующим механизм восприятия и мышления.

Стимул интереса создается: проблемной ситуацией, связанной с профилем подготовки специалиста или областью «модных наук». В ряде случаев это могут быть и ситуации из повседневной жизни;