

Обоснование применения разнообразных средств на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении

Синявская Т.Н.

Белорусский национальный технический университет

Комплексное применение средств циклического и ациклического характера, традиционных и нетрадиционных упражнений позволяет развивать на занятиях необходимые физические качества и способности без ущерба для здоровья студентов.

Следует также помнить, что важнейшей составной частью практических занятий является врачебно-педагогический контроль. Регулярное исследование функционального состояния с помощью простых проб способствует уточнению дозирования физических нагрузок. Актуальна для специального учебного отделения (СУО) проблема принятия контрольных нормативов. Данные педагогического наблюдения в Белорусском национальном техническом университете (БНТУ) убеждают, что полученные результаты тестирования физической подготовленности студентов СУО не всегда отражают действительный уровень развития физических качеств.

Дополнительной проблемой физического воспитания стал пересмотр медицинских критериев для направления в учебные отделения. В результате произошло значительное перераспределение студентов в СУО из отделения лечебной физической культуры (с диагнозом «пролапс митрального клапана» студент может быть направлен в основную группу для занятий физической культурой). Это усложняет методическое сопровождение физического воспитания и является основанием для корректировки программ и методик проведения занятий со студентами СУО.

Одним из способов решения задач физического воспитания в СУО может быть разработка методики проведения занятий, в которой выполнялся бы подбор и дозирование упражнений не только в соответствии с заболеваниями, но и с учетом сложности упражнений и направленности на развитие физических качеств. Следует также учитывать интерес студентов к выполнению различных упражнений. Как показали исследования, частью подобной методики могут стать такие средства, как карате-до шотокан, дыхательные и динамические упражнения, статические позы и статико-динамические упражнения.