

УДК 796.011.3:378.17

Д.В. Бондарев

Севастопольский национальный технический университет
Студгородок, г. Севастополь, Украина, 99053

E-mail: root@stel.sebastopol.ua

СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

В статье рассматривается проблема повышения заинтересованности студентов в систематических занятиях физкультурой и спортом. В качестве возможного пути решения данной проблемы предлагается расширить практику специализации занятий по физическому воспитанию. Анализируется опыт проведения специализированных занятий по физвоспитанию на примере футбола и их влияние на сохранение физического здоровья студентов.

К числу актуальных проблем педагогики относятся вопросы сохранения физического здоровья студентов, повышение их заинтересованности в систематических занятиях физкультурой и спортом. Базовой программой по физическому воспитанию, утвержденной Министерством образования и науки Украины [1], определены обязательные и селективные компоненты физического воспитания, которые формируют основы физической культуры студента. Селективный компонент позволяет полнее учесть индивидуальные мотивы, интересы и потребности личности в учебно-тренировочных занятиях. Для его эффективной реализации в учебном процессе вузов требуется создание соответствующих научно-методических основ подготовки студентов по различным специализациям физического воспитания.

С точки зрения повышения интереса к занятиям физкультурой и спортом большим потенциалом обладают различные игровые виды спорта. Массовость и популярность футбола среди студенчества, а также возможности материально-технической базы позволили нам использовать занятия с элементами футбола как средство повышения заинтересованности студентов в систематической физкультурно-спортивной деятельности.

В 1997 г. в Украине была принята целевая комплексная программа развития футбола. Одним из основных положений этой программы является введение дополнительного урока футбола в школе [2]. Предлагается продолжить указанную систему физического воспитания по следующей линии: урок футбола в школе – занятия по специализации "Футбол" в вузе.

Занятия футболом комплексно влияют на развитие физиологических возможностей организма, физических качеств. Футбол, как известно, один из весьма эмоциональных видов деятельности. С физиологической точки зрения он обеспечивает преимущественно динамическую нагрузку переменной интенсивности. Во время игры в различной последовательности и с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру,

мощности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжками, ударами по мячу, различные силовые и акробатические приемы). Интенсивность физической нагрузки колеблется от умеренной до максимальной. Во время занятий у студентов комплексно развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость. Это позитивно сказывается на укреплении их здоровья. Наряду с этим у них вырабатываются такие моральные качества, как трудолюбие, умение преодолевать трудности, самодисциплина, что способствует высокоэффективной учебной работе.

Занятия футболом обеспечивает необходимое переключение с умственной работы на физическую деятельность. Эта своеобразная разгрузка способствует отдыху и восстановлению интеллектуальных сил, что, в свою очередь, ведет к повышению работоспособности студентов [3].

Формирование у студентов постоянного интереса к собственному физическому совершенствованию посредством такого игрового вида, как футбол, позволило добиться хорошей посещаемости занятий и их высокой эффективности. Дополняя плановые учебные занятия самостоятельными, которые, как правило, проводились в течение всего календарного года, нам удалось в относительно короткий срок (в течение одного учебного года) добиться улучшения результатов общей физической подготовки студентов. По сравнению с исходными данными показатели выносливости (бег на 3000 метров) выросли на 10% и, соответственно, улучшились показатели максимального потребления кислорода. На 12% были улучшены в среднем результаты бега на 100 метров, который можно использовать как показатель скорости. Несколько скромнее был прирост такого силового показателя, как подтягивание на перекладине, но и тут прирост составил 8,6%. В челночном беге (4х9 метров), который комбинированно оценивает такие качества, как ловкость и быстрота, студенты, занимающиеся футболом, добились наибольшего прогресса. Данный показатель вырос на 15%.

В других же специальных тестах таких, как ведение мяча на 50 метров, обводка трех стоек и попадание в площадь ворот с восьми метров и др., показатели выросли в среднем на 12-15 %, что согласуется с [4]. Участие наших команд в групповых турнирах, матчевых встречах и спартакиадах университета показало возросшее технико-тактическое мастерство студентов. Анализ количества пропущенных в учебном году дней по болезни выявил, что студенты значительно реже болели простудными заболеваниями. Это подтверждает тот факт, что круглогодичные занятия на открытом воздухе позволяют закалить организм, повысить его защитные функции.

Выводы:

1) право студента выбирать различные виды спорта способствует повышению интереса к занятиям по физическому воспитанию, а где интерес – там и большая эффективность занятий. Учебные занятия, организованные по принципу спортивной специализации, на наш взгляд, являются наиболее приемлемыми в физическом воспитании студентов;

2) одним из наиболее интересных видов спортивной специализации, особенно для юношей, является футбол. Повышенный эмоциональный фон занятий по футболу позволяет добиться высокой посещаемости занятий, что, в свою очередь, усиливает мотивацию студентов, приобщая их к систематическим занятиям физкультурой;

3) занятия физическими упражнениями, проводимые на основе игры в футбол, оказывают существенное влияние, как на развитие физических качеств, так и на развитие функциональных систем организма и, соответственно, способствуют укреплению здоровья студентов;

4) разнообразные игры и комплексы упражнений, сформированные на основе футбола, имеют значительный и далеко не полностью реализованный потенциал физкультурно-оздоровительного воздействия на студентов.

Бібліографічний список

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти України III і IV рівнів акредитації. — К.: Освіта, 1998. — 35 с.

2. Суркис Г.М. Футбол в системе образования / Г.М. Суркис // Футбол. — 2000. — № 3. — С. 150.

3. Присяжнюк А.С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю і функціональним станом серцево-судинної системи у студентів / А.С. Присяжнюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Міжнар. наук.-практ. конф. — Вінниця, 1996. — Ч. II. — С. 135–137.

4. Высочин Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов в футболе / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теор. и практ. физ. культ. — 2001. — № 2. — С. 37–42.

Поступила в редакцию 13.11.2003 г.