

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ В ВУЗЕ

Малянова И.Ю.

Кумертауский филиал ОГУ, г. Кумертау

Массовая физкультурно-спортивная и оздоровительная работа является важным разделом физического воспитания студентов. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, а также физкультурно-спортивные мероприятия заметно расширяют участие студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых не только вузе, но и за его пределами.

Большое место в работе кафедры физического воспитания занимает учебно-тренировочная деятельность различных секций. Спортивные секции рекомендуется открывать такие, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это секции спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и другие.

К занятиям в спортивной секции допускаются студенты, имеющие по медицинским показаниям основную группу здоровья. Учебно-тренировочная работа в вузе ведется на протяжении всего учебного года. В целях продолжения общего процесса и сохранения плана тренировки, студентам дается задание участвовать в занятиях и соревнованиях там где они находятся во время каникул.

Учебно - тренировочные занятия в вузе проводятся по тем видам спорта для которых имеется материально - техническая база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Группы комплектуются по полу и по квалификации занимающихся. Количество занимающихся в группе студентов и количество учебных часов регламентируется приказом вышестоящих спортивных организаций.

Одним из главных показателей работы спортивной секции является динамика спортивных результатов.

Для выяснения наиболее популярных, востребованных видов спорта необходимо проводить ежегодный мониторинг и учитывать возможности учебного заведения. Секционная работа должна быть организована с учетом интересов студентов. Она предполагает самостоятельный выбор ими вида спорта / занятий, поэтому такой подход повышает их мотивацию к занятиям.

Основными направлениями работы спортивных секций является: оздоровительное (укрепление здоровья), образовательное (приобретение специальных навыков) и диагностическое (оценка уровня здоровья и физических качеств).

Секционные занятия решают следующие задачи: Совершенствование процесса по физическому воспитанию; совершенствование учебно-тренировочного процесса по видам спорта, направленных на достижение

высоких результатов; формирование потребности к здоровому образу жизни; приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Секционная форма физического воспитания предполагает наличие следующих условий:

а) личную заинтересованность студента;

б) высокую мотивацию (при сохранении дидактической составляющей);

Как правило, при выборе секции студенты не имеют четкого представления о том, или ином виде спорта. Как правило, выбор происходит случайно. В таком случае работа должна быть построена с учетом особенностей комплектуемых групп.

Основной организационной формой тренировочного процесса для спортсменов является групповое или индивидуальное занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа.

Средство спортивной тренировки – это конкретное содержание действия спортсмена, а метод – это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров – это бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей: вводной; подготовительной; основной; заключительной. Важное значение для повышения уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые на дополнительных занятиях по заданию тренера дома. Продолжительность таких занятий должна составлять 30-60 минут в виде утренней гимнастики или утренней тренировки.

К дополнительным тренировочным занятиям относятся кроссы, ходьба на лыжах, спортивные игры которыми студент занимается в свободное время.

Большое значение в работе спортивной секции имеют соревнования. Спортивные соревнования – это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовке и проведении которых создаются чрезвычайно благоприятные для развития чувства коллективизма, дисциплины, чувства ответственности, самообладания, воли к победе и других морально-волевых и нравственных качеств человека.

Спортивные соревнования являются важной формой учебно-тренировочной работы. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально спортивно – технической подготовленности студентов, улучшения их техники и тактики.

Список литературы

- 1. Акишин Б.А. Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / Б.А. Акишин // Культура физическая и здоровье. - 2008. - № 4. - С. 17-18.*
- 2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. //Теория и практика физической культуры, 1998, № 2.*
- 3. Темченко В.А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В.А. Темченко, Р.Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 3. - С. 99-101.*
- 4. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич.- К.: Олимп. лит. - 2003. - Т.1. - 424 с.*
- 5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильича. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.*