

чения классического университета / Л. И. Лубышева, Е. А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16, № 3. – С. 67–74. 10. Снежицкий, П. В. Формирование военно-прикладных навыков у молодежи / П. В. Снежицкий, А. Н. Марчук, М. П. Снежицкий // Перспективы развития высшей школы : материалы XI Международной научно-методической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2018. – С. 105–108.

УДК 796.07

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРИНЦИПАМИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Федосюк И.В., Платонова Е.П.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в вузе в специальном учебном отделении должно опираться на основные методологические и теоретико-практические положения и принципы современной системы физического воспитания (ФВ), которые отражают ведущие закономерности этого социально-педагогического явления.

Принципу оздоровительной направленности способствует правильное научно-методическое обеспечение ФВ:

- умелое чередование нагрузки и отдыха;
- внедрение в учебный процесс ФВ методов врачебно-педагогического контроля;
- профилактические меры, исключая травматизм и заболевания.

Результативность ФВ достигается благодаря использованию всей системы средств педагогического воздействия, к таким относятся физические упражнения (ФУ). ФУ могут удовлетворять природную потребность человека в движениях. Дефицит в двигательной деятельности, образующейся у современного человека, может быть успешно ликвидирован только с помощью системы ФУ.

Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области ФВ, его научных и практических достижений.

В СУО занятия должны проводиться с помощью дозированной нагрузки, соответствующей физической подготовленности и функционального состояния организма на данный момент. Система занятий должна строиться на основе процессов, происходящих в организме при мышечной деятельности. Для этого необходимо руководствоваться следующими положениями:

- физические упражнения оказывают стойкое влияние только при усвоении их повторения;
- необходим отдых между выполнением ФУ;
- во время выполнения ФУ и после них происходят приспособительные изменения, но длительность их незначительная. Следует помнить, что ФУ воздействуют не только на функциональное состояние организма, но и на личность, выполняющую их.

Отсюда следует, что занятия ФУ не только должны повторяться, но и иметь оптимальные по длительности интервалы отдыха, чтобы остались положительные сдвиги от предыдущих занятий.

Длительность и количество перерывов в упражнениях должны базироваться на учете закономерностей восстановительных процессов. Эти закономерности непосредственно связаны с психофизиологическими особенностями студентов, в частности, со свойством силы нервной системы. Одно и то же упражнение может привести к разным

эффектам и, напротив, разнообразные физические упражнения могут вызвать одинаковый результат. Это является доказательством того, что ФУ сами по себе не наделены какими-то постоянными свойствами, позволяющими во всех случаях достигать равной эффективности. Следовательно, исследование факторов, определяющих эффективность воздействия ФУ, позволит повысить степень управляемости педагогическим процессом. Максимальный эффект от ФУ может быть достигнут лишь при оптимальной их дозировке, которая зависит от ряда моментов:

- продолжительности выполнения ФУ;
- интенсивности ФУ; частоты повторений упражнений;
- характера отдыха (активного, пассивного);
- сходного уровня физического развития и физической подготовленности.

Особенностям обучения двигательным действиям в наибольшей степени отвечают следующие принципы:

- сознательность и активность;
- наглядность; систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- индивидуализация; научность.

Принцип сознательности диктует осмысленное отношение к учебному материалу: понимание значения выполняемых действий, контроль, осознание ошибок в разучиваемых упражнениях, поиск путей их устранения. Реализация в учебно-воспитательном процессе принципа сознательности приводит к выработке у студентов активности. Это значит, что в процессе занятий появляется потребность в систематическом выполнении ФУ, в самосовершенствовании. Обучение начинается с формирования представления о разучиваемом упражнении, т.е. определенного понятия и образа разучиваемого действия, тактической схемы его выполнения.

Первой и главной ступенью в практическом познании является реализация *принципа наглядности*. Образ разучиваемого действия или тактической комбинации формируется за счет сигналов, поступающих с внешних органов чувств и, в первую очередь, с органов зрения (отсюда и название принципа наглядность). Наибольший эффект реализации данного принципа достигается с помощью технических средств обучения. Информационные устройства дают возможность улучшать наглядность обучения и повышать эффективность прямой связи от преподавателя к обучаемому объекту.

Систематичность занятий ФУ является непременным условием создания высокого эффекта обучения по ФВ. Систематичность выполнения ФУ нужна для закрепления (суммарных) сдвигов, достигнутых во время занятий. Образование доминанты связано с систематическим повторением ФУ и с закреплением правильных звеньев целостной структуры действия.

Принцип постепенности является одним из важных в обучении по ФВ. Он заключается в постепенном нарастании объема и интенсивности нагрузок, в усложнении техники выполняемых упражнений, в расширении технического и тактического арсенала, в повышении морально-волевых качеств, позволяющих преодолевать все большие препятствия к достижению цели.

Принцип последовательности выражается в двух правилах:

- от освоенного – к неосвоенному;
- от простого – к сложному.

Сущность данного принципа состоит в том, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе старых, ранее приобретенных. При соблюдении правила «от освоенного – к неосвоенному» содержание каждого предыдущего занятия становится преемственной ступенью, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия. В СУО необходимо использовать комплексы подводящих упражнений, состоящих из элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжного спорта

и др. для развития основных двигательных навыков.

Принцип индивидуализации является основным и незаменимым принципом в обучении со студентами СУО. Сущность его состоит в том, что в процессе ФВ необходим учет индивидуальных особенностей студентов с целью наибольшего развития их способностей. Необходимость индивидуализированного обучения возникает в связи с:

- различным уровнем физической подготовленности и функционального состояния каждого студента;
- половыми и возрастными различиями;
- индивидуально-типологическими и личностными особенностями в реагировании на учебную нагрузку и на факторы внешней среды;

Индивидуализация учебного процесса не означает только индивидуальную работу со студентами, хотя и включает ее. При массовом обучении индивидуализация осуществляется, прежде всего, через групповую работу, построенную на учете типовых характеристик студентов (пола, подготовленности, функционального состояния, диагноза и пр.).

Особого внимания заслуживает индивидуализация обучения лиц женского пола. Ряд психологических особенностей женщин требует иной методики обучения, по сравнению с мужчинами. При регулировании дозировки ФУ следует учитывать взаимодействие перечисленных систем.

Например, увеличение продолжительности упражнения сопровождается снижением его интенсивности. Увеличение частоты повторений приводит к увеличению количества интервалов отдыха и к сокращению длительности каждого из них. Результативность ФУ зависит от способа исполнения двигательного действия. Наиболее рациональный прием выполнения его повышает эффективность двигательного действия. Выполнение ФУ вызывает так называемое последствие, т. е. специфические в каждом случае функциональные и эмоциональные изменения, которые сохраняются определенное время.

В зависимости от применяемых физических упражнений (т. е. в зависимости от предыдущего и последующего упражнений), эффективность их воздействия может или повышаться (например, упражнения на внимание создают благоприятное последствие для освоения сложного дыхательного действия), или понижаться (например, после кувырков возникает последствие, осложняющее обучение двигательным действиям в равновесии, и которые противопоказаны студентам с заболеваниями органов зрения). Уровень последствия по своей глубине и продолжительности очень вариативен и зависит от многих причин: состояния занимающихся студентов, их возраста, подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и зрительного анализатора.

Методически грамотно построенный учебный процесс в СУО является той основой и фундаментом, где существенно улучшатся: функциональное состояние основных органов и систем человека, дыхательная и сердечно-сосудистая системы, что приведет к положительным сдвигам в физической подготовленности студентов и сохранению и укреплению их здоровья.

Литература. 1. Дубровский, В. И. *Лечебная физическая культура: учебник для вузов* / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 607 с. 2. *Основы педагогики: учебное пособие* / О. Л. Жук [и др.]; под общ. ред. А. И. Жука. – Минск : Аверсэв, 2003. – 349 с. 3. *Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник* / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с. 4. *Колета, В. А. Физическая культура в формировании личности студента* / В. А. Колета. – Минск : БГУ, 2004. – 166 с.