

стеме среднего профессионального образования.

Литература:

1. Бароненко, В.А. *Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений* / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: АльфаМ: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

2. Булыкина, Л.В. *Волейбол: учебник* / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.

3. Лубышева, Л.И. *Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография* / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский и др. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

4. Строева И.В. *Физическое воспитание студенток среднего профессионального образовательного учреждения на основе занятий в секции волейбола* / И.В.Строева, К.И.Ануфриева // *Дети, спорт, здоровье: Межрег. сб. науч. тр. по пробл. интегративной и спорт. антропологии.* - Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С.119-122.

УДК 796.81/.85:378.147

ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сучков А. К.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Уровень физической подготовленности студентов, один из социально значимых результатов физического воспитания, после завершения курса учебной дисциплины «Физическая культура» в большинстве случаев начинает снижаться [1, 2]. В дальнейшем, после завершения учебы, физическая готовность специалиста любого профиля значительно сдает позиции, если не поддерживается самостоятельно. Среди факторов указанной негативной тенденции, исследователи проблем высшего образования указывают – снижение у студентов (отсутствие у работающих) мотивации к занятиям физическими упражнениями [3, 4].

Одним из направлений в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от излишней унификации и стандартизации образовательных программ и создание программ с учетом региональных, национальных, историко-культурных традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного учреждения высшего образования [5, 6].

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности студентов посредством мотивации к физическому совершенствованию.

Материал и методы. Инструментальной основой нашего исследования явились педагогические методы, соответствующие намеченной цели: анализ и синтез, опрос (анкетирование, беседы, интервью), педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Целью физического воспитания в учреждении высшего образования является формирование физической культуры личности, подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов [7]. Соответствующие указанной цели задачи решает учебная дисциплина «Физическая культура», содержание которой регламентируется учебной программой. Несмотря на всю важность основополагающих программных компонентов физического воспитания, ориентация только на традиционные составляющие, уже не является достаточным для формирования физической культуры личности, а рассмат-

риваемая нами физическая подготовленность и мотивация к её достижению, достигаются при этом лишь частично. Использование же потенциала востребованных у студенческой молодёжи видов спорта продолжает и сегодня оставаться одним из перспективных направлений. Мотивация студента к самосовершенствованию начинается уже с момента предоставления ему выбора соответствующего курса (например, спортивной борьбы) на определённом этапе (курсе) обучения. В образовательном процессе, где непрерывность, преемственность и выбор являются ключевыми характеристиками, необходимо предоставлять и большое разнообразие видов спорта для физической подготовки в условиях многопрофильного учреждения высшего образования, в соответствии с возможностями и потребностями личности и интересами производства. В этом случае и будут востребованы программы, которые должны предусматривать совершенствование физических качеств, а также овладение определенными умениями как деятельностным, образовательным компонентом, учитывая возможные способы мотивации студентов. Такие программы должны быть ориентированы на будущую профессиональную деятельность обучающихся, обеспечение высокого уровня развития приоритетных для их будущей профессиональной деятельности физических качеств. Разрабатываемые программы будут способствовать реализации методик повышения уровня физической подготовленности средствами избранных студентами видов спорта. В разработках необходимо учитывать принцип «прикладности». Избранный самим студентом вид спорта выполняет функцию мотивации обучаемых в процессе достижения профессиональной физической пригодности. Тренировочные средства при этом имеют принципиальную направленность профессионально-прикладной физической подготовки. В связи с этим, программы должны предусматривать решение задач: 1) повышения уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного развития наиболее значимых для определенной профессии физических качеств и 2) освоения студентами востребованных ими видов спорта. «Прикладность» такой подготовки обеспечивается приоритетным совершенствованием необходимых для будущей профессиональной деятельности физических качеств в разноплановых (по направленности, по решаемым задачам, по видам спорта) занятиях всего периода обучения.

Исходя из вышеуказанного, нами была разработана модель подготовки по спортивной борьбе обучающихся учреждений высшего образования аграрного профиля. По данным ранее проведенных исследований мы выявили, что приоритетными физическими качествами работников агропромышленного комплекса являются – выносливость и сила [8]. Согласно данному положению и рекомендациям специалистов спортивной борьбы, на базовом этапе основное тренировочное время отводилось совершенствованию выносливости к аэробным, равномерным и глобальным нагрузкам. В дальнейшем увеличивалось время на совершенствование выносливости к региональным и локальным мышечным напряжениям, удерживающей (статической) работе, неравномерным анаэробно-лактатным и анаэробно-алактатным нагрузкам. Также определились составляющие учебно-тренировочного процесса студентов, с использованием компонентов подготовки борцов на различных этапах многолетней тренировки. Возраст студентов в начале обучения в группах с изучением борьбы соответствует возрасту борцов на этапе спортивного совершенствования. Исходя из этого, представляется возможным использование методов тренировки, соответствующих указанному этапу. В то же время теоретическая и технико-тактическая подготовка, формы организации учебного процесса соответствуют этапу предварительной подготовки. Компоненты физической подготовки студентов и параметры тренировочных нагрузок соразмерны как этапу предварительной подготовки, так и начальной углубленной спортивной специализации. Распределение учебного времени и средств практической подготовки модели обучения спортивной борьбе в учреждении высшего образования аграрного профиля (таблица 1) подчинено решению задач совершенствования приоритетных физических качеств. Данная установка не противоречит содержанию и соответствует объему часов практического раздела типовой учебной программы для высших учебных заведений.

Таблица 1. – Практический раздел модели подготовки по спортивной борьбе (% от общего объема часов на курсе)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Борьба	35	38	41	41
Программные виды спорта (легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка, гимнастика, акробатика, силовая подготовка)	55	52	49	49
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	5	5	5	5
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

Заключение. Побуждение к действию, основанное только на внешнем предписании (прямой способ воздействия), а в случае отклонения от заданного предписания – применение санкций, как правило, не всегда эффективно. Традиционный путь решения указанных в настоящей работе проблем – приоритет физической подготовки, с выполнением унифицированных зачетных нормативов, в современных условиях является лишь базисом для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер. Опираясь на потребности и возможности студента, следует ставить его в такие условия, когда он наиболее эффективно будет работать по достижению основной своей цели на данном этапе – воспитанию здорового, профессионально грамотного специалиста.

Выводы. 1. Совершенствование процесса физического воспитания необходимо осуществлять с учетом личностной ориентации обучающихся в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи.

2. Разработанная модель подготовки по спортивной борьбе в условиях учреждения высшего образования аграрного профиля соответствует социальным потребностям студентов, мотивируя их тем самым к физическому самосовершенствованию. Отличие от традиционных методик подготовки состоит в том, что обучение спортивной борьбе является не целью, а способом применения специфических тренировочных средств. Цель разработки – обеспечить эффективное повышение уровня физической подготовленности студентов в группах спортивной борьбы на основе развития приоритетных физических качеств – выносливости и силы.

Литература:

1. *Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы V научно-практической конференции, Гомель, 2003 г. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г.И. Нарскин (отв. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ, 2003. – 268 с.*

2. *Изаак, С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51 – 52.*

3. *Григорьев, В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54 – 61.*

4. *Дубровский, А.В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А.В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 40 – 41.*

5. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 1996. – № 1. – С. 11 – 19.

6. Григорьев, В.И. Механизмы социокультурной интеграции содержания и организации неспециального физкультурного образования студенческой молодежи / В.И. Григорьев // *Теория и практика физической культуры*. – 2001. – № 10. – С. 2 – 7.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: *Физкультура и спорт*, 1991. – 543с.

8. Сучков, А.К. Инновационный вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» в физическом воспитании специалистов зооветеринарного профиля / А. К. Сучков // *Ученые записки учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»* – 2013. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 371–375.

УДК 796.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Конкретные направления и организационные формы использования практических самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква- или гидроаэробику, велозаробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов студентов, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Желательны же следующие мотивации: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития; повышение функциональных возможностей организма; овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение высоких спортивных результатов. В формировании этих мотиваций приоритетна роль преподавателя.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая