

их использование позволит наиболее эффективно сформировать у студентов современное представление о механизмах развития профессионализма в области физической культуры и спорта, понимание о наиболее важных компонентах педагогического мастерства и путей его достижения в педагогической деятельности.

Проверка эффективности использования в учебном процессе спецкурсов осуществлялась на основе анализа и контроля степени усвояемости знаний, а также уровня овладения студентами педагогическими способностями решать различного рода педагогические задачи. Во время реализации когнитивной составляющей эксперимент в виде лекционных и семинарских занятий, проведения ролевых и дидактических игр, студентам предоставлялся учебный материал для усвоения теоретических основ методологической деятельности. Процессуальная часть осуществлялась в виде ведения будущего специалиста в проблемное поле и в поиск инструментария и способов решения целого комплекса педагогических задач. Итоговое диагностирование осуществлялось с помощью специально разработанных тестов, анкет, проводились контрольные работы, составленные на основе полученных знаний в ходе теоретических занятий, а также студенту, предлагалось решить несколько педагогических задач. Были определены три уровня усвояемости знаний у студентов экспериментальной и контрольной группы: негативный, нейтральный и позитивный. По такой же шкале проводился анализ овладения студентами инструментарием и способами решения педагогических задач. Полученные результаты в экспериментальной группе сопоставлялись с результатами в контрольной. В ходе проведения контрольных мероприятий были зафиксированы положительные изменения в процессе реализации программ спецкурсов у студентов экспериментальной группы, которые продемонстрировали явный прогресс в освоении методологических приёмов и способов решения педагогических задач. Полученные результаты эксперимента позволяют признать данный вид работы со студентами достаточно успешным, а комплекс педагогических условий, определивший эффективность образовательного процесса в системе подготовки физкультурных кадров, необходимым и достаточным.

Заключение. Все вышесказанное свидетельствует об необходимости проведения целенаправленной и содержательной работы с будущими специалистами по физической культуре. Важно сформировать у студентов систему теоретико-методологических знаний о сущности педагогического мастерства, его слагаемых, структуре, а также о нормативной базе и технологических основах формирования системы практических умений и навыков у будущих педагогов. Это позволит создать современное представление, понимание о наиболее эффективных педагогических способах познания и критического анализа образовательной действительности, которая отражает современный уровень требований к уровню профессионализма будущего специалиста.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВГМУ

*В.В. Сазоник¹, Г.Б. Шацкий², О.В. Прокопов²
Витебск, УО «ВГМУ»,
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Термин «культура движений» можно встретить в публикациях, авторы которых вкладывают в это понятие сведения, полученные в результате личного опыта и специально организованных исследований [1–4]. Объективно, народы и поколения культивируют культуру движений, которая включает в себя: технику исполнения движений, осанку, выразительность, динамичность, темп, ритм движений, пластичность, элегантность, легкость. То есть содержанием культуры движения является двигательная деятельность непосредственно направленная на овладение человеком собственной физической природой.

В рамках исследования нами рассматривались методологические аспекты обучения студентов бегу, как одного из видов циклических упражнений аэробной направленности, являющегося эффективным средством развития выносливости, двигательной активности и культуры движений на принципе системного подхода к улучшению физического состояния молодых людей, формирования потребности в физической активности как компонента структуры общей культуры движений.

В рамках данного исследования понятие «культура движений» рассматривается в контексте повышения физической подготовленности студентов и, в частности, улучшения координации движений.

Целью исследования является совершенствование учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ВГМУ. На первом этапе констатирующего эксперимента были определены показатели общей физической подготовленности студентов и сформированы две экспериментальные группы с относительно одинаковым уровнем функционального состояния организма у испытуемых. В качестве контрольных упражнений использовались бег на 30 м со старта, челночный бег 4*9 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания в упоре лежа).

Также было проведено анкетирование по вопросам основных видов двигательной активности студентов. Большинство ответов можно назвать отрицательными, что в целом свидетельствует о низком уровне физической активности испытуемых. Это, по нашему мнению, может быть обусловлено особенностями возрастного становления молодежи, личностного формирования, стиля поведения.

На втором этапе испытуемые были распределены на 2 группы по 6 человек. Экспериментальным фактором были занятия по программе К. Купера (1976) в течение 8 недель с 10.09.18 по 10.11.18 г. В контрольной группе проводились занятия по программе физического воспитания.

Результаты и их обсуждение. В таблице представлены результаты тестирования физической подготовленности испытуемых

Таблица – Уровень физической подготовленности испытуемых по окончании эксперимента

Статист. характеристики	Группа	30 м, с	4*9 м, с	Отж. в упоре лежа, раз
Мужчины				
$\bar{x} \pm S$	контр.	5,1±0,8	9,3±0,1	30±14
$\bar{x} \pm S$	эксп.	4,2±0,1	9,0±0,1	61±6
$\Delta\bar{x}$		-0,9	-0,3	31
p		0,06	0,02	0,01
Женщины				
$\bar{x} \pm S$	Контр.	5,7±0,3	12,1±1,0	8±8
$\bar{x} \pm S$	Эксп.	5,3±0,6	10,4±0,2	16±3
$\Delta\bar{x}$		-0,4	-1,7	8
p		0,07	0,02	0,08

Видно, что испытуемые экспериментальной группы превосходят испытуемых контрольной группы по всем показателям. Однако достоверные различия у мужчин и женщин отмечены только по результатам в челночном беге; у мужчин также в отжиманиях в упоре лежа.

Вместе с тем, у испытуемых обеих групп по окончании эксперимента были зафиксированы показатели, относящиеся к высокому уровню физической подготовленности.

В частности, студенты, которые ранее входили в группу с низким уровнем физической подготовленности, перешли в группу со средним и даже высоким уровнем. Необходимо отметить, что в значительной степени выросли показатели по тестам челночный бег и бег на 30 м со старта, что не вполне соответствует направленности тренировочной программы.

Заключение. Таким образом, тренировочная программа оздоровительного бега благотворно влияет на общую физическую подготовленность молодых людей, приучает к постоянной двигательной активности, способствует развитию красоты и легкости движений за счет улучшения координации движений.

1. Бондаренко, Е.В. Формирование культуры движения студенток средствами аэробики / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 7. - С. 33.
2. Горбачева, Ж. С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ж.С. Горбачева. – СПб., 2000. – 20 с.
3. Козлов, Д. В. Формирование двигательной культуры студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. В. Козлов. – Красноярск, 2009. – 20 с.
4. Купер, К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. / Сокр. пер. с английского. С. Шенилман. – М.: ФиС, 1976. – 127 с.