

учебного года у студентов, занимающихся по экспериментальной методике, отмечены достоверно более высокие показатели передвижения в защитной стойке, скоростного ведения, передач мяч, бросков с дистанции, по сравнению со студентами контрольной группы.

Средний прирост результатов тестирования в контрольной группе составил 7,2%, в экспериментальной – 14,2%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что при использовании в тренировочном процессе студентов–баскетболистов специальных упражнений, происходит интенсивное развитие общих и специальных физических качеств, успешное овладение новыми двигательными навыками.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют, что эффективность физического воспитания студентов высших учебных заведений зависит от организации и содержания средств подготовки. Перспективным направлением повышения эффективности физического воспитания является использование спортивных игр, в частности, баскетбола, что позволяет увеличить объем двигательной активности, обеспечивает применение адекватных методов тренировки. Разработанную методику физической подготовки можно рекомендовать для широкого применения в тренировочном процессе со студентами любого уровня физической подготовленности.

Литература

1. Астраханцев, Е.А. Баскетбол для студентов: учебно-методическое пособие к практическому разделу дисциплины «Физическая культура». Е.А. Астраханцев, Ю.В. Суворина. – Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева, 2016. – 45 с.
2. Нестеровский Д.И. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.
3. Синяжников, Д.А. Эффективность методики двигательной–координационной подготовки квалифицированных баскетболистов: автореф. дис. ...кан. пед. наук. / Д.А.Синяжников. – Тула. – 2009. – 24 с.
4. Хамидуллина, Г.Ф. Изучение мотивов занятий игровыми видами спорта и единоборствами студентов во время прохождения элективных курсов по физической культуре / Г.Ф. Хамидуллина, М.В. Питеркина, А.Г. Пророкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – No 3 (181). – С. 467–471.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОЛУЧЕНИЕ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.К. Сучков, В.А. Якутин***

***Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
Республика Беларусь, e-mail: 1965aks@mail.ru**

****Оршанский колледж ВГУ имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: judo.yakutin90@mail.ru**

В статье обосновывается актуальность разработки учебной программы «Физическая культура и здоровье» на основе формирования личностно-ориентированного образовательного процесса. Такое построение соответствующей учебной дисциплины, по мнению авторов, является востребованным в современных условиях динамично развивающегося образовательного пространства, как у обучающихся, так и у педагогов. При

этом в образовательный процесс интегрируется вызывающий интерес у обучающихся и профессионально преподаваемый педагогами вид спорта – вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье».

Ключевые слова: учреждение среднего специального образования, обучающиеся, физическая культура и здоровье, учебная программа, вариативный компонент.

Образовательный процесс в учреждениях среднего специального образования при изучении обязательной учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье» в современных условиях необходимо комплектовать не столько стандартно-унифицированными учебными программами, применение которых зачастую ведет к шаблонным формам и методам педагогической деятельности, а больше привлекать программы, основанные на дифференциации и вариативности учебно-воспитательной работы, гуманистической ориентации на интересы и потребности каждого обучающегося.

В Республике Беларусь в настоящее время исследования в области физического воспитания обучающихся в учреждениях образования направлены на формирование личностно-ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного образования, предусматривающей совершенствование не только физических качеств и способностей, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных и других характеристик будущего специалиста. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания, влияющие на формирование социально-личностных компетенций выпускника в учреждениях образования достигаются в настоящее время лишь частично. Это подтверждает материал, приведенный в публикациях по изучаемой проблеме [1; 2; 3], а также наши исследования, что в совокупности определяет необходимость дальнейшего анализа в направлении совершенствования образовательного процесса по соответствующей учебной дисциплине. Решение существующих проблем физического воспитания обучающихся в учреждениях образования зачастую решается путем совершенствования только физической подготовки, и редакцией зачетных нормативов, что в современных условиях должно являться лишь фундаментом для формирования всей системы ценностей физической культуры личности, которые кроме физических характеристик молодого человека в совокупности должны представлять единство развития физической и духовной сфер.

Цель исследования – повышение эффективности образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» на основе использования личностно-ориентированной составляющей в разработке соответствующей учебной программы.

Материал и методы. В плане изучения вопросов по теме нашего исследования предполагался анализ литературы отечественных и зарубежных авторов по проблемам физического воспитания учащейся молодежи. Кроме этого, мы проводили беседы со специалистами, работающими в учреждениях образования Витебской области ($n = 17$ человек), с целью изучения нестандартных подходов в физическом воспитании обучающихся на основе моделирования личностно-ориентированной составляющей образовательного процесса. Примером такого подхода может являться дополнительное к стандартному типовому программному материалу, обеспечивающему проведение учебных занятий, привлечение тренировочных средств видов спорта, являющихся популярными, востребованными у учащейся молодежи. Указанные тренировочные средства мы можем рассматривать как вариативный компонент учебной программы «Физическая культура и здоровье». Одним из главных вопросов при этом будет вопрос мотивации как обучающихся, так и педагогов на такое личностно-ориентированное построение и проведение учебных занятий. Методом педагогического наблюдения, позволяющим анализировать результативность педагогического взаимодействия мы изучали потребности и возможности в освоении учебной дисциплины обучающимися УО «Оршанский колледж ВГУ имени П.М. Машерова» ($n =$

24 протокола). Анкетирование обучающихся (n = 138 человек) позволило составить представление об отношении обучающихся к существующим программам по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» и актуальности инноваций.

Результаты и их обсуждение. В современных, динамично меняющихся условиях преподавания учебных дисциплин, задачи физического воспитания обучающихся следует решать на основе комплектования программного материала как инвариантной (на основе типовой учебной программы «Физическая культура и здоровье»), так и личностно-ориентированной вариативной составляющими. Инвариантная составляющая формирует и совершенствует базовую физическую культуру обучающихся. Вариативная часть индивидуализирует, личностно ориентирует процесс обучения. Принцип вариативности личностно-ориентированного обучения предполагает разнообразие содержания и форм образовательного процесса, предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся [4]. Личностно-ориентированное обучение предполагает организацию образовательного процесса по формированию социально-личностных компетенций выпускника на основе принципов фундаментализации, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности, а также компетентностного подхода. Не принижая значение перечисленных принципов социально-гуманитарного образования, приоритетным является принцип гуманизации, обеспечивающий личностно-ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию обучающихся. Приоритетность принципа гуманизации в организации личностно-ориентированного образовательного процесса заключается в необходимости предоставления обучающимся права выбора вида спорта для совершенствования на учебных занятиях, мотивируя их тем самым к посещению учебных занятий, повышению уровня их физической подготовленности в процессе достижения профессиональной пригодности для будущей профессиональной деятельности.

Предоставление обучающимся права выбора вида спорта для физического совершенствования должно быть обеспечено учебно-методическим материалом и регламентировано учебной программой «Физическая культура и здоровье» с вариативным компонентом – популярным, востребованным у учащейся молодежи видом спорта.

Разработка учебной программы с вариативным компонентом должна обеспечиваться системой дидактических установок, в совокупности представляющих указанные ниже требования к обучению и воспитанию.

- Формировать у обучающихся знания и умения, личностные качества, необходимые для реализации нестандартных образовательных технологий в области физического воспитания.
- Выбирать формы и методы обучения и воспитания, позволяющие организовывать и проводить личностно-ориентированные и профессионально-направленные учебные занятия.
- Применять личностно-деятельностный подход в физическом воспитании обучающихся.
- Развивать у обучающихся потребность к самосовершенствованию на основе повышения интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Компоновка учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье» вариативным компонентом (видом спорта) предполагает следующие стадии разработки учебной программы.

- Выявление и анализ проблем физического воспитания, степени несоответствия стандартного программного материала потребностям и возможностям современных обучающихся.
- Постановка цели, определение задач по формированию конечного продукта.
- Определение возможности обновления разделов программы и прогноз их реализации.

- Моделирование и интегрирование в программу составляющих, наиболее значимо влияющих на формирование социально–личностных компетенций обучающихся.
- Выбор вида спорта в качестве вариативного компонента, который будет отвечать ряду требований: популярность в молодежной среде, обеспеченность педагогическими кадрами, наличие мест для занятий и материально–технической базы.
- Обеспечение теоретической и практической возможности использования тренировочных средств вида спорта для проведения профессионально–прикладной физической подготовки согласно специфике и профиля учреждения образования.
- Создание структуры программы, определяющей порядок освоения материала в соответствии со сроками изучения разделов за весь период прохождения учебной дисциплины.
- Верификация программы, проверка ее соответствия цели и задачам подготовки будущих специалистов соответствующего направления.

Корректное внедрение и эффективное использование в образовательном процессе учебной программы «Физическая культура и здоровье» с вариативным компонентом (видом спорта) предполагает изучение опыта специалистов, которое мы проводили методом бесед со специалистами физического воспитания учащейся молодежи. В ходе бесед выявлено примерное соотношение инвариантной и вариативной частей учебной программы. Вариативному компоненту отводится не более 40% учебного времени. Не менее 60% учебного времени необходимо отводить программным видам спорта, повышению их тренировочными средствами общего уровня физической подготовленности обучающихся. Наблюдения, проводимые нами на учебных занятиях, позволяют отметить более эффективное овладение обучающимися учебным материалом в случае решения образовательных задач с привлечением популярных, востребованных в молодежной среде видов спорта. Выбор же вида спорта, используемого в качестве вариативного компонента, необходимо проводить на основании анкетирования на каждом конкретном курсе (потоке). В этом случае необходимо создавать программный материал с учетом прогноза интересов и предпочтений обучающихся.

Заключение. Совершенствование образовательного процесса в учреждениях среднего специального образования необходимо осуществлять с учетом личностной ориентации занимающихся физической культурой и спортом в выборе средств, методов и форм физкультурно–спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы организации учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности обучающихся. Этому способствует соблюдение принципа вариативности личностно–ориентированного обучения, который предполагает предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся. Вариативность обучения и воспитания обеспечивает индивидуализацию и дифференциацию образовательного процесса, способствует осмыслению и принятию обучающимися ценностей образования, способствует их применению в нестандартных ситуациях. Вышеуказанное подчеркивает всю важность использования вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье» в учреждениях среднего специального образования, содержание которого отвечало бы потребностям обучающихся в самосовершенствовании и соответствовало бы возможностям их обучения популярным видам спорта, а структура способствовала повышению уровня физической подготовленности, обеспечивающего готовность выпускников к предстоящей профессиональной деятельности.

Литература

1. Кряж, В.Н. Опыт мониторинга физической подготовленности нации в Республике Беларусь / В.Н. Кряж, З. С. Кряж // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар.

науч. сессии по итогам НИР за 2010 год в 2 ч., Минск, 12–20 апр. 2011 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 47–49.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.

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. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СПОСОБОВ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Н.А. Тишутин

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: nickoknick@mail.ru**

В статье описаны разработанные подходы к оценке функциональной готовности организма, его резервов и состояния. Рассмотрены перспективы применения данных методик в оценке текущего уровня функциональной готовности, а также при динамическом контроле. Проанализирован разработанный способ оценки функциональной готовности организма спортсмена с позиции целесообразности его применения при динамическом контроле в различных периодах тренировочного процесса.

Ключевые слова: функциональная готовность; вариативность сердечного ритма; функциональные пробы; психологическое тестирование; спортсмены.

Разработка и внедрение в практику способов оценки функциональной готовности (ФГ) организма спортсменов является важным современным компонентом подготовки спортсмена [1]. Белорусский спорт – это активно развивающаяся сфера жизнедеятельности, которая нуждается в эффективных методах контроля за функциональной готовностью организма спортсмена. Сегодня уже практически невозможно конкурировать на международной арене без должного медико-биологического сопровождения. Однако, для большинства спортсменов, в том числе высокого уровня, научный подход, с точки зрения объективной информации о текущей функциональной готовности его организма, по каким-то причинам остается недоступным. Как следствие, тренировочные занятия проводятся без объективной информации о состоянии его организма, выполняется один тренировочный план для всех занимающихся, который не учитывает его настоящей готовности к такой физической работе, что в дальнейшем может приводить к перетренированности, травмам и, соответственно, отрицательному спортивному результату.

Авторы [2–5] предлагают применять большое количество методик, по которым можно объективно оценивать функциональное состояние (ФС), его резервы, а также готовность организма спортсмена. По нашему мнению, эти подходы, целесообразно применять для комплексного обследования функционального состояния спортсменов. Однако мы видим в таких подходах невозможность использования в динамическом контроле, что является первостепенной задачей в медико-биологическом обеспечении спортивной тренировки. Поэтому работаем над способом оценки ФГ, который будет пригоден для динамического контроля.

Цель исследования – анализ перспектив применения разработанного способа оценки функциональной готовности организма спортсменов в коррекции учебно-тренировочного процесса.