

## ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

П. Г. Солтан<sup>1</sup>, О. В. Белоус<sup>2</sup>, Т. А. Бахмутова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь  
march1@mail.ru

В работе рассматриваются вопросы оптимизации процесса физического воспитания будущих педагогов. Предложены компоненты индивидуального учебно-тренировочного цикла в процессе спортивного образования студентов.

The paper considers the optimization of the process of physical education of future teachers. The components of the individual training and training cycle in the process of sports education of students.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка; учебно-тренировочный цикл; систематические занятия.

**Keywords:** sports training; training cycle; systematic studies.

В современных условиях возрастает роль физического воспитания студентов как средства формирования всесторонне развитой личности. В этой связи весьма актуальна проблема повышения качества физкультурно-спортивного образования будущих педагогов. Современному педагогу надо ориентироваться в мире спорта, знать наиболее распространенные его виды, спортивные достижения (начиная от массовых разрядов и завершая мировыми рекордами), имена выдающихся спортсменов, владеть элементами спортивной терминологии. Целесообразно также вникать в психологические вопросы, касающиеся физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Для повышения качества индивидуального физического развития целесообразно совершенствовать функциональную подготовку, включая улучшение координации движений и формирование умений и навыков в различных массовых видах спорта (легкая атлетика, плавание, лыжи, гимнастика, игровые виды спорта). Следует отметить, что отсутствие элементарных составляющих физической подготовки нередко приводит студента к травмам (физическим, психологическим). Систематические занятия физкультурой и спортом кроме предупреждения и снятия этих негативных проявлений способствуют не только формированию здорового образа жизни, но и повышению эффективности учебной деятельности учащихся и студентов [1].

Перед каждым будущим педагогом следует ставить задачи личного спортивного совершенствования. Кроме систематических занятий физической культурой, как учебной дисциплиной в педагогическом вузе, студенту надо приобрести определенные умения и навыки хотя бы в одном из избранных им видов

спорта, посещая спортивную секцию. Если, например, студент на протяжении всего срока обучения занимается в какой-либо спортивной секции, то кроме общефизических умений и навыков, он приобретает и конкретные спортивные знания и умения, которые могут быть приумножены и использованы им в последующей преподавательской деятельности. Важно отметить, что в занятиях спортом студент переживает радость успехов и горечь неудач, он становится равнодушным к спорту, развивая в себе качества «болельщика», воспринимает физическую культуру и спорт как важные составляющие в жизни человека и развитии общества.

В индивидуальных систематических занятиях спортом будущим педагогам полезно проводить самоанализ собственных достижений, не преувеличивая и не преуменьшая их, сопоставляя с определенными эталонами. Совершенствование специальной спортивной подготовки студента предполагает развитие различных интеллектуальных составляющих (быстрота принятия решений, логическое мышление, математическое моделирование спортивной ситуации). Процесс спортивной подготовки должен быть циклическим, причем цикл не является замкнутым, а скорее всего – витком на этапе достижения более высокого её качества. В соответствии с этим можно выделить следующие взаимосвязанные и взаимопроникающие компоненты индивидуального учебно-спортивного тренировочного цикла будущего педагога: 1) постановка и принятие общей цели занятий; 2) осознанное восприятие и овладение начальными общими приемами тренировочного процесса; 3) самоорганизация студента при применении и освоении новых доступных ему приемов тренировки, адаптированных к уровню его физического развития; 4) самоконтроль и установление обратной связи с преподавателем-тренером для координации и коррекции процесса спортивной подготовки; 5) самоанализ достигнутых результатов, их закрепление и планирование более высоких показателей в следующем тренировочном цикле.

Заключая изложенное, следует отметить, что проблема оптимизации физического воспитания будущих педагогов, то есть проблема достижения его высокого качества в сжатые сроки обучения студента, требует взаимосвязанного решения комплекса учебно-воспитательных задач, направленных на повышение уровня не только и не столько общей их физической подготовленности и функциональной готовности органов и систем организма, но и интеллектуальной, психолого-педагогической и специальной спортивной подготовки.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. *Кряж В. Н., Кряж З. С.* Гуманизация физического воспитания. Минск : НИО, 2001. 179 с.