

учебных занятиях по физической подготовке, задачам служебно-профессиональной подготовки.

Подводя итог анализу организационно-методических особенностей учебного процесса по физической подготовке, можно констатировать, что для учебных заведений МВД Республики Беларусь наиболее приемлем следующий вариант его организации: последовательное развитие профессионально важных двигательных способностей посредством их комплексной реализации в обстановке, приближенной к реальной действительности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНТРОЛИРУЕМЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ ВУЗА

И. Г. Нигреева, Е. В. Касперович

Белорусский государственный университет

Все студенты, поступающие в вуз, в соответствии с типовой учебной программой по физической культуре распределяются по четырем учебным отделениям: **основное, спортивное, подготовительное, специальное.**

Специальное учебное отделение (СУО) формируется из студентов:

- отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) (имеют патологические отклонения в состоянии здоровья);
- группы лечебной физической культуры (ЛФК) (проходят реабилитацию после перенесенных заболеваний в медицинских учреждениях);
- освобожденных от посещения СМГ и ЛФК по ряду причин (занимаются индивидуально дома).

По данным наших исследований, 30 % и более поступивших в Белорусский государственный университет относятся к СУО. Для этой категории студентов разработаны специальные программы, соответствующие их состоянию здоровья и физической подготовленности. Как показали наши исследования, более 45 % студентов специальных медицинских групп (СМГ) юридического факультета БГУ, поступившие в вуз в 2007 г., в школе вообще не занимались физической культурой. Проводили отведенное на этот предмет время, в лучшем случае, сидя на скамейке в спортивном зале и наблюдая за уроком основной группы, в худ-

шем – вообще удалялись из спортивного зала, чтобы не получить травмы во время подвижных игр одноклассников. Таким образом, они были лишены возможности оздоровления своего организма средствами физической культуры. Более того, у них сформировалось негативное отношение к предмету «Физическая культура», как к пустому времяпровождению. Для изменения отношения студентов СМГ нами была предпринята попытка разработать и внедрить в учебный процесс по физической культуре методику сохранения и укрепления здоровья студентов во время обучения в вузе средствами физической культуры, которая включала следующие структурные элементы (модули):

- индивидуализация;
- физкультурная образованность;
- мотивация;
- самостоятельность;
- оздоровительно-массовые мероприятия с соревновательными элементами.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение учащихся в самостоятельную контролируемую деятельность, т. е. контролируемая самостоятельная работа (КСР). Это самостоятельное выполнение учащимися в процессе учебного занятия определенной физической деятельности под контролем педагога. Осуществлять КСР можно со второго семестра обучения, т. к. в первом семестре студенты СМГ должны пройти курс обучения средствам и методам физической культуры, что может изменить мотивационно-ценностные ориентации студентов в отношении физкультуры.

Обучение в высшей школе, наряду с изучением соответствующих дисциплин, перечисленных в учебных планах, должно прививать навыки самообразования. Последующая после окончания вуза работа непременно потребует от молодого специалиста способностей пополнять свои знания и умения по выбранной специальности. Мы считаем, что будущему выпускнику вуза необходимы, наряду со специальными знаниями, знания в области физической культуры и умения применять их с целью поддержания своего здоровья на оптимальном уровне.

Реализация принципа самообразования должна проходить под воздействием, главным образом, внутренних потребностей индивида и носить добровольный характер. В физическом воспитании такой формой деятельности является физическое самовоспитание. Включение учащихся в самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагает совместную активную деятельность педагога и учащихся.

Исследователями установлено, что в процессе обучения в памяти человека запечатлевается до 90 % того, что он делает сам, 50 % того, что он

видит и только 10 % того, что он слышит (авторы). Эти данные подчеркивают, что включение в действие моторного компонента обогащает память человека и активизирует освоение материала. Смещение акцента на активное обучение, в котором сам субъект становится участником процесса получения информации, а не только слышит о ней, соответствует современным педагогическим технологиям.

Самостоятельные занятия – это целенаправленный процесс подготовки. Самостоятельность в физическом воспитании обусловлена закономерностями творческого познания, способностью его к моделированию проблемных ситуаций обучения и поиску способов решения.

В практике высшей школы самостоятельность в физическом воспитании приобретает все более широкий смысл и охватывает самые разносторонние параметры процесса обучения на основе взаимодействия с ними:

- самостоятельность – самообразование;
- самостоятельность – состязательность;
- самостоятельность – самоконтроль;
- самостоятельность – самоуправление;
- самостоятельность – междисциплинарность;
- самостоятельность – индивидуальная работа и др. [4].

Включение студенток в самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагало:

1. Предварительную совместную деятельность педагога и студента.
2. Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Определение средств для их решения с учетом индивидуальных особенностей.
4. Осуществление самоконтроля.

Важную роль в развитии активности студенток в самосовершенствовании играла организация самоконтроля и ведение «Дневника здоровья» как системы наблюдения за своим физическим развитием, функциональным состоянием, перенесением нагрузок на основе простейших методов самонаблюдения, анализа и оценки данных самоконтроля.

Для правильного построения самостоятельного занятия студенткам СУО необходимо обращать особое внимание на методические особенности и дозирование физических упражнений, соблюдение максимальной индивидуальности, особенности и степень заболевания, возможные его осложнения.

В результате анализа и обобщения литературных источников, проведения анкетного опроса, педагогических наблюдений, педагогического эксперимента:

- были получены данные о факторах, способствовавших и препятствовавших самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- сделан анализ оценки студентками возможности решения задач физического воспитания с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- дана характеристика отношения студенток к своим физкультурным и спортивным достижениям;

- изучен уровень их физкультурных знаний.

Результаты исследования позволили сформулировать правила, регулирующие деятельность педагога и студенток по созданию условий, которые способствуют включению их в контролируемые самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила организации контролируемых самостоятельных занятий физическими упражнениями включали:

- учет факторов, способствовавших и препятствовавших самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- учет индивидуальных особенностей;

- формирование знаний, умений, навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- создание соревновательных условий;

- осуществление педагогического контроля.

Соблюдение указанных правил позволило привлечь студенток к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура человека: состояние, проблемы, стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В. К. Бальсевич. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

2. *Брехман, И. И.* Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 207 с.

3. *Коледа, В. А.* Физическое воспитание и учебная деятельность студентов / В. А. Коледа // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков : материалы междунар. науч. конф. и выставки, Минск, октябрь 1998 г. – Минск, 1999. – С. 78–80.

4. *Коледа, В. А.* Самостоятельное применение умений и навыков физического воспитания и спорта в процессе обучения студентов в вузе / В. А. Коледа // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. тр. и метод. рекомендаций / отв. ред. Р. Н. Медников. – Минск : БГУ, 2001. – С. 9–14.

5. *Лебедева, Н. Т.* Школа и здоровье учащихся / Н. Т. Лебедева. – Минск : Універсітэцкае, 1998. – 221 с.

6. *Смурыгина, Л. В.* Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентками специального учебного отделения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Смурыгина. – Ташкент : УзбГИФК, 1994. – 24 с.

7. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб. пособие / под ред. В. В. Тимошенкова, С. Н. Богданова, Ю. Т. Жуковско-го. – Минск, 1995. – 139 с.

8. Физическая культура : учеб. программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения). – Минск, 2003. – 46 с.

9. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под ред. В. И. Ильинича. – М., 1999. – 447 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НАРОДНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Д. И. Вереник, И. И. Вереник

*Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка*

Е. В. Польской

*Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники*

Перемены во всех сферах жизни показали необходимость реформы образования, в том числе и физического воспитания студентов.

Обучение в вузе сопряжено с большим объемом учебной нагрузки и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса в последние годы значительно возрастает в связи с увеличением потока научной информации и необходимостью ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Установлено, что динамика умственной работоспособности студентов напрямую зависит от объема физических нагрузок в режиме учебного дня и учебной недели. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части юношей и, особенно, девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов.

Все эти причины требуют реформ в физическом воспитании студентов, улучшения качества преподавания, применения новых форм преподавания и привития интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Одним из важных элементов привития интереса студентов к занятиям физической культурой является использование на занятиях и в спортивно-массовых мероприятиях белорусских народных игр. Наряду с использованием в проведении занятий по физическому воспитанию стандартных ме-