

8. Лапицкая, Л. А. Степ-аэробика на уроках физической культуры в школе: физкультура и здоровье / Л. А. Лапицкая. – Минск : Образование и воспитание, 2003. – № 4.

9. Старовойтова, Т. Е. Комплексная методика индивидуализации физических нагрузок в специальной медицинской группе педагогического вуза / Т. Е. Старовойтова, В. И. Зайцев // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2001. – № 2–3.

О НОВЫХ ПОДХОДАХ К РАЗРАБОТКЕ ЖУРНАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ю. Н. Телкин

Международный институт трудовых и социальных отношений

Одним из важных направлений деятельности, осуществляемой белорусским педагогическим сообществом в рамках Года здоровья, выступает активный поиск, обоснование и реализация эффективных средств обеспечения перманентного управления образовательным процессом для достижения продуктивного результата при обязательном сохранении физического, психического и социального благополучия учащейся молодежи. В современных условиях известную актуальность приобретает исследовательская точка зрения, согласно которой посредством системы действующих педагогических условий и требований, составляющих содержание учебно-воспитательного процесса в вузе, достигается сначала – формирование системы самоуправления студентом на уровне мысли собственными образовательными состояниями, затем – практическая проверка степени продуктивности этих состояний. Следует подчеркнуть, что образовательный процесс сегодня представляет собой комплекс функционирующих психофизических возможностей, контролируемых самим студентом, что, в свою очередь, указывает на значительное влияние процесса физического воспитания на формирование всестороннего потенциала личности.

Многочисленными научными исследованиями установлено и подтверждено, что процесс физического воспитания, реализуемый в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», характеризуется рядом особенностей.

1. Влияние творческого потенциала на саморазвитие студентов.

«Только человек, – пишет профессор А. С. Зубра, – являясь саморазвивающейся, саморегулирующейся системой, не только постоянно овладевает знаниями, опытом, накопленным человечеством, но и непрерывно вырабатывает новые способы жизнедеятельности» [2, с. 94]. Фактически это озна-

чает, что комплекс психофизических возможностей студента должен быть, прежде всего, педагогически диагностирован, в том числе средствами физической культуры, с тем чтобы впоследствии осмысленно «задействовать» его персональную систему самоуправления в образовательном процессе.

2. Специфика применяемых средств, основным из которых выступает физическое упражнение.

«Вся диалектика развития навыка как раз и состоит в том, что там, где есть **развитие**, каждое следующее исполнение лучше предыдущего, т. е. не повторяет его, поэтому упражнение есть, в частности, повторение без повторения, – указывал академик Н. А. Бернштейн, основатель физиологии активности. – Разгадка этого кажущегося парадокса в том, что правильно проводимое упражнение повторяет раз за разом не то или иное средство решения данной двигательной задачи, а **процесс решения этой задачи**, от раза к разу изменяя и совершенствуя средства» [1, с. 162]. Данное утверждение позволяет акцентировать внимание на том, что целостная система самоуправления личности студента формируется и развивается в ходе непосредственного процесса решения задачи в обязательном порядке на уровнях как двигательной, так и аналитической составляющих.

3. Необходимость проектирования учебного процесса студентов.

«По существу излагаемого вопроса, – пишет профессор В. А. Коледа, – следует говорить не о достижении спортивной цели как главной и окончательной, а о тех формах, средствах, методах физической культуры и спорта, которые обеспечивают самосовершенствование личности студента, его самовыражение и самораскрытие» [3, с. 69].

Известно, что ведение учебного журнала определено требованиями и является обязательным для преподавателя физической культуры, в нем осуществляется учет:

- посещаемости и успеваемости по дисциплине;
- содержания проведенных занятий по физической культуре;
- состояния уровня физической подготовленности и его динамики;
- выполнения нормативных требований практического и методического разделов программы;
- отдельных показателей физического развития студентов.

Вся эта работа является, по сути, **учетом деятельности, осуществляемой преподавателем**. Следует констатировать, что в условиях современного образовательного процесса ведение журнала не оказывает существенного влияния на результативность процесса физического воспитания. Из этого следует, что назрела необходимость существенной корректировки ведения журнала с учетом педагогических реалий. В этой

связи представляется оправданным подход, при котором ведение учебного журнала преподавателем должно обеспечивать **оперативное управление процессом физического воспитания** посредством реализации следующего блока задач:

- планирования процесса физического воспитания;
- педагогической диагностики на уровнях физической и психической составляющих природы студентов;
- прогнозирования динамики персональной результативности и результативности в масштабах учебной группы;
- учета успеваемости по установленным критериям учебной деятельности: уровню овладения знаниями, двигательными умениями и навыками, результатам выполнения программных нормативов, уровню методической подготовленности, уровню физической подготовленности;
- учета содержания учебной деятельности группы за семестр, учебный год;
- учета отдельных показателей физического развития, индексов развития студентов и их динамики;
- оценки содержания самостоятельной подготовки по физической культуре и спорту в виде домашних или индивидуальных заданий;
- учета принимаемых отработок по дисциплине.

Определяя сущность работы по ведению учебного журнала, следует отметить, что она **представляет собой отражение содержания и результатов совместной деятельности преподавателя физической культуры и студента**, что позволяет эффективно осуществлять корректировку процесса физического воспитания для достижения спрогнозированных показателей на уровнях физической и психической составляющих природы занимающихся, а также их учет. «Только тот педагог, – пишет Н. В. Кухарев, – который может анализировать и прогнозировать собственную деятельность, в совершенстве владеет методологией и методами научного исследования, умеет выделять существенное, обобщать и абстрагировать, способен быстрее овладевать основами профессионального мастерства. Вот почему современного педагога важно, архиважно приобщать к исследовательской работе» [4, с. 147].

Измененный комплекс задач ведения учебного журнала позволяет выявить необходимость модернизации действующей программы по физической культуре в связи с тем, что обязательность «практического поддержания студентом в норме своего физического состояния...» [6, с. 3] «наталкивается» на отсутствие системы показателей, посредством которых возможно практическое осуществление оценки и контроля эффективности «физкультурной образованности».

Иными словами, речь идет о разработке конкретных показателей, составляющих порядок и содержание диагностики состояний, что достоверно отражает уровни физической готовности студента к разносторонней напряженной двигательной активности.

Необходимо отметить, что именно такая оценка и последующая коррекция психофизических состояний приобретает в условиях современного образовательного процесса студентов статус «центрального» направления деятельности преподавателя физической культуры. Важность этой работы продиктована рядом причин, к числу которых относятся:

- общее состояние здоровья;
- напряженность и форсированность процесса обучения, требующие адекватного физического состояния организма;
- необходимость оптимизации и индивидуализации процесса физического совершенствования;
- послевузовское физическое самосовершенствование.

Практическое осуществление деятельности по оценке психофизических состояний студентов может быть осуществлено в ходе специально выделенного раздела педагогической диагностики и психофизической адаптации. Этот раздел – серия занятий по физической культуре, содержание которых обеспечивает:

- освоение диапазона психофизических состояний занимающихся, прогнозирование динамики индивидуальной результативности и адаптацию организма к систематическим физическим нагрузкам;
- изучение правил безопасного поведения на занятиях по физической культуре, содержания учебных программ, инструкций и других нормативных документов;
- изучение отношений студентов к физической культуре и спорту;
- определение диапазона физических состояний, предполагающего оценку: физической толерантности, функциональных возможностей студентов и уровня их физической подготовленности;
- прогнозирование динамики индивидуального уровня подготовленности;
- адаптацию к систематическим физическим нагрузкам посредством применения системы средств физического воспитания;
- коррекцию содержания процесса обучения с учетом реальных возможностей занимающихся.

Раздел обучения может проводиться в сентябре (мае) учебного года и насчитывать 7–8 занятий. Оценка *физической толерантности* предусматривает изучение медицинских показаний и противопоказаний, субъектив-

ной оценки здоровья, а также определение медицинской группы для занятий физической культурой, в т. ч. и на последующий учебный год.

Оценка *функциональных возможностей* предполагает определение отдельных антропометрических показателей (роста, массы тела), а также тестирование состояния отдельных функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, системы крови и т. д. с определением соответствующих индексов и коэффициентов.

Определение *физической подготовленности* устанавливает уровень развития основных физических качеств в динамике учебного года.

Не менее значимым условием, позволяющим успешно решать поставленные задачи, выступает состояние психической сферы занимающихся. Согласно выводам психологической науки, данная возрастная категория учащихся ориентирована на «особое познавательное отношение к себе», «стремление к поиску и приобретению новых знаний, формированию полезных умений и навыков» [1, с.144].

Несомненным педагогическим достоинством предлагаемого раздела обучения является установление конструктивного взаимодействия между преподавателем физической культуры и занимающимися для достижения конечного результата.

Вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы:

1. Ведение журнала по физической культуре должно быть направлено в первую очередь на поддержание гибкой и эффективной системы управления процессом физического воспитания в пределах индивидуального и группового уровней.

2. Ведение журнала должно обеспечивать реализацию и учет совместной деятельности отдельных субъектов образовательного процесса, что в диалектическом взаимодействии позволяет спроектировать и достигнуть конструктивной результативности процесса физического воспитания на уровнях:

- содержания и результатов деятельности преподавателя физической культуры;

- содержания и результатов деятельности студентов.

3. Определение диапазона физических состояний студентов позволяет установить исходный уровень и динамику ряда показателей, характеризующих степень функциональности, темп, направленность изменений всего психофизического потенциала, а также степень управляемости и самоуправления процесса физического воспитания.

4. Содержание раздела обучения «педагогическая диагностика и психофизическая адаптация» направлено на эффективную реализацию комплекса диагностических, познавательных и образовательных задач,

определение системы конкретных показателей, «ответственных» за «физическую образованность студентов», формирование и поддержание конструктивного взаимодействия преподавателя и студентов для достижения результативности обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бернштейн, Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 350 с.
2. *Зубра, А. С.* Учить учиться – требование времени. // А. С. Зубра – Минск : Адукацыя і выхаванне. – 1998. – № 3. – 128 с.
3. *Коледа, В. А.* Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167с.
4. *Кухарев, Н. В.* На пути к профессиональному совершенству: кн. для учителя / Н. В. Кухарев. – М. : Просвещение, 1990. – 159 с.
5. *Немов, Р. С.* Психология: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 2: Психология образования. – 608 с.
6. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) / сост.: С. В. Макаревич [и др.]. – Минск : РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РАМКАХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О. В. Станкевич

Белорусский государственный университет

В настоящее время здоровый образ жизни все глубже проникает во все сферы деятельности человека. Бурный научно-технический прогресс резко изменил образ жизни современного человека. Именно поэтому физическая культура (ФК) в наши дни приобретает значение одного из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой трудоспособности и достижения активного долголетия.

Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) выражает направленную ориентированность личности на здоровьесозидание для полноценной психофизической, душевной и социальной жизнедеятельности.

Исходя из этого, формирование ЗОЖ в дошкольном возрасте, когда эффективно вырабатываются черты характера, закладывается и укрепляется