

в двигательном, оздоровительном, воспитательном и образовательном аспектах).

Направленность на формирование готовности к креативно-инновационной деятельности (КИД) будущих учителей физической культуры обуславливает внесение значительных изменений в содержание профессионального образования, повышая количество самостоятельных творческих заданий, с помощью которых на основании активного творческого поиска студенты будут приобретать знания, а не просто их воспроизводить.

Нами разработана учебно-методическая система управляемого формирования готовности к КИД будущих учителей физической культуры, которая построена на основе внедрения различных дидактических условий деятельности с использованием проблемного, эвристического, проектного и разноуровневого обучения. Творческий поиск студентов активизируют такие формы работы, как разработка и защита индивидуальных или коллективных проектов; разработка и защита собственного образовательного продукта (как во время усвоения учебных дисциплин, так и во время сдачи экзаменов); приобщение студентов к изготовлению и созданию дидактического арсенала средств, технологий, проектов. Вариативный подход предполагает объединение фронтальной, группой и индивидуальных работ во время проведения лекционных и семинарских занятий, научно-исследовательской деятельности, педагогической практики.

Внедрение методических инноваций в учебно-воспитательном процессе подготовки будущих учителей физической культуры позволяет активизировать познавательную деятельность студентов, способствует формированию готовности к КИД и реализации их творческого потенциала.

УДК 796.8

Е.Н. Рубис, асп.

(ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина)

### **К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Основная задача физического воспитания в вузах состоит в укреплении здоровья студентов, развитии основных их физических способностей. Хорошим средством для достижения этой цели являются спортивные единоборства. Одним из наиболее древних и распространенных сейчас единоборств является спортивная борьба, которая служит эффективным средством укрепления здоровья, развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; а также оказывает существенное влияние на формиро-

вание у занимающихся жизненно необходимых морально-волевых качеств.

В ЧНПУ проводится специализация по борьбе для студентов, занимающихся на дневном отделении I-IV курсов. Программа предусматривает изучение и совершенствование основных и наиболее эффективных действий из различных видов борьбы. Учитывая возрастные особенности, физическое состояние занимающихся, в программу внесено значительное количество бросков как наиболее эффективных приемов, вызывающих интерес у студентов.

С целью формирования у занимающихся наиболее полного представления о различиях и особенностях каждого вида борьбы в программе предусмотрено изучение технических действий из всех видов рассматриваемых единоборств на разных курсах обучения.

В рабочую учебную программу должны входить следующие основные разделы:

- 1 Цели и задачи специализации по борьбе в вузе.
- 2 Организация учебно-тренировочной работы.
- 3 Планирование и учет физических нагрузок.
- 4 Контрольно-зачетные нормативы для студентов специализирующихся по спортивной борьбе (по курсам).
- 5 Тематический план учебно-тренировочных занятий по борьбе.
- 6 Контрольные нормативы для оценки физической и технической подготовленности борцов (юношей и девушек).

В заключении следует отметить, что настоящий подход был нами использован при подготовке рабочей учебной программы по спортивной борьбе для студентов вуза.

УДК 613.9-057.875:796.3”752”

И.А. Шурхал, асп.

(ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина)

### **ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Образ жизни современных студентов, который отличается высокими учебными нагрузками, низкой двигательной активностью, насыщенностью стрессовыми ситуациями, нерациональным питанием, значительной распространенностью вредных привычек, отрицательно сказывается на состоянии их здоровья и качества жизни.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями, эффективно решающие задачи укрепле-