

УДК 796.011.3:37.091.2

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук, (БГПУ г. Минск);

А.Ю. Новик, доц. (академия МВД РБ, г. Минск);

П.О. Новичков, преп. (академия МВД РБ, г. Минск);

В.В. Ераховец, нач. кафедры физической подготовки  
(Военная академия РБ, г. Минск)

## **ПОДХОДЫ К СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

Основой для организационной структуры построения учебно-тренировочного процесса служит один из используемых подходов системы организации занятий по физическому воспитанию в вузе. В практике физического воспитания используются в основном пять подходов и их сочетание.

*Первый подход* – наиболее организационно простой «примитивный» когда на протяжении четырех лет занятия проводятся с академической учебной группой. Встречается в малочисленных вузах, не имеющих собственной спортивной базы.

*Второй подход* – связан с организацией эффективного построения учебно-тренировочного процесса. Проводится комплектование учебных отделений и групп по физическому воспитанию на первом курсе с учетом состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и развития основных двигательных способностей. При этом используется три варианта дифференцированного подхода: первый – минимальный (разделение на мужские и женские группы и выделение сборных команд); второй – частный (разделение на четыре учебных отделения для мужчин и женщин), выделение сборных команд; третий – полный (к предыдущему варианту добавляется комплектование групп с учетом физического состояния и отклонений в состоянии здоровья). Постоянный состав групп сохраняется на протяжении всего периода обучения (перевод из групп производится только по медицинским показателям).

*Третий подход* - на первых двух курсах используется третий вариант второго подхода. Начиная с третьего курса, организуются группы с преимущественной направленностью (использование в основном до 65-70% средств одного из видов спорта) для студентов основного, подготовительного и частично специального отделения при улучшении психофизического состояния на первых двух курсах и результатов медицинского обследования.

*Четвертый подход* – для студентов только четвертого курса.

Организируются занятия по графику, когда студент может посещать занятия в удобное для него время. Для этого составляется специальное расписание занятий 2-3 раза в неделю и выделяется два-три времени занятий.

*Пятый подход* – для студентов выпускного курса и магистров. Этот подход связан со свободным посещением занятий и самоподготовкой. При этом подходе в учебном году выделяется для контроля за группой 18 часов (по 6 часов в начале учебного года, в конце первого семестра и в конце учебного года) для контроля за психофизическим состоянием и теоретических знаний.

Для эффективного решения целей физического воспитания важным является организация учебно-тренировочного процесса. Во-первых, это число занятий в недельном расписании и их частота. При наиболее распространенной схеме 2 занятия в неделю по 90 мин должны проводиться через два дня на третий. При этом следует отметить о негативном влиянии одноразовых занятий в неделю на здоровье занимающихся.

Во-вторых, время проведения занятий в расписании учебного дня. Лучший вариант проведения занятий физическим воспитанием – последней третьей или, в крайнем случае, четвертой парой. Это позволяет:

- увеличить перерыв между учебными занятиями и занятиями физическим воспитанием для переодевания (снять верхнюю одежду и нижнее белье и переодеться в спортивную специальную одежду);
- снизить опоздания на занятия;
- после занятий провести обязательные для формирования здоровья гигиенические мероприятия (душ, сауна, минимально – обтирание влажным полотенцем).

Проведение занятий пред парой или первой парой (начало занятий в 7-8 часов) отрицательно влияет на работоспособность студентов в течение учебного дня. Это связано с инерционными процессами, происходящими в организме при переходе от относительного покоя к нагрузкам и последующей негативной умственной деятельностью на других аудиторных занятиях. Проведение занятий пятой парой нарушают правило рационального питания, т.е. регулярность. Научно доказано, что перерыв между приемом пищи в дневное время не должен превышать 5-6 часов, перев 8 часов и более приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Данные медиков показывают, что за время обучения в вузах 6-7 % студентов заболевают колитом, гастритом и даже язвой желудка.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса по

физическому воспитанию студентов возможно в том случае, если рационально используется весь арсенал средств физической и технической подготовки при строгом соблюдении принципов методики физического воспитания с учетом физического развития, функциональных возможностей и уровня предварительной подготовки занимающихся. Последние научные данные свидетельствуют о том, что учебно-тренировочный процесс становится эффективным при условии дифференцированного и индивидуального подходов к физическому воспитанию и его тренирующей направленности. Однако эти три перспективных направления очень медленно внедряются в практику работы. Это вызвано рядом причин. Прежде всего, это недостаточность знаний и наличия научно обоснованных методических рекомендаций о дифференцированном и индивидуальном подходах к физическому воспитанию; большая организационная работа, которую требуют эти подходы; необходимость качественного изменения учебно-тренировочного процесса и консерватизм ряда преподавателей, руководителей к прогрессивным направлениям.

Именно дифференцированный подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию позволяет в наибольшей степени учесть различия в физической подготовленности студентов и методически правильно подойти к организации учебного процесса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 264 с.
2. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.
3. Купчинов Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р.И. Купчинов. – Мн.: БНТУ, 2006. – 279 с.
4. Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст] : учеб.-метод. комплекс. Ч.1 / В. М. Наскалов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 228 с. Ч. 2. 2008. – 208 с.