

Мн.: Полымя, 1990. – 102 с.

3. Купчинов Р. Воспитание – основа здорового образа жизни. Полноценное здоровье подрастающего поколения – Саарбрюкен (Saarbrücken) Palmariun cademie Publishing 2015. – 639 с.

4. Физическое воспитание: Пособие для студентов вузов: / Под ред. В.А. Медведева. – Гомель : БелГУТ, 2003. – 68с.

УДК [796.011.3+61]:37.091.2

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук (БГПУ г. Минск);
Б.М. Шаназаров, магистрант, (Туркменистан);
Д.А. Илджанов, магистрант, (Туркменистан)

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ОВЛАДЕНИЯ ЗНАНИЯМИ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Основой для формирования убеждений в необходимости систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями являются знания о значении занятий для разностороннего развития, повышения психофизической и умственной работоспособности, выработки положительных моральных и волевых качеств.

Для формирования убеждений в учебно-тренировочном процессе требуется решение задачи – овладеть знаниями о физическом воспитании, как ведущем факторе здорового образа жизни, о доступных средствах и методах формирования здоровья; об индивидуальной объективной количественной оценке психофизического состояния студентов.

Для того чтобы приобщать студентов к здоровому образу жизни, необходимо развивать их потребность в движении, убеждать в необходимости внедрять средства физического воспитания в свою жизнь, доказывать важность ведения здорового образа жизни, формировать мотивы, побуждающие студенческую молодежь к использованию всевозможных средств двигательной подготовки.

Решение этой задачи возможно при полноценном проведении всеми преподавателями теоретического курса по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни.

Систематизируя теоретический материал, необходимо:

– привести его содержание и объем в стройную систему, соответствующую теоретическому учебному материалу вузовской программы;

– конкретизировать тематику по семестрам и курсам, учитывая

образовательные задачи и возрастные особенности занимающихся;

– учесть возможности реализации объема и сложности теоретического материала в условиях занятий физическим воспитанием;

– наметить способы поэтапного контроля и повторения изученного материала.

Недопустимо приобретение знаний путем заучивания отдельных положений после занятий. Необходимые знания должны быть усвоены на занятиях в процессе изучения теоретического и практического материала.

В практике широко используются разнообразные приемы формирования знаний. Это лекции и беседы, в том числе и эвристические, комментирование, сопровождающее объяснение, описание, указания, разборы, обсуждения и др.

Студенческая лекция по физическому воспитанию – это совместный труд педагога и занимающихся. Педагог определяет цели и задачи предстоящего учебного труда, этапы работы, формы участия студентов в этом труде. Он учит студентов думать, делает их активными соучастниками своего мышления, показывает способы применения изучаемых знаний на практике.

Особенность лекции заключается в ее поисковом характере. Объясняется это тем, что глубокое освещение материала при чтении лекции требует от педагога:

– использования логических приемов мышления (анализа, сравнения, доказательств, классификации, систематизации, абстрагирования, обобщения);

– раскрытия меж- и внутри предметных связей;

– создания в ряде случаев проблемных ситуаций;

– доступности и разъясненности всех новых терминов и понятий;

– уверенного использования средств обратной связи и наглядности, строгого соблюдения продолжительности;

– подведения итогов в конце рассмотрения каждого вопроса, в конце каждой лекции.

Большое значение для эффективности лекционного изложения имеет форма произнесения, понимание как совокупность факторов, связанных с напряжением голоса, интонацией, дополнительным поведением (мимикой, жестами). При этом следует учитывать, что задача каждой лекции может быть выполнена при условии хорошего ее изложения. Речь педагога должна быть логичной, точной, лаконичной, отличаться четкой дикцией.

Наиболее распространенные формы убеждения словом – беседа,

проводимая педагогом со своей учебной группой. Этой форме работы присущи в основном такие приемы убеждения, как разъяснение, изложение, доказательство, опровержение. Их эффективность зависит от содержания фактического материала, его объективности, правдивости, злободневности. Педагогу надо помнить, что в целях убеждения нельзя прибегать к сомнительному, непроверенному материалу, как бы эффектно он ни выглядел, а также уходить от правдивого и ясного ответа на поставленные вопросы (неискреннему педагогу студенты перестанут верить).

Приемы словесного убеждения не должны превращаться в уговаривание, назидание, морализирование, которые не только нейтрализуют, а, напротив, усиливают внутреннее сопротивление студентов воспитательному влиянию.

С чего можно начать беседу, как вести ее, чтобы она стала способом убеждения, как ее можно закончить? Вот возможная структура беседы:

- пример, в котором заключена проблема, вопрос;
- поиски ответов на него, рассуждения, разрешение отдельных сторон проблемы;
- новые примеры, подтверждающие те или другие положения;
- выводы, нередко в форме советов студентам, но без навязчивого морализирования.

Успех беседы во многом зависит от обстановки, в которой она проводится, и которая может создавать или не создавать у студентов предрасположенность к восприятию содержания беседы.

Практические занятия - это творческая лаборатория, в которой знания занимающихся, полученные на лекциях и беседах и в результате предшествующего опыта, во-первых, закрепляются, приобретают качественно иное, более осмысленное и прочное содержание; во-вторых, расширяются, поскольку в ходе практических занятий выдвигаются новые вопросы, новые истины, не попавшие ранее в сферу внимания студентов; в-третьих, углубляются, двигая мысль занимающихся от одного уровня познания к другому, более высокому.

Только на практических занятиях физическим воспитанием можно формировать часть вопросов, связанных со здоровым образом жизни студентов:

- 1) на занятиях физическим воспитанием практически можно научить студентов оценивать свой уровень психофизического состояния, здоровья и динамику его изменения за период обучения в вузе;
- 2) показать, как в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих разверты-

ванию механизма общей адаптации, сопротивляемости организма к нагрузке, окружающей среде, климатическим условиям и вредным различным факторам;

3) практически познакомить с наиболее важными для здоровья и жизнедеятельности человека показателями функциональных возможностей организма: работоспособности, адаптации, восстановления.

Общая педагогическая система овладения знаниями предусматривает примерно следующую последовательность: лекция, где рассматриваются основные положения изучаемой темы; семинарские или лабораторно-практические занятия, в которых раскрываются и уточняются основные положения лекционного курса; самостоятельная работа это планируемая познавательная, организационно и методически направляемая деятельность студентов, осуществляемая без прямой помощи педагога.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорович, Е.С. Физическая культура в жизни студента: Учебно-методическое пособие: / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, А. М. Трофименко; Министерство здравоохранения Республики Беларусь; Министерство образования Республики Беларусь. – Минск, 2000. – 244 с.

2. Желобкович М.И., Купчинов Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб. методическое пособие. – Мн., 2004. – 212 с.

3. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие. Мн.: БГУИР, 2001. – 154 с.

4. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004. – 211 с.

5. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи пособие для педагогов Минск: НИО, 2008. – 192 с.

6. Саскевич А.П. Хижевский О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весці БДПУ. Серыя 1» №4. 2017.

7. Хижевский О.В. Закаливание в системе физического воспитания студентов–первокурсников. «Весці БДПУ.Серыя 1» №3.2017. – С.51– 58.

8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура. Учеб. для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. –Мр., Тесей, 2003. – 528 с.