

тета. Физическая культура. Спорт. – Выпуск 7. – Тула: Издательство ТулГУ, 2021. – 134 с. – С. 45–54.

5. Широканова, Л. И. Контроль и его функции в воспитании общей аэробной выносливости у студентов специальной медицинской группы технического вуза / Л. И. Широканова // Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – Минск: УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022. – №4. С. 105–110.

УДК 796.012

Л.И. Широканова, доц., канд. пед. наук  
(БГТУ, Минск)

### **КЛАССИЧЕСКАЯ УРОЧНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Урочная форма занятий физическими упражнениями в учреждении высшего образования длится в течение двух академических часов с перерывом после каждого часа занятий или без перерыва в течение 80 минут. Как следует распорядится временем, отведенным на занятия физическими упражнениями?

*Цель настоящего исследования* состоит в уточнении классической формы занятий физическими упражнениями в учреждении высшего образования в современное время.

*Методы исследования:* наблюдение и анализ урочных форм занятий физическими упражнениями в УВО Республики Беларусь.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Важность соответствия форм занятий их содержанию закономерно приводит к появлению разнообразия форм занятий в физкультурной практике. По организации занимающихся физическими упражнениями выделяют индивидуальные и групповые формы занятий; урочные и неурочные формы занятий. В различных сферах физкультурной практики имеют место урочные формы занятий (собственно-урочные и формы занятий урочного типа) и занятия неурочного типа. К занятиям неурочного типа относят крупные формы занятий и малые его формы. К крупным неурочным формам занятий относят: соревновательные формы организации занятий (официальные собственно соревновательные спортивные формы, отличающиеся масштабом соревнований, а также подобные им физкультурно-спортивные состязания официальные и самодельные). К числу крупных неурочных форм относят самостоя-

тельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью сохранения или повышения уровня физической и функциональной подготовленности (поддержания своей физической кондиции); физкультурно-рекреативные формы занятий для активного отдыха; спортивно-игровые занятия по свободному регламенту; самостоятельные туристские походы в выходные дни. Малые формы занятий (гигиеническая утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, и др.), ввиду их небольшой по времени продолжительности, имеют преимущественно гигиеническое значение в режиме жизнедеятельности человека. Любая из вышеперечисленных форм занятий имеет структуру, которая включает подготовительную, основную и заключительную части. Структура занятия может быть строго выраженной или только обозначена (ввиду незначительной ее продолжительности или низкой физической нагрузки).

Классические урочные формы занятий как академические занятия по учебной дисциплине физическая культура в учреждениях высшего образования имеют стандартную структуру: подготовительную, основную и заключительную части, в основе их выделения лежат закономерности динамики работоспособности организма студентов. В подготовительной части обеспечивается готовность к решению задач в основной части учебного занятия.

В основной части решаются главные задачи. Количество задач в основной части учебного занятия определяется возможностью действительного их решения. При этом важна не всеохватность, а действенность и качественные результаты выполнения учебного задания. Следует учитывать степень срочности в решении сформулированных задач (если их несколько); уровень подготовленности студентов (по возможности решения задач и качественному выполнению учебных заданий), целесообразности решения конкретных нескольких задач в рамках урочной формы занятий.

Структурной особенностью учебного занятия является длительность основной части. Основная часть учебного занятия составляет  $\frac{2}{3}$  общей его продолжительности (Л.П. Матвеев, 1991; – с. 341) [1]. При этом принципиально связать эффективность учебного занятия с *полнотой использования выделенного времени на решение задач* в основной части занятия и минимизацией расхода времени на подготовительную (вводную ее часть и собственно подготовительную) и заключительную части учебного занятия в пределах необходимого. С одной стороны, *не следует тратить время и силы на то, без чего можно обойтись без ущерба для дела* [1; 2], но, с другой стороны, разминка должна быть полноценной, чтобы исключить травматизм и обеспе-

чить функциональную готовность к решению задач в основной части занятия [3].

Отталкиваясь от реализуемого содержания программного материала в основной его части, ее структура может быть гомогенной (в некоторой степени однородной по содержанию программного материала, например, при концентрированном направленном развитии аэробной выносливости с применением беговых упражнений) или гетерогенной (по содержанию комплексной или комбинированной).

Комплексное содержание реализуемого программного материала в основной части учебного занятия представляет собой решение нескольких задач, например, по обучению исполнительской техники двигательного действия, а затем по направленному развитию той или иной физической способности и, в связи с последним, концентрированному выполнению развивающей физической нагрузки той или иной направленности, если такое возможно, исходя из уровня работоспособности студентов. Возможно в основной части комплексное направленное развитие, например, скоростных способностей, а затем силовых (или другие варианты). Отметим, при обучении двигательным действиям в процессе выполнения физических упражнений происходит воздействие и на физические способности, задействованные в технике их исполнения. Поэтому при обучении исполнительской технике двигательных действий сопряженно и параллельно происходит воздействие на физические качества (морфофункциональные организменные процессы), обеспечивающие их выполнение. Таким образом происходит сопряженное и параллельное формирование исполнительской техники двигательных действий и воздействие на физические качества (морфофункциональные качества организма), задействованные в обеспечении техники его исполнения (у слабо физически подготовленных и до второго спортивного разряда, затем требуется специализированное направленное развитие требуемых физических качеств (морфофункциональных качеств организма), в том числе и сопряженно, с использованием утяжелителей и т. д.).

Комбинированное содержание программного материала в основной части учебного занятия включает материал из разных его разделов, например, легкой атлетики и спортивных игр (если применяемый материал программы из этих разделов хорошо освоен). В этом случае структура основной части учебного занятия воспроизводится в микроволне по каждому из включенных в нее разделов программного материала и содержит вработывание, настройку, восстановление раннее разучиваемого и т. д.; то есть содержит подготовительные и основные упражнения по одному, затем другому из реализуемых разде-

лов. В практике физического воспитания реализация разделов программного материала чаще следует друг за другом стандартно последовательно. Таким образом, структура основной части учебного занятия может быть весьма сложной.

Продолжительность учебного занятия и основной его части ограничена расписанием учебных занятий и работоспособностью занимающихся. Конкретная продолжительность основной части учебного занятия связана с объемом и интенсивностью физической нагрузки; полом студентов; продолжительностью учебного занятия в целом; и других обстоятельств.

Методическая обеспеченность выполнения учебных заданий в основной части учебного занятия требует:

- выбора оптимальных условий для проведения учебного занятия и выполнения учебных заданий;
- рационального соотношения трудности и доступности физического упражнения со всеми условиями его качественного выполнения; а также целесообразности и эффективности используемых средств и их дозировки;
- учета индивидуализированной динамики работоспособности организма студентов;
- внимания преподавателя и его контроля за выполнением и воздействием упражнения на организм конкретного студента;
- формирования у студента/ов внутренней и внешней мотивации к выполнению учебного задания по его качественным и количественным характеристикам;
- выстраивания позитивных образовательных отношений между каждым студентом учебной группы и преподавателем и т.д.

Исходя из представленного, в УО «БГТУ» основная часть учебных занятий по разделу спортивные игры (и др., проводимых в спортивном зале) выдерживается в пределах 50 мин; расход времени на подготовительную часть составляет 15 мин и заключительную часть – 5 мин. Учебное занятие начинается по звонку или согласно расписания занятий. Занятие заканчивается за 5 минут до окончания, 5 минут выделяется на переодевание студентов. Такая структурная продолжительность частей соответствует классической урочной форме академического занятия.

Учебные занятия по легкой атлетике на стадионе БГТУ отличаются расходом времени на передвижение из учебного корпуса к стадиону, в связи с удаленностью его расположения. Поэтому основная часть длится не менее 40 минут, подготовительная – по минимуму до 15 мин, которые используются на разминку, и заключительная часть –

до 5 мин. Высвобождается время на переход из учебного корпуса на стадион (10 мин) и обратно (10 мин).

Заключительная часть учебного занятия направлена на восстановление организменных процессов (по преимуществу на снятие повышенной возбудимости организма, так как восстановление организменных процессов продолжается в течение последующих 6–72 часов), краткое подведение преимущественно образовательных итогов занятия и должна заканчиваться на позитивной ноте.

Таким образом, при длительности учебного занятия по учебной дисциплине физическая культура в 80 минут, продолжительность основной части должна составлять 53 минуты, соответственно рекомендуемых 2/3 от общего времени занятия. Фактически длительность основной части учебного занятия по учебной дисциплине физическая культура приближается к классическому идеалу в УО «БГТУ» и составляет 50–40 минут, то есть – 63–50 % общего времени занятия; подготовительная часть 19 % и заключительная – 6 %.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л. П. Матвеев // Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

2. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие/ Ю. В. Менхин. – М.: «СпортАкадемПресс»; «Физкультура и Спорт», 2006. – 312 с.

3. Основы теории и методики физической культуры: учебник / Под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.