

3. Кузьмина, Н.В. Предмет акмеологии / Н.В. Кузьмина. – СПб.: Политехника, 2002. – 189 с.
4. Современные философские проблемы естественных, технических и социально-гуманитарных наук : учебник для аспирантов и соискателей ученой степени кандидата наук / под об. ред. д-ра филос. наук, проф. В.В. Миронова. – М.: Гардарики, 2006. – 639 с.
5. Шоцкий, П.П. Педагогическая квалификация профессиональных преподавателей: подходы к решению проблемы / П.П. Шоцкий, В. В. Хитрюк // Адукацыя і выхаванне. – 2005. – № 1. – С.35– 39.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

*Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А.
г. Минск, Республика Беларусь*

The article discusses the principles of developing of sports and recreation programs in the system of students' physical training. The presented principles will allow expanding traditional ideas in the field of theory and methods of physical education of students.

В условиях современного общества к выпускникам вузов предъявляются все более высокие требования. В ряде существующих профессиональных специальностей мастерство и достижение успеха зависят от культуры движений, общей психофизической выносливости и целого ряда других физических качеств.

К несомненным достоинствам сегодняшней системы физического воспитания в высшем образовании в Республике Беларусь следует отнести сохранившуюся с советских времен системность физической подготовки, в которой методологически определен порядок обучения движениям и двигательным действиям.

К следующему достоинству следует отнести отношения преподавательского корпуса к процессу физической подготовки студентов, в котором преподаватель формирует содержание дисциплины (физическая культура). Из большого количества источников студентам предлагаются самые важные и значимые материалы, которые позволяют будущим специалистам усвоить необходимый материал, на который в дальнейшем они могут опираться при самостоятельном использовании средств физической культуры в целях своего собственного физического совершенства.

К третьему достоинству, что касается студенческой аудитории, следует отнести связь с научной деятельностью, которая на кафедрах физического воспитания и спорта осуществляется в незначительных объемах. Данное достоинство стимулирует студентов к творческой деятельности, которая проявляется в желании использовать полученные знания в области физической культуры и спорта в любых видах профессиональной деятельности, расширяя границы своих возможностей и повышая степень своей престижности и значимости в обществе.

Указав достоинства, необходимо отметить и недостатки, которых чаще всего бывает больше. К ним необходимо отнести следующее:

- во-первых, недостаточное оснащение материальной базы, что не позволяет студентам работать самостоятельно, обеспечивая себе рациональное формирование

- ание индивидуального фонда двигательных умений и навыков, нужных для последующих этапов жизнедеятельности и доведения их до необходимой степени совершенства;
- во-вторых, в ряде случаев не учитывается временной аспект, который должен быть соблюден для решения задач физической подготовки будущих специалистов в любых сферах деятельности, особенно в тех сферах, где требуется проявить физические, волевые качества на самом высшем уровне;
- в-третьих, в рамках профессионально-прикладной физической подготовки недостаточно уделяется внимания задачам избирательного углубленного совершенствования двигательных умений и навыков, необходимых для того, чтобы показать высокий уровень необходимых достижений в деятельности, избранной в качестве предмета профессионально-трудовой.

Количество методических разработок, посвященных организации и содержанию физкультурно-оздоровительных занятий, достаточно велико. Однако, они или избыточно конкретны и сковывают творческий потенциал тех, кто их реализуют, или, наоборот, малоконкретны. В этой связи, при разработке физкультурно-оздоровительных программ, мы считаем необходимым руководствоваться следующими принципами:

- *алгоритмизации построения физкультурно-оздоровительных программ* представлен рациональным построением любого комплекса, который должен базироваться на модели динамической «нормы», характеризующей оптимальный баланс в развитии двигательных качеств и функциональных возможностей организма;
- *выбора стратегии занятий* построено на методологии разработки физкультурно-оздоровительных программ, которые направлены на четкую иерархию целей. Физкультурно-оздоровительные занятия, в зависимости от целей, могут различаться степенью нагрузочности (в методике это определяется объемом и интенсивностью), а также направленностью, специализацией (оздоровительный бег, атлетическая гимнастика и т.п.);
- *динамического равновесия*, исключая проблему отрицательного отношения между отдельными качествами, когда несовместимыми, например, оказываются достижения максимальных показателей силы и максимальных показателей выносливости. Высокие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты при определенном уровне развития остальных. Поэтому воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом отношении;
- *сочетания методов, упражнений*. Методическая часть программы физкультурно-оздоровительных занятий должна базироваться на общих педагогических принципах, на методике в процентных соотношения объемов нагрузки и отдыха в цикле физической подготовки, периодичности и степени обновления упражнений, комплексов или подробных планов – конспектов. Характеристика упражнений должна включать описание нагрузки и отдыха. В теории и методике физической культуры принято считать, что любой вид физической нагрузки достаточно полно характеризуется следующими пятью компонентами: интенсивностью, продолжительностью упражнения и интервала отдыха, его характером и общим числом повторений.

Указанные компоненты, на наш взгляд, могут быть дополнены и положены в основу рациональной классификации физических нагрузок.

Любая физкультурно-оздоровительная программа представляет собой лишь вариант. Достигнуть определенного оптимума можно лишь путем рационального управления этими вариантами.



Литература

1. Глазырина, Л. Д. Физическое воспитание и развитие ребенка : учеб.-метод. пособие / Л. Д. Глазырина. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2009. – 289 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Тиунова, О.В. Принципиальные основы разработки физкультурно-оздоровительных программ / О.В. Тиунова // Научные труды ВНИИФК. Под ред. С.Д. Неверковича, Т.М. Абсламовой, Л.А. Калинкиной, Б.Н. Шустинной. – с. 374 – 382.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНД БГПУ В РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ

Григоревич И.В., Сальгичи А.Ф., Тереня В.А.
г. Минск, Республика Беларусь

The results of the performance of the Belarusian State Pedagogical University teams in sports at the Republican Universiade are analyzed in the article.

Введение. Центральное место в системе массового студенческого спорта занимает республиканская универсиада. Она проводится с целью привлечения студентов учреждений высшего образования к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения обучающихся учреждений высшего образования к здоровому образу жизни, повышения эффективности их физического воспитания. В программе Универсиады в рассматриваемый период проводятся соревнования по 33 видам спорта (23 олимпийским и 10 не олимпийским), летнему и зимнему многоборьям «Здоровье» в рамках Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Республиканская универсиада проводится в четырех группах Белорусский государственный педагогический университет выступает в первой группе, где соревнуются учреждения высшего образования, в которых проводится обучение студентов по специальности «Физическая культура и спорт» или на дневной форме получения образования занимается более 10 000 студентов.

Цель исследования. Проанализировать результаты выступления команд БГПУ в Республиканской универсиаде с 2014 по 2018 г. и предложить эффективные организационные меры по достижению максимальных показателей.

Методика и организация исследования. В работе применялись следующие методы исследования: теоретическое обоснование, анализ результатов выступления команд БГПУ в Республиканской универсиаде в течение пяти лет, изучение и обобщение педагогического опыта преподавателей-тренеров кафедры по видам спорта.