

Таблица 1 – Сравнение структур предлагаемых изменений в учебных занятиях по действующим программам (процент от общего объема учебных часов)

Основные технические приёмы	Возраст, лет			
	16-17		17-18	
Удары ногой	54	13	63	13
Ведение	16	19	2	19
Финты	4	12	2	12
Удары головой	3	3	6	3
Отбор мяча	9	13	6	13
Перехват	6	10	2	10
Другие	8	30	9	30
Всего за год	100	100	100	100

Примечание. Вторая и четвертая колонки – объём часов в процентах, используемый тренерами; третья и пятая колонки – предлагаемое перераспределение часов в процентах.

При обучении технике футбола следует учитывать возрастные особенности. В этом возрасте необходимо давать основы индивидуальной и групповой тактики. Хотя некоторые авторы считают это не нужным в силу того, что на первом году обучения нет соревнований, но это не верно, так как занимающиеся должны иметь представления не о самой командной тактике, а об элементах индивидуальных технико-тактических действий, об ориентировании, об умении наблюдать за несколькими объектами, о взаимодействиях с партнёрами.

Литература

1. Венглош, И. Юношеский футбол: Тренировка / И. Венглош. – Минск: УЕФА, 1997. – 25 с.
2. Голомазов, С. Сенситивные периоды обучения техническим приёмам в футболе / С. Голомазов, Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 2009. – № 2. – С. 25–27.
3. Хеддергот, К-Х. Новая футбольная школа / К.-Х. Хеддергот; пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 169 с.
4. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: ФиС, 1983. – 255 с.
5. Bisatz G., Vieth N. Success in soccer: Basik training/Techniques and tactics for Developing the serious player (Ages 16–19). – Berlin: Philipka – Verlag, 1998. – 132.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.А. Жмуровский, О.М. Байко

Минский институт управления, г. Минск, Беларусь

Профессиональная физическая пригодность специалиста в ее многосторонних аспектах изучения еще не стала предметом специального исследования. Это во многом ограничивает выработку критериев физической готовности и способности к осуществлению профессиональной деятельности современного специалиста. Поэтому мы до сих пор акцентируемся на физической подготовке или отдельных ее параметрах, в то время как условия современности ставят задачу определения критериев профессиональной физической пригодности специалиста.

Студент, овладевший достаточным, на первый взгляд, набором двигательных навыков и умений, не всегда может быть *физически пригодным* к избранной профессии.

Разработка критериев пригодности исходит из определения профессионально значимых психофизических качеств. С помощью анкетирования, исследования физического состояния, изучения и выделения основных профессиональных действий, условий и характера труда будущего специалиста определяются наиболее важные качества, способствующие эффективности профессиональной деятельности [2]. Некоторые исследователи приходят к выводу о введении таких понятий, как «профессиональная дееспособность» с включением специальных «характеристик по физической культуре».

Возрастание роли профессиональной физической пригодности ставит вопрос об интенсификации поиска главных нормативных критериев, в основу которых могут быть положены различные уровни профессиональной физической пригодности.

Традиционная, программно – ориентированная физическая культура студентов имеет классическое предметное содержание, позволяющее достичь определенного уровня профессиональной физической пригодности на базе конкретных физических качеств, способностей, носящих, как правило, обобщенный характер. Однако современные условия жизнедеятельности ставят более сложные задачи в образовании студента, которые предполагают формирование умения по охвату всех действующих на студента факторов обучения и становления его как профессионала [1].

Необходимыми условиями формирования физической готовности студента к профессиональной деятельности является дифференцированный и индивидуальный подходы в физическом воспитании.

Дифференцированный подход в процессе физического воспитания в наибольшей степени связан с функциональными возможностями, морфологическими свойствами, особенностями психики человека, которые у разных людей имеют отличительные черты. При организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов весьма сложно обеспечить дифференцированный подход по нескольким причинам.

Одна из них заключается в регламентированном планировании учебного процесса на базе учебных групп соответствующей численности. Это позволяет только приблизить к общему нормативному требованию весь состав учебной группы, но не дифференцировать его по конкретному признаку, качеству, свойству, уровню подготовленности. Таким образом, в учебной группе занимаются студенты различного уровня физического развития и подготовленности при внешнем сохранении формы комплектования группы (возраст, пол, курс, поток и т. п.).

При таком подходе специалистам физического воспитания затруднительно, а иногда и невозможно определить реальные цели и задачи физического воспитания студента. Нарушается принцип доступности, в результате чего возникает проблема несоответствия физического воспитания индивидуальным особенностям организма студента.

Ещё одна причина связана с недостаточно четким представлением о критериях оценки состояния здоровья, уровня физической подготовленности, физического развития, интересов студентов для их определения в ту или другую группу по физическому воспитанию. Это обусловлено как постоянно изменяющимся контингентом студентов вуза, так и широким диапазоном оценки готовности к многолетнему процессу физического воспитания.

В этой связи классическое деление студентов, по данным медицинского освидетельствования, на три группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую – является лишь первым шагом в реализации дифференцированного подхода, но, отнюдь, не окончательным его действием.

Также проблемой дифференциации физического воспитания, является игнорирование объективных критериев индивидуального физического развития и физической подготовленности, функционального состояния и состояния здоровья студентов, а затем уравнивать все параметры и трудности учебного процесса, базируясь на зачетных нормативах и требованиях.

Требуемый уровень физического воспитания студентов на современном этапе нельзя считать достаточным. Также следует отметить, что необоснованное увеличение объема средств и видов физических упражнений, (видов спорта, спортивных соревнований и т.д.) отрицательно сказывается на формировании физической культуры студента, его образованности в данной сфере. Речь идет об одновременном увеличении **всех** средств физического воспитания, что приводит в конечном итоге к формированию у студента психологии обхода трудно осваиваемого средства или метода вместо преодоления трудностей в их освоении. Это также, противоречит гуманизации физического, воспитания, потому, что студент не может адаптироваться к предлагаемым условиям. Поэтому об общих нормах физической нагрузки на организм студента можно говорить лишь условно, без установления одинаковых и одновременных количественных и качественных нормативных средств. Целенаправленность – это, в первую очередь, соответствие объективным параметрам организма, пропорциональность используемых средств и методов в условиях специально построенного тренировочного процесса. Она имеет прямую связь с активностью студента. Первопричиной активности может быть побуждение студента к ликвидации недостатков в физическом развитии или совершенствовании своих физических качеств. Это возможно в том случае, когда студент попадает в группу с более высоким средним уровнем физического развития, физической подготовленности или физического совершенства, чем у него.

Дифференцированный подход в физическом воспитании затрагивает также организацию учебного процесса. Так, существует мнение об отказе от специализации на первых курсах и переходе к обучению по программе общефизической подготовки. Это даёт возможность, как утверждают авторы, сосредоточить основные усилия на решении задач всесторонней физической подготовки студентов. Специализация разрывает академическую группу на части, что затрудняет контроль за посещаемо-

стью, отрицательно сказывается на сплочении коллектива группы, ухудшает условия подготовки студентов к массовым соревнованиям [3].

Актуальность проблемы индивидуализации подтверждается малоизученностью вопросов целенаправленного подбора и применения средств физического воспитания для устранения недостатков, как в физической, так и в функциональной подготовленности.

Физическая культура студента по своей сути, не всегда прямо связана с профессиональной специфической сферой. Относительная самостоятельность физической культуры – один из наиболее важных аспектов функционирования ее в сфере производства, в процессе труда и жизненной практике. Поэтому профессиональная физическая пригодность по своему содержанию и сути не автономна, так как имеет обратное воздействие на другие сферы. В этом заключается один из ключевых аспектов профессиональной физической пригодности студента как специалиста.

Литература

1. Дроздова, Н.В. Компетентностный подход как новая парадигма студентоцентрированного образования / Н.В. Дроздова, А.П. Лобанов. – Минск: РИВШ, 2007.
2. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя. – М., 2004.
3. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А.Коледа. – Минск: БГУ, 2004.

ПРОБЛЕМА КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

А.А. Майструк, Ж.Г. Сакович, Н.Н. Кройгер

Институт современных знаний имени А.М. Широкова, г.Минск, Беларусь

Минский институт управления, г. Минск, Беларусь

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Учитывая то, что физическая активность тесно связана с основными аспектами здоровья, ее важность сохраняется на протяжении всей жизни человека. Ограничение двигательной активности приводит к дестабилизации взаимодействия многих систем организма, особенно чувствительно реагирует на этот процесс мышечная и сердечно-сосудистая система.

Возникновение гиподинамической ситуации среди студенческой молодежи имеет некоторую изменчивую картину, но для большинства она занимает достаточно стабильное положение в течение учебного процесса. Так, в период учебы и каникул соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности практически одинаково, что указывает на низкий уровень двигательной активности в целом.

Вопрос о нормах двигательного режима для студентов остается дискуссионным, однако определенные их величины были намечены еще в конце XX века (таблица).

Нормы двигательной активности студентов в представлениях различных авторов, час/нед.

М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев, 1975	П.А. Назаров, 1977	Л.П. Матвеев, 1982	В.В. Матов, 1984	Б.Г. Фадеев, 1986
9-12	16-18	7-14	7-8	9-10

Современные программы физического воспитания в вузах ориентируют проведение обязательных занятий на профилактику основных факторов риска среди молодежи в условиях гиподинамической ситуации. Согласно этим программам студенту предоставляется время для физических упражнений до 4 часов в неделю. В то время как оптимальная физическая нагрузка в течение недели должна обеспечиваться целенаправленными занятиями продолжительностью 6-8 часов у мужчин и 5-7 часов у женщин с учетом того, что оставшуюся величину активности студент добывает через другие формы индивидуальной деятельности (прогулки, утренняя гимнастика, походы и т.д.).

Специалисты высших учебных заведений находятся в постоянном поиске рациональных путей преподавания физического воспитания с целью укрепления здоровья студенческой молодежи. На сегодняшний день можно выделить несколько основных подходов по организации построения данного предмета.