

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

*В статье раскрыты основные разделы теории и практики обучения физической культуре: методико-практический и учебно-тренировочный. Описаны основные принципы обучения и воспитания физической культуре в вузе.*

Физическая культура-это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно [1]. Немалую роль в деле воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики преподавания физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных упражнений приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьёзным последствиям, даже к травмам. Тем более в высших учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложненная-методика занятия физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана и детализирована [2].

Помимо разработки самой методики занятий физкультурными упражнениями важной частью методики физического воспитания и обучения студентов является передача преподавателем и усвоение студентами знаний, умений с целью развития и совершенствования физических способностей.

Физическое воспитание и обучение студентов состоит из теоретических, практических и контрольных занятий, которые определяются методикой и концепцией преподавания, принятой в данном высшем учебном заведении [3]. Раскрывая все эти разделы, отметим, что каждый имеет свои особенности, выполняют определенные цели и направлены на конкретный результат. И конечно же, имеют свою особую методику. Любая учебная программа по физической культуре предполагает наличие обязательного теоретического раздела. Эта часть физического воспитания и обучения излагается студентам в форме лекций в логической последовательности. Тем самым формируется теоретический пласт знаний у студентов по физической культуре. Это будет служить основой для формирования умений по выполнению физических упражнений и проложит путь для следующего раздела.

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практических занятий, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Эти модули завершаются выполнением студентами на занятиях соответствующих контрольных

заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. В конце семестра и учебного года студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачёт по физической культуре, который состоит из трёх разделов:

- теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками;
- общая физическая и спортивно-техническая подготовка;
- жизненно-необходимые умения и навыки по укреплению здоровья и здоровому образу жизни.

Таким образом, раскрыв все разделы физического воспитания и обучения студентов, мы можем заметить, что без четко сформированной и отработанной системы преподавания и обучения трудно будет соблюсти методику занятий физическими упражнениями. Иными словами правильное, четкое выполнение последовательности прохождения всех трех разделов обуславливает качество воспитания и обучения и служит основой для применения методики занятий физкультурными упражнениями.

Составляя основу методики физического обучения и воспитания все вышеперечисленные разделы, тем самым выполняют функцию факторов, влияющих на качество обучения и могут гарантировать правильность усвоения и контроль за усвоением материала по физической культуре. Однако такой категорический подход к последовательности обучения и воспитания студентов может быть обойден. Можно сократить или, точнее сказать, по-другому организовать процесс обучения и воспитания, например, теоретический курс может быть совмещен с практическим разделом и пройден во время конкретных практических занятий физкультурными упражнениями [4]. Это может осуществляться путём предварительного устного объяснения преподавателем физкультурного упражнения, правильности его исполнения, его значение для укрепления и развития физического состояния организма. Затем преподаватель может продемонстрировать выполнение этого физкультурного упражнения. Следующим этапом будет выполнение этого упражнения и контроль преподавателем правильности, точности и численности выполнения физкультурного упражнения. Помимо последовательности прохождения этапов обучения и воспитания в методике занятий физкультурными упражнениями важное значение имеют способы обучения упражнениям. Способы обучения - это пути и методы, при помощи которых преподаватель передает студентам знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки и специальные физические качества. Способы обучения упражнениям основаны на использовании слова, чувственного восприятия, взаимодействия преподавателя с обучаемым в процессе учебно-воспитательной деятельности.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на этапах обучения, хотя их можно использовать дифференцированно на определенных этапах. Выбор того или иного способа будет зависеть от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства. Словесные способы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включают объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указания, замечания. Наглядные способы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, схем, которые создают у студентов образные представления об изучаемых упражнениях. Их показ должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно воздействует на психику обучаемого, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется «зеркальный» способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения - показательные занятия.

Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных

навыков, развития и совершенствования физических и социальных качеств у студентов. Это, как правило, повторение упражнений целеустремленно и многократно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Важными в обучении являются такие методические приемы, как опробование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрения, оказания помощи и страховки, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи, чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.

Перечислив различные способы обучения физическим упражнениям, перейдем к освещению принципов, лежащих в основе методики занятий физкультурными упражнениями. Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения знаний [5].

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Физическая подготовка студентов является одной из главных задач высших учебных заведений. Общее руководство учебным процессом, физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректорат и деканат, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями [6]. За всё время обучения в вузе осуществляется наблюдение за состоянием здоровья студентов, поликлиникой или здравпунктом вуза проводится регулярное медицинское обследование.

Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается следующими условиями:

а) четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания студентов, заинтересованностью в успешном выполнении упражнений;

б) применению состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Состязательность вызывает у студентов стремление к максимальному эффективному выполнению упражнений. Однако, надо учитывать, что в начальном периоде обучения состязательный метод применять не целесообразно, так как при слабой подготовленности могут возникать ошибки, которые затем будет сложно исправлять. Объективная оценка и поощрение стимулируют студентов к активности, уверенности в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки и, наоборот, преувеличивать. Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех в заинтересованности обучения и воспитания студентов.

Принцип сознательности означает, что занимающийся ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относится к их овладению. Реализация данного принципа зависит от разъяснения студентам следующих условий:

а) значения физической культуры в повышении и улучшении качества учебы и физического состояния;

б) целей, задач и программы обучения, конкретные требования, необходимые для выполнения каждого упражнения;

в) сущности изучаемых упражнений и их влияние на организм, ясное понимание техники выполнения упражнений;

г) необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип систематичности означает последовательное и регулярное прохождение учебной программы с таким расчетом, чтобы предыдущие простые упражнения были подводящими для более сложных, с закреплением и развитием достигнутых результатов. Регулярность обеспечивается использованием всех форм физической культуры.

Систематичность при разучивании упражнений достигается методически правильным распределением материала в процессе обучения. Регулярность использования всех форм физической культуры обеспечивается многократным повторением упражнений. Перерывы между занятиями и тренировками не должны превышать 2-3 дней. Иначе занятия не дадут эффекта и снизят уровень физической подготовленности студентов.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателем изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образцовым объяснением. Целостное, ясное и правильное представление у студентов о разучиваемых приемах и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений. Для этого необходимо умело использовать наглядные пособия, учебные кинограммы, видеофильмы, плакаты, схемы, макеты. Принцип постепенности и доступности означает непрерывное усложнение упражнений и их возможность выполнения каждым студентом. Надо соблюдать последовательность в переходе от лёгких упражнений к более сложным и трудным. Сначала разучивают их по элементам в простой обстановке, затем происходит совершенствование в более сложных условиях.

Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню функционального состояния организма и доступности для занимающихся. В противном случае это может привести к различным травмам. При хорошей подготовленности можно применять и повышенные нагрузки.

Принцип прочности означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого развития физических и специальных качеств в течении длительного времени. Условие обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке. А также систематической проверкой и оценкой достигнутых результатов.

#### **Литература:**

1. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. -М., 1995.
2. Барचेков И.С., Пеньковский Е.А. Теоретические и практические основы физического обучения и воспитания студентов. -М., 1996.
3. Деманов А.В. Краткий курс по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). - М., 1995.
4. Физическое воспитание. Учебник для студентов вузов. -М.: Высшая школа, 1983.
5. Мамытов А. Кыргызстанда билим беруунун актуалдуу проблемалары //Шоокум, № 5, 2009..
6. Массовая физическая культура в вузе /Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова, -М.,1991.