

интересуются 29,9%; мало интересуется 46,0 %; совсем не интересуется 18,9%

Выводы. Таким образом, проведенное исследование убеждает в том, что будущие учителя-предметники, отнесенные по состоянию здоровья к СМО, не ориентированы должным образом на теоретико-методическую и практическую подготовку к обеспечению внеклассных мероприятий по физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям, проводимым с учащимися за рамками школьного расписания. У них низкая мотивация к изучению специальной литературы по теории и методике физического воспитания, пониженный интерес к СМИ, освещающим состояние физической культуры и спорта в нашей стране и за рубежом.

На основании вышеизложенного, нами разработана экспериментальная учебная программа, включающая в свое содержание материал, формирующий у будущих педагогов с нарушениями здоровья (СМГ) основы специального физкультурного образования.

УДК 378.016:796

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Борисок А. А., Дранец В. Ф., Мурашко А. Н.

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени
И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Республика Беларусь

Введение. В группах основного учебного отделения на факультете дошкольного и начального образования в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина» профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в процентном соотношении от общего объема часов на первом и втором курсах занимает 10%, на третьем курсе 15% и на четвертом курсе 20%.

Цель ППФП – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности. Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- ✓ формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- ✓ воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- ✓ воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП группируются в следующем порядке: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта (целостное использование); вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП; гигиенические факторы [1].

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование педагогических условий эффективности формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической культуре.

Объект нашего исследования: профессионально-прикладные навыки и умения по физической подготовке у студентов факультета дошкольного и начального образования, УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

Предмет исследования: методы и средства формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической подготовке.

Гипотеза исследования: повышение эффективности формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической подготовке студентов с первого по четвертый курс на факультете дошкольного и начального образования возможно, если:

1) выявить на основе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы основные направления формирования умений и навыков ППФП;

2) разработать с учетом требований модульно-рейтинговой технологии обучения в физической культуре студентов модуль профессионально-прикладной физической подготовки;

3) экспериментально проверить эффективность разработанной программы по модулю ППФП.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

В организации исследования условно выделены четыре этапа.

На первом этапе на основе анализа научно-методической литературы определялись основные разделы программы по модулю ППФП. На втором этапе изучались особенности формирования умений и навыков при традиционных подходах к модулю ППФП. На третьем этапе разрабатывались разделы ППФП в соответствии с новыми требованиями развития общества и последовательность практической реализации.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности формирования умений и навыков по модулю ППФП на основе применения разработанной программы.

| с-р | задачи | средства и методы |
|-----|---------------------|-----------------------|
| | <i>познакомить:</i> | функциональные пробы; |

| | | |
|---------------|---|--|
| | с формами самоконтроля при выполнении физических упражнений; | методические особенности дозирования упражнений; |
| 1 | с методами дозирования нагрузки; с правилами и методическими особенностями составления и проведения общеразвивающих упражнений. | общеразвивающие упражнения и их вариации. |
| 2 | <i>формирование умений:</i> <i>в проведении самоконтроля во время занятий по физической культуре;</i> <i>в составлении, организации и проведении комплекса общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр;</i> | дневник самоконтроля; общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры; информационный материал по теме занятия, реферативные работы |
| 3 | <i>формирование:</i> <i>осознанной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;</i> <i>образцовой техники выполнения гимнастических упражнений с целью воспитания физических качеств;</i> <i>умений в составлении индивидуальных программ для повышения функциональных возможностей организма и индивидуальной коррекции</i> | индивидуальные консультации в процессе занятий; сравнение личных достижений (мониторинг физической подготовленности); совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений |
| 4 | <i>формирование умений:</i> <i>в организации активного отдыха в свободное от учебы время;</i> <i>в составлении авторских программ для самостоятельных занятий с применением современных направлений физической культуры;</i> | просмотр мультимедийного материала из опыта старших курсов и других учебных видеопрограмм; организация выходного дня, с применением элементов туризма, спортивных и подвижных игр, аттракционов. |
| 5 | <i>Изучить:</i> <i>особенности физической подготовки применительно к различным профессиям;</i> <i>формы восстановления организма после рабочего дня, рабочей недели и при стрессах;</i> <i>правила здорового и рационального питания;</i> | реферативные работы, обсуждения, круглые столы, видеопросмотры |
| 6, 7, 8 | защита групповых авторских проектов самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное от учебы и работы время с применением современных оздоровительных систем. | авторские студенческие проекты; мультимедийные разработки; функциональные пробы |

Анализ анкетирования студентов первых курсов с 2011 г., УО «МГПУ им. И. П. Шамякина» факультета дошкольного и начального образования по разделам здорового образа жизни, показал, что у первокурсников уровень знаний по основам самоконтроля низкий. Не сформированы в полном объеме знания о влиянии физических упражнений на организм чело-

века; нет владения умениями и навыками составления индивидуальных программ для повышения функциональных возможностей организма; есть осведомленность о рациональном питании, но нет применения знаний на практике.

Полученные данные позволили разработать разделы профессионально прикладной физической подготовки с 1 по 4 курс на каждый семестр, с целью формирования теоретических знаний по основам здорового образа жизни, совершенствования практических двигательных умений и навыков, повышения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки по семестрам.

Для анализа результатов физической подготовленности студенток 1, 2, 3 и 4 курсов изучались протоколы тестов с сентября 2011 г. по ноябрь 2014 г. Для статистической обработки полученных данных авторами использовался критерий Пирсона χ^2 («хи-квадрат») [2], а также проводился сравнительный анализ результатов Гарвардского степ-теста, проб Мартинэ-Кушелевского, Генчи и Штанге (по протоколам).

Результаты физической подготовленности студенток 4 курса в процессе учебы позволили выявить достоверный прирост уровня физической подготовленности.

Сравнительный анализ протоколов уровня функционального состояния организма студенток позволил выявить взаимосвязь функционального состояния организма с систематическими занятиями физическими упражнениями.

Выводы. Результаты проведенного анализа указывают на достоверный прирост показателей физической подготовленности и улучшение функциональных возможностей организма от первого к четвертому курсу.

Несмотря на постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения, двигательная активность студенток 4 курса факультета дошкольного и начального образования УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» находится на хорошем уровне.

По нашему мнению, этому способствуют:

- 1) систематические занятия физической культурой в вузе (4 часа в неделю на 1-4-х курсах) и за его пределами;
- 2) сформированные навыки и умения по модулю профессионально прикладной физической подготовки;
- 3) сформированное осознанное отношение к занятиям по физической культуре;

4) применение современных оздоровительных систем и модульно-рейтинговой технологии обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Качалко, В. Б. Методы психолого-педагогических исследований с применением математической статистики: пособие / В. Б. Качалко. – 2-е изд., испр. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 104 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Домбровский В. И.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, повышение уровня её физической подготовленности и трудоспособности являются важнейшей социальной задачей. В реализации данной задачи важную роль играет физическая культура. Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов – поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания студентов, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и т. д.

Цели исследования:

- изучить выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов;
- проанализировать приоритетность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объект исследования – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Организация исследования. Исследования проводились на факультете иностранных языков «Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина» в период с января 2013 по январь 2014 г. Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимаю-